

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



TESIS

**DISTORSIONES COGNITIVAS Y SENTIDO DE VIDA EN
ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS
EMBLEMÁTICAS DE CUSCO, 2024**

PRESENTADO POR:

Br. CARLOS ANDRES ACCOSTUPA

YUPANQUI

Br. DENNIS ALVARO JARA HUAMAN

**PARA OPTAR AL TITULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

ASESORA:

Mgt. KAROLA ESPEJO ABARCA

CUSCO – PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Mg. Karola Espejo Abarca
 quien aplica el software de detección de similitud al
 trabajo de investigación/tesis titulada: Distorsiones Cognitivas y Sentido de
Vida en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas de
Cusco, 2024

Presentado por: Carlos Andres Acostupa Yupanqui DNIN° 77241984
 presentado por: Dennis Alvaro Tara Huaman DNIN° 72742018
 Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciado en Psicología

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el
 Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 27 de Agosto de 2026


 Firma

Post firma Karola Espejo Abarca

Nro. de DNI 45637597

ORCID del Asesor 0000-0002-3004-9919

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:617394596



Carlos Andrés Accostupa Yupanqui Dennis Álvaro J...

TESIS-SENTIDO DE VIDA Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DEL CUSCO 2024 FINAL (3).pdf

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega:

trn/id::27259:617394596

212 páginas

Fecha de entrega:

26 ago 2026, 11:36 a.m. GMT-5

33.961 palabras

193.301 caracteres

Fecha de descarga:

26 ago 2026, 11:41 a.m. GMT-5

Nombre del archivo:

TESIS-SENTIDO DE VIDA Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DEL CUS....pdf

Tamaño del archivo:

6.7 MB



9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para el documento.

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión



Texto oculto

5 caracteres sospechosos en N.º de páginas

El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Al Señor de Quyllurit'i, por la fortaleza espiritual y el amparo brindado en los momentos más desafiantes de este camino académico; a mi madre y a mi hermano, cuyo amor, apoyo y perseverancia son indispensables; a mis amigos Darcy y Josseph, por su valiosa compañía y sostén anímico existencial. Con profundo respeto y gratitud, dedico este trabajo a todos ellos, cuya presencia hicieron posible la culminación de esta investigación.

Carlos Andres Accostupa Yupanqui

A mis padres, por su amor, esfuerzo y apoyo incondicional, pilares fundamentales en mi formación y en la culminación de este logro académico; y a mis docentes, por su guía y dedicación en el proceso de aprendizaje. Dedico este trabajo a todos ellos, cuyo acompañamiento hizo posible alcanzar esta meta.

Dennis Alvaro Jara Huaman

Agradecimientos

A nuestra magna casa de estudios, la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, y a nuestra amada Escuela Profesional de Psicología, las cuáles nos acogieron durante toda nuestra formación universitaria y se convirtieron en espacios de aprendizaje, reflexión y crecimiento personal.

A nuestros docentes, quienes con entrega, pasión y compromiso nos transmitieron el saber necesario para comprender y ejercer esta noble profesión.

A nuestra asesora, la Magíster Karola Espejo Abarca, por su orientación permanente, su paciencia y su apoyo incondicional en cada etapa del desarrollo de esta investigación.

Finalmente, expresamos nuestro reconocimiento a todas las personas e instituciones que, de manera directa o indirecta, contribuyeron a la realización de esta investigación. Cada aporte, consejo y gesto de apoyo ha sido valioso y nos ha permitido alcanzar este logro académico que representa no solo el cierre de una etapa, sino también el inicio de nuevos desafíos profesionales.

Índice de contenidos

Dedicatoria v

Agradecimientos vi

Resumen xiv

Abstract xv

Introducción xvi

Capítulo I 1

Planteamiento de la investigación 1

1.1. Descripción del problema de investigación 1

1.2. Formulación del problema 9

1.2.1 Problema general 9

1.2.2. Problema específico 9

1.3. Objetivos 10

1.4. Justificación 11

1.4.1. Valor Teórico 11

1.4.2. Valor Práctico 12

1.4.3. Valor Metodológico 12

1.4.4. Valor Social 13

1.5. Viabilidad 13

1.6. Limitaciones 13

Capítulo II 15

Marco Teórico 15

2.1. Antecedentes de la investigación 15

2.1.1. Antecedentes internacionales 15

2.1.2. Antecedentes nacionales 18

2.1.3. Antecedentes locales 21

2.2. Bases teóricas 22

2.2.1. Distorsiones cognitivas 22

- 2.2.1.1. Distorsión 22
- 2.2.1.2. Distorsión cognitiva 23
 - 2.2.1.2.1. Formación de las distorsiones cognitivas en el desarrollo psicológico 24
 - 2.2.1.2.2. Diferencia entre pensamiento racional y pensamiento distorsionado 24
- 2.2.1.3. Teoría computacional de la mente 25
- 2.2.1.4. Teoría racional emotiva 26
- 2.2.1.5. Modelo teórico cognitivo de Beck 30
 - 2.2.1.5.1. Triada cognitiva de Beck 31
 - 2.2.1.5.2. Distorsiones cognitivas en el modelo cognitivo 33
 - 2.2.1.5.3. Pensamientos automáticos 36
- 2.2.1.6. Impacto de las distorsiones cognitivas en la adolescencia 36
- 2.2.2. Sentido de vida 37
 - 2.2.2.1. Sentido 37
 - 2.2.2.2. Aportes filosóficos clásicos 38
 - 2.2.2.3. Modelos teóricos del sentido de vida 39
 - 2.2.2.3.1. Modelo teórico del sentido de vida de Viktor Frankl 39
 - 2.2.2.4.2. Enfoque multidimensional de Tatjana Schnel 51
 - 2.2.2.4.3. Teoría del bienestar basada en el significado 52
 - 2.2.2.4.4. Modelo Teórico del Análisis Existencial de Alfred Lange 53
 - 2.2.2.4.5. Teoría salutogénica de Aaron Antonovsky 54
 - 2.2.2.4.6. El sentido de vida durante la adolescencia 56
- 2.3. Definición conceptual 58

Capítulo III 61

Hipótesis y variables 61

- 3.1. Formulación de hipótesis 61
 - 3.1.1. Hipótesis general 61
 - 3.1.2. Hipótesis específicas 61
- 3.2. Especificación de variables 62

Capítulo IV 70

Marco metodológico 70

- 4.1. Tipo de investigación 70
- 4.2. Diseño de la Investigación 70

4.3. Población y muestra	71
4.3.1. Población	71
4.3.2. Determinación de la muestra	71
4.3.2.1. Tipo de muestreo	72
4.3.2.2. Tamaño de muestra	72
4.3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	73
4.3.2.4. Caracterización de la muestra	74
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	75
4.4.1. Técnicas de recolección de datos	75
4.4.2. Instrumentos de recolección de datos	76
4.4.2.1. Inventario de Pensamientos Automáticos	76
4.4.2.1.1. Validez de contenido V de Aiken	77
4.4.2.1.2. Confiabilidad Alfa de Cronbach	80
4.4.2.2. Test de Sentido de Vida (PIL)	81
4.4.2.2.1. Validez de contenido V de Aiken	82
4.4.2.2.2. Confiabilidad Alfa de Cronbach	84
4.5. Procedimientos para la recolección de datos	84
4.6. Técnica de procesamiento y análisis de datos	86
4.7. Aspectos éticos	87
4.8. Matriz de consistencia	88

Capítulo V 91

Resultados 91

5.1. Datos demográficos de los estudiantes	92
5.2. Estadística descriptiva de los resultados	94
5.2.1. Estadística descriptiva de la variable Distorsiones Cognitivas	94
5.2.2. Estadística descriptiva de la variable Sentido de Vida	97
5.3. Estadística inferencial aplicada al estudio	100
5.3.1. Prueba de normalidad	100
5.3.2. Correlación entre las variables Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida	101
5.3.3. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Percepción de Sentido	104
5.3.4. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Experiencia de Sentido	105
5.3.5. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Metas y Tareas	107
5.3.6. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Dialéctica destino/libertad	108

Capítulo VI 110**Discusión 110****Capítulo VII 123****Conclusiones y recomendaciones 123**

7.1. Conclusiones 123

7.2. Recomendaciones 125

Referencias 127**Anexos 146**

Índice de tablas

Tabla 1	Operacionalización Variable Distorsiones cognitivas	63
Tabla 2	Operacionalización de Variable Sentido de Vida	68
Tabla 3	Población de estudiantes adolescentes de Instituciones Emblemáticas del Cusco	71
Tabla 4	Caracterización de la muestra según grado	74
Tabla 5	Validez de Contenido V de Aiken – Pensamientos Automáticos por juicio de expertos	78
Tabla 6	Confiabilidad por Alfa de Cronbach - Pensamientos automáticos	80
Tabla 7	Validez de contenido V de Aiken - Sentido de Vida por juicio de expertos	83
Tabla 8	Confiabilidad por alfa de Cronbach Sentido de Vida	84
Tabla 9	Fiabilidad según indicar alfa de Cronbach de los cuestionarios usados en el estudio	85
Tabla 10	Matriz de consistencia: Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en Adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas de Cusco, 2024	88
Tabla 11	Características de la muestra según grado escolar	92
Tabla 12	Características de muestra según sexo	92
Tabla 13	Características de la muestra según lugar de nacimiento	93
Tabla 14	Características de la muestra según vivienda	93
Tabla 15	Características de la muestra según tipo de familia	94
Tabla 16	Nivel de las distorsiones cognitivas en los estudiantes adolescentes de instituciones educativas emblemáticas	95
Tabla 17	Nivel alcanzado por los estudiantes en la variable sentido de vida	97
Tabla 18	Nivel alcanzado por los estudiantes en las dimensiones de la variable sentido de vida	98
Tabla 19	Prueba de normalidad del puntaje de distorsiones cognitivas	100
Tabla 20	Prueba de normalidad del puntaje de Sentido de Vida	101
Tabla 21	Correlación entre Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas	102
Tabla 22	Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Percepción de Sentido en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas	104
Tabla 23	Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Experiencia de Sentido en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas	105
Tabla 24	Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Metas y Tareas en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas	107
Tabla 25	Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Dialéctica destino/libertad en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas	108

Índice de figuras

- Figura 1** Esquema del modelo teórico computacional de la mente 25
- Figura 2** Modelo ABC de la Terapia racional Emotiva de Albert Ellis 29
- Figura 3** Triada cognitiva de Beck 32
- Figura 4** Dimensiones de la experiencia humana según Viktor Frankl 41
- Figura 5** Componentes de la teoría salutogénica 56
- Figura 6** Nivel de las distorsiones cognitivas en los estudiantes adolescentes de instituciones educativas 95
- Figura 7** Nivel alcanzado por los estudiantes en la variable sentido de vida 97
- Figura 8** Nivel alcanzado por los estudiantes en las dimensiones de la variable sentido de vida 99
- Figura 9** Comparativa del coeficiente de correlación Spearman del puntaje de las distorsiones cognitivas y puntaje obtenido para el sentido de Vida 103

Presentación

Señor Decano de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

Señora Directora del Departamento de Filosofía y Psicología.

Señor Director de la Escuela Profesional de Psicología.

Distinguidos miembros del jurado evaluador:

En conformidad con el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se pone a su consideración el presente trabajo de investigación titulado “Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en adolescentes de instituciones emblemáticas de Cusco, 2024”, el cual se presenta con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciados en Psicología.

La elaboración de esta tesis se desarrolló cumpliendo los lineamientos y requisitos establecidos por la normativa vigente de nuestra casa de estudios. Asimismo, se espera que el esfuerzo invertido en la realización de esta investigación contribuya al desarrollo del conocimiento en el campo de la psicología y sirva como base o referencia para futuras investigaciones relacionadas con la temática abordada.

Los tesistas

Resumen

En los años posteriores a la pandemia se ha observado, a nivel internacional, un incremento en la presencia de trastornos depresivos en la población adolescente, fenómeno que se relaciona con la presencia de distorsiones cognitivas y con la disminución del sentido de vida, situación que también se refleja en el contexto local. En este marco, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y el sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco en el año 2024. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que la información recolectada fue procesada mediante procedimientos estadísticos, y se estructuró con un diseño correlacional no experimental de tipo transversal. Para la recolección de datos se emplearon como instrumentos una ficha sociodemográfica, el Inventario de Pensamientos Automáticos y el Test de Sentido de Vida. Estos instrumentos fueron aplicados a una muestra conformada por 326 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre los 13 y 18 años. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa e inversa entre las distorsiones cognitivas y el sentido de vida ($p < .05$), indicando que a menor sentido de vida se presentan mayores niveles de distorsiones cognitivas. Asimismo, las distorsiones con mayor relación fueron pensamiento polarizado ($r = -0.597$) y la sobregeneralización ($r = -0.545$), mientras que la falacia de recompensa diferida no mostró una relación significativa.

Palabras clave: Distorsiones cognitivas, Sentido de vida, Adolescentes, Emblemático.

Abstract

In the years following the pandemic, an international increase in depressive disorders among adolescents has been observed, a phenomenon linked to the presence of cognitive distortions and a diminished sense of meaning in life, which is also reflected in the local context. Within this framework, the present study aimed to determine the relationship between cognitive distortions and sense of meaning in life among adolescents from emblematic educational institutions in Cusco in 2024. The research was conducted under a quantitative approach, as the data collected were processed through statistical procedures, and it was structured with a non-experimental, cross-sectional correlational design. For data collection, a sociodemographic questionnaire, the Automatic Thoughts Inventory, and the Meaning in Life Test were used as instruments. These tools were applied to a sample of 326 students of both sexes, aged between 13 and 18 years. The results revealed a statistically significant and inverse relationship between cognitive distortions and sense of meaning in life ($p < .05$), indicating that lower levels of meaning in life are associated with higher levels of cognitive distortions. Furthermore, the distortions most strongly related were polarization ($r = -0.597$) and overgeneralization ($r = -0.545$), whereas the deferred reward fallacy did not show a significant relationship.

Keywords: Cognitive distortions, Sense of life, Adolescents, Emblematic.

Introducción

En los años posteriores a la pandemia por COVID-19 se ha evidenciado un incremento en los problemas de salud mental en la población adolescente a nivel mundial, especialmente en síntomas de depresión y ansiedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Esta situación ha generado un creciente interés por comprender los factores cognitivos y psicológicos que influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes.

Entre estos factores destacan las distorsiones cognitivas, entendidas como patrones de pensamiento irracionales o sesgados que influyen en la interpretación de la realidad. De acuerdo con Aaron T. Beck (1976, como se citó en Olivera y Castro, 2023), estas interpretaciones erróneas pueden contribuir al desarrollo de diversos conflictos psicológicos. De igual forma, el sentido de vida se relaciona con la percepción de propósito y significado en la existencia, constituyendo un componente esencial del bienestar mental. Desde la perspectiva de la logoterapia propuesta por Viktor E. Frankl (1988, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023), la búsqueda de sentido representa una motivación fundamental del ser humano en su existencia.

Durante la adolescencia, la construcción del sentido de vida resulta especialmente relevante, ya que en esta etapa se desarrollan la identidad personal y las metas futuras. En este contexto, las distorsiones cognitivas pueden influir en la forma en que los jóvenes interpretan sus experiencias y su propia existencia (García-Alandete et al., 2022). Por ello, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco durante el año 2024.

La presente investigación se desarrolla bajo la siguiente disposición:

En el primer capítulo, se encuentra plasmado el planteamiento de la investigación, dentro del cual están disgregados la descripción del problema de investigación, formulación del problema, objetivos de investigación, justificación y limitaciones.

En el segundo capítulo se expone el marco teórico, donde se presentan los antecedentes de investigación a nivel internacional, nacional y local. Asimismo, se desarrolla las bases teóricas correspondiente a las variables objeto de estudio.

El tercer capítulo comprende la formulación de las hipótesis de investigación y la definición de las variables consideradas en el estudio.

En el cuarto capítulo se describe el marco metodológico, en el cual se detallan el tipo y diseño de la investigación, la población y la muestra. De igual manera, se explican las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, el procedimiento seguido para su obtención, las técnicas empleadas para el procesamiento y análisis de la información, así como los aspectos éticos y la matriz de consistencia del estudio.

En el quinto capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos a la muestra de participantes. En este apartado se incluyen los datos sociodemográficos, así como los resultados descriptivos y correlacionales relacionados con las variables analizadas.

En el sexto capítulo se desarrolla la discusión de los resultados, en la cual se interpretan los hallazgos obtenidos y se contrastan con los antecedentes y fundamentos teóricos considerados en la investigación.

Finalmente, en el séptimo capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, elaboradas en función de los resultados obtenidos y los objetivos planteados en la investigación.

Capítulo I

Planteamiento de la investigación

1.1. Descripción del problema de investigación

La adolescencia es un camino de profundas transformaciones: cambia la forma de pensar, de sentir y de conectar con los demás. En este periodo hacia la vida adulta, el control de las emociones y tomar buenas decisiones no ocurre inmediatamente; es un proceso que cobra forma poco a poco, al mismo ritmo en que la mente va madurando. Esta vulnerabilidad expone a los adolescentes a una mayor fragilidad en la percepción de sí mismos, la asimilación de las presiones del entorno y la incertidumbre frente al futuro (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Al respecto, la OMS señala que uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno de salud mental, situando a la depresión y la ansiedad como las manifestaciones más frecuentes.

En el escenario regional de América Latina y el Caribe, el panorama de la salud mental en la infancia y la adolescencia ha experimentado una rápida complejización durante la última década. Al respecto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) advierte que la ausencia de una detección e intervención oportuna compromete significativamente el desarrollo del capital humano, el trayecto académico y la adaptación socioafectiva de las nuevas generaciones. Esta trayectoria desfavorable se agudizó ante el impacto de la pandemia por COVID-19 y la posterior etapa post-pandémica, un período que fracturó las dinámicas de interacción social, intensificó el aislamiento y propició el uso desadaptativo de las tecnologías digitales, elevando la incidencia de problemas relacionados a salud mental.

En el plano nacional, el Perú manifiesta de forma preocupante esta misma realidad epidemiológica. Informes elaborados por el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) e investigaciones desarrolladas por el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" (INSM, 2022) concuerdan en un aumento constante de la sintomatología emocional en estudiantes de nivel secundario, estimándose que dicha problemática afecta a más de la mitad de esta población en el país. No obstante, la atención estatal orientada a este grupo ha mantenido un carácter prioritariamente biomédico, relegando el estudio profundo de aquellos factores psicológicos —entre ellos, las modalidades de procesamiento cognitivo y los esquemas existenciales— que configuran la adaptabilidad de los adolescentes frente a las exigencias del entorno.

Por ello, la salud mental del adolescente contemporáneo debe entenderse no como un estado pasivo exento de patología, sino como la presencia de capacidades cognitivas y existenciales indispensables para la autorregulación y la coexistencia armónica en su contexto comunitario. Afrontar esta realidad demanda superar los enfoques estrictamente sintomáticos y adentrarse en los mecanismos psicológicos que configuran la vivencia subjetiva del adolescente escolar.

En tal sentido, la manera en que el adolescente interpreta sus vivencias cotidianas ejerce un impacto directo sobre su respuesta afectiva y conductual. Fundamentado en el modelo cognitivo de Aaron Beck (como se citó en Aquino y Mamani, 2023), este paradigma postula que la alteración emocional no deriva de los acontecimientos en sí mismos, sino de la significación subjetiva atribuida a estos. Cuando dicha interpretación resulta sesgada o exacerbada, emergen las denominadas distorsiones cognitivas, entendidas como fallas sistemáticas en el procesamiento de la información que conducen a una percepción deformada o amenazante de la

realidad. Al respecto, tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2024) coinciden en que, en los entornos escolares contemporáneos, se evidencia una constante presencia de distorsiones cognitivas en los adolescentes, las cuales interfieren directamente en sus patrones de pensamiento, su conducta y su capacidad de adaptación al medio en el que se desenvuelven.

Asimismo, en el alumnado cusqueño de nivel secundario, los registros de la Dirección Regional de Educación (DREC, 2023) indican que estos sesgos del pensamiento irrumpen con una elevada prevalencia, afectando a más de la mitad de los estudiantes de la ciudad. Entre las distorsiones más sobresalientes se ubican la sobregeneralización (extrapolación de un fallo puntual hacia vivencias futuras), el catastrofismo (presunción sistemática del peor escenario posible) y el pensamiento categórico de «todo o nada» (evaluación de la realidad en extremos polares, sin términos medios). Reforzando esta evidencia, la Dirección Regional de Salud (DIRESA, 2023) advierte que la mayoría de los adolescentes atendidos por cuadros de ansiedad en la región presentan sesgos cognitivos recurrentes. Frente a las demandas académicas y psicosociales propias de esta etapa, dichos pensamientos automáticos se activan con celeridad ante situaciones del entorno escolar, las tensiones en el núcleo familiar y la vulnerabilidad frente al rechazo de sus pares.

El núcleo del problema surge cuando dichos patrones se afianzan en la cotidianidad, funcionando como un filtro cognitivo adverso y constante. Al procesar el entorno desde la amenaza y atribuirse una ineficacia personal, se vulnera significativamente el bienestar psicológico del estudiante (Beck, 1976). Por ende, las distorsiones cognitivas no solo alteran la percepción propia del adolescente, sino que restringen su margen de acción e imposibilitan un ajuste adaptativo frente al medio escolar.

Paralelamente con las dinámicas del pensamiento, el contexto escolar representa la etapa en que irrumpen con fuerza la exploración identitaria y la orientación de la vida. Desde la perspectiva de Viktor Frankl (como se citó en Olivera y Castro, 2023), la motivación humana medular es la «voluntad de sentido», concebida como el impulso de hallar un propósito fundamentador de la existencia. Asimismo, Steger (2022), desde la psicología positiva, sostiene que el sentido de vida se articula en dos dimensiones esenciales: la presencia de sentido, referida al grado en que el sujeto experimenta su vida como significativa, y la búsqueda de sentido, correspondiente al proceso de indagación continua orientado a la construcción de un propósito vital.

En los adolescentes, esta dinámica adquiere una especial complejidad. La sobreexposición a entornos virtuales, la incertidumbre respecto al futuro y el ritmo vertiginoso de la sociedad actual obstaculizan la consolidación de metas sólidas y proyectos de vida individuales. Cuando el estudiante no logra atribuir un significado a sus vivencias cotidianas, deviene lo que Frankl (1988) definió como vacío existencial: un estado persistente de apatía, desinterés y desorientación vital.

Resulta fundamental considerar que la ausencia de propósito no constituye únicamente una inquietud de orden filosófico, sino un factor de riesgo psicológico relevante. Al no hallar sentido en el ámbito académico, interpersonal o en sus aspiraciones personales, el estudiante experimenta un incremento en sus niveles de desesperanza frente a la vida (Frankl, 2023). Al respecto, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) señalan que la falta de propósito existencial afecta a más de un cuarto de la población estudiantil a nivel mundial; en esta misma línea, Bronk et al. (2023) refieren que, aun en países desarrollados, una proporción sustancial de adolescentes experimenta la vivencia del vacío existencial.

La literatura científica evidencia que este vacío se vincula directamente con la aparición de conductas de riesgo, tales como el consumo problemático de sustancias, el aislamiento social, el deterioro del rendimiento escolar e incluso manifestaciones autolesivas, las cuales suelen configurarse como intentos disfuncionales para suplir dicha carencia de significado (OMS, 2023). Asimismo, carecer de un propósito de vida incrementa la probabilidad de padecer trastornos emocionales (Vos y de Jong, 2022). De igual forma, en el escenario nacional y local, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) indica que en más de la mitad de los adolescentes la falta de sentido existencial desencadena sintomatología depresiva, lo cual se ve reforzado por Alata y García (2023), quienes sostienen que más de un cuarto de los estudiantes peruanos experimenta esta carencia durante su trayectoria escolar. En contraste a estos datos, Frankl (2023) refiere que, la consolidación de un sentido de vida claro opera como un factor protector fundamental y un catalizador de la resiliencia frente a los estresores del entorno.

En vista de lo expuesto, referente al panorama de ambas variables en el contexto actual, el punto de convergencia entre los patrones de pensamiento y la significación existencial representa el núcleo analítico de esta investigación. En la población adolescente, el sentido de vida y las distorsiones cognitivas mantienen un nexo recursivo en el que ambas variables podrían retroalimentarse de manera continua.

Por un lado, las distorsiones cognitivas influirían como esquemas atencionales desadaptativos que restringen la apreciación del significado vital. Ante contingencias académicas o de desaprobación social, la prevalencia de sesgos como el pensamiento dicotómico o el catastrofismo conduce a la generalización de la incompetencia y al colapso de la autoeficacia. Este procesamiento distorsionado confina al escolar a una vivencia desmotivadora

imposibilitando la valoración del presente, lo que desencadenaría un socavamiento progresivo de sus aspiraciones e incentiva el desarrollo del vacío existencial.

Por otro lado, la presencia de un proyecto de vida estructurado opera como una variable moderadora de alto valor psicosocial. La percepción de un propósito claro incrementaría la flexibilidad cognitiva y proveería al adolescente de competencias para afrontar su contexto de desarrollo. Este sentido existencial proporcionaría un soporte motivacional que altere la fijeza de los pensamientos sesgados, permitiéndole al estudiante reevaluar el fracaso como un evento circunstancial y no como una prueba definitiva de incapacidad frente a si mismo, el mundo y su futuro.

Por consiguiente, se pretende evidenciar una vinculación estrecha entre ambos constructos: la rigidez cognitiva limita la capacidad de autodeterminación y la proyección hacia un horizonte con propósito, al tiempo que el vacío existencial acentúa la susceptibilidad hacia sesgos interpretativos adversos, perpetuando un ciclo que compromete el equilibrio psicológico del estudiante.

Al mismo tiempo, para comprender esta realidad en su dimensión práctica, resulta imperativo situarla en el escenario específico de las instituciones educativas de la ciudad del Cusco durante el año 2024. Los colegios emblemáticos de la región, caracterizados por su tradición, alta demanda escolar y masividad, concentran a miles de adolescentes que atraviesan heterogéneas realidades socioeconómicas, muchos de los cuales enfrentan la transición dinámica entre costumbres tradicionales y los patrones de la vida urbana.

En este escenario, la justificación de las variables de estudio se sustenta en la evidencia empírica directa obtenida por los investigadores en el ejercicio de la orientación y evaluación

psicológica escolar. Este abordaje se ejecutó de forma sistemática mediante atenciones individuales e intervenciones comunitarias, fijando como objetivo evaluar la presencia de sesgos cognitivos y manifestaciones asociadas a la ausencia de un sentido de vida en los estudiantes.

Las observaciones se llevaron a cabo en múltiples espacios de la vida escolar (aulas, áreas de recreación, dinámicas de grupo y entrevistas psicopedagógicas individuales). Mediante un registro diseñado para tal fin (ver anexo 01), se identificaron indicadores en el lenguaje no verbal (inquietud motora e inhibición corporal ante temas sobre su futuro), la inestabilidad afectiva (tránsitos emocionales alusivos a su sentido de vida) y la configuración del pensamiento (expresada en cogniciones automáticas como “si no ingreso a la universidad no sirvo para nada”, “siempre voy a fallar” o “las cosas solas llegarán”).

En apego al método observacional, se priorizó el registro descriptivo e imparcial de las conductas manifiestas («el estudiante evade la mirada y manifiesta agitación motora en miembros inferiores»). El análisis de estas evidencias reveló que los discursos cargados de vacío existencial (“en la vida no encuentro que quiero ser saliendo del colegio, no sirvo para nada, nunca hago las cosas bien”) se articulaban de manera simultánea con sesgos cognitivos, guiando a los investigadores a plantear la hipótesis de una probable vinculación entre la distorsión cognitiva y el sentido de vida.

Para llevar a cabo la triangulación de la información obtenida en la fase individual, se aplicaron entrevistas con preguntas abiertas a padres de familia (ver Anexo 2). A través de este procedimiento, se corroboró la presencia de retraimiento social en el entorno familiar, sesgos en el procesamiento cognitivo y inquietud en los apoderados ante la falta de un proyecto de vida definido en la etapa final de la escolaridad. El análisis de las expresiones parentales reveló indicadores específicos: esquemas de «todo o nada» asociados al rendimiento académico (“si no

saca veinte ya no quiere estudiar... piensa que todo debe salir bien siempre”), conductas de afrontamiento pasivo e inestabilidad emocional frente al futuro («se pone a llorar cuando le pregunto o se pone sus audífonos a todo volumen») e incomprensión de las pautas de responsabilidad («piensa que en la vida todo le van a dar sin hacer nada»). Dichas manifestaciones se agudizan bajo la influencia de un contexto preuniversitario altamente competitivo, las expectativas del grupo de pares y los efectos residuales de la pandemia, acelerados por el consumo desproporcionado de redes digitales que complejiza el control de los impulsos y emociones. En conjunto, mediante la información aportada por padres e hijos evidencian que las distorsiones cognitivas y el sentido de vida constituyen una problemática activa que fundamenta la necesidad de una evaluación cuantitativa rigurosa.

A pesar del creciente interés por la salud mental en la juventud, la evidencia disponible exhibe importantes limitaciones contextuales y de integración entre constructos. Aunque existen investigaciones previas sobre las distorsiones cognitivas y el sentido de vida de forma independiente, la gran mayoría de dichos estudios se han desarrollado en contextos internacionales o en la ciudad capital (Lima), cuyas dinámicas socioculturales, estructuras familiares y exigencias formativas distan de la realidad andina.

Por último, en el escenario específico de la región Cusco, y de manera particular en sus instituciones educativas emblemáticas, persiste un evidente vacío de evidencia empírica que examine la articulación directa entre ambos constructos. A la fecha, no se dispone de datos locales actualizados que permitan explicar cuantitativamente de qué manera los sesgos en el procesamiento de la información, tales como la catastrofización, la sobregeneralización y la rigidez cognitiva, se vinculan con la presencia o la búsqueda de un propósito de vida en los

adolescentes cusqueños. Es en función de esta necesidad científica que la presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre ambas variables.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación que existe entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el nivel de las distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?
- ¿Cuál es el nivel de sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?
- ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

- Establecer la relación que existe entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

1.3.2. *Objetivos específicos*

- Identificar el nivel de las distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- Identificar el nivel de sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

1.4. Justificación

Esta investigación responde a la necesidad urgente de abordar la salud mental y el desarrollo psicosocial de los adolescentes desde un enfoque clínico y preventivo. La pertinencia del estudio se fundamenta en la evidencia empírica recogida por los investigadores durante su práctica preprofesional, respaldada por el contexto actual de las variables a nivel nacional e internacional, que fue comentada en la realidad problemática de la presente investigación. En las consultas psicológicas escolares se detectó un patrón recurrente: adolescentes con una profunda desorientación existencial combinada con pensamientos rígidos y desadaptativos. Esta problemática fue validada por los padres de familia, quienes mostraron gran preocupación por los alumnos de los tres últimos grados de secundaria. Para este grupo, la cercanía del egreso escolar y la presión de tomar decisiones trascendentales sobre su futuro actuaban como detonantes en el bienestar psicológico.

En consecuencia, este trabajo transita de la observación clínica a la demostración científica. Establecer con rigor la relación entre el sentido de vida y las distorsiones cognitivas aportará un diagnóstico objetivo indispensable para diseñar futuras estrategias de intervención que protejan la integridad psicológica de estudiantes que se encuentren en grados previos a terminar la educación secundaria.

1.4.1. Valor Teórico

El estudio aporta significativamente a la teoría psicológica al vincular empíricamente dos enfoques que suelen estudiarse por separado: el modelo cognitivo de Aaron Beck (distorsiones cognitivas) y la logoterapia existencial de Viktor Frankl (sentido de vida). Al explorar cómo interactúan el propósito vital y el procesamiento de la información en el desarrollo adolescente,

la investigación cubre un vacío académico ofreciendo una comprensión más profunda sobre el pensamiento desadaptativo y el vacío existencial bajo contextos de alta exigencia escolar.

1.4.2. Valor Práctico

A nivel práctico, la investigación ofrece una solución directa a problemáticas detectadas en el ámbito clínico y psicopedagógico. Los datos obtenidos permitirán medir la prevalencia de los sesgos cognitivos y el nivel de propósito vital en estudiantes de los últimos años. Este diagnóstico cuantitativo servirá como base científica para que los departamentos de psicología escolar diseñen e implementen programas de intervención eficaces (como talleres de reestructuración cognitiva y consejería) que reduzcan la vulnerabilidad emocional de los alumnos ante sus decisiones futuras.

1.4.3. Valor Metodológico

En el plano metodológico, el trabajo fortalece la investigación del comportamiento mediante un diseño cuantitativo, no experimental y correlacional, aplicado a una población con características socioculturales específicas (estudiantes de colegios emblemáticos de Cusco, 2024). Además, consolida el uso de instrumentos psicométricos estandarizados en el ámbito local los cuales son, el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Test de Sentido de Vida (Purpose in Life Test - PIL). Así mismo, establece una línea base estadística rigurosa que servirá como antecedente para futuros estudios longitudinales, experimentales o comparativos en psicología educativa.

1.4.4. Valor Social

El valor social de este estudio radica en promover el desarrollo integral de los adolescentes en la comunidad cusqueña. Al diseñar propuestas preventivas para los ámbitos educativo y clínico, se favorece directamente a los estudiantes, ya que los profesionales de la salud mental dispondrán de datos objetivos para estructurar programas de intervención que fortalezcan la salud psicológica juvenil antes de la adultez. En un plano indirecto, la investigación orienta a los padres sobre los desafíos psicosociales de sus hijos y dota a las escuelas de herramientas para equilibrar el rigor académico con el crecimiento humano.

1.5. Viabilidad

La presente investigación es viable debido a que cuenta con instrumentos válidos y confiables para el contexto en donde serán aplicados, del mismo modo cuenta con una población la cual es accesible para realizar la aplicación de dichos instrumentos. Por último, para este trabajo se cuenta con los recursos necesarios para su desarrollo.

1.6. Limitaciones

La principal limitación radicó en el notable vacío de la literatura científica respecto a estudios previos que correlacionen de manera directa las distorsiones cognitivas con el sentido de vida en población adolescente. Para mitigar esta restricción, la construcción del marco teórico se fundamentó en la integración de investigaciones empíricas que vinculan ambas dimensiones con constructos psicológicos afines. Lejos de invalidar la investigación, esta carencia de antecedentes subraya el carácter inédito del presente estudio y su aporte sustancial al estado del arte.

Por otra parte, el trabajo de campo estuvo sujeto a barreras administrativas e institucionales propias del contexto educativo. La restricción de acceso a la totalidad de las instituciones educativas emblemáticas, debido a las políticas internas de cada centro respecto a la aplicación de instrumentos psicométricos, limitó el abordaje poblacional. No obstante, para neutralizar este sesgo de accesibilidad y garantizar la robustez de los hallazgos, se calculó y seleccionó una muestra probabilística representativa y proporcional al tamaño de la población estimada, asegurando así la validez interna y la viabilidad estadística del diseño cuantitativo.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Moral-Jiménez y González-Sáez (2019), en su investigación titulada “Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional”, tuvieron como objetivo profundizar en el análisis de las distorsiones cognitivas y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes involucrados en una relación afectivo-dependiente. Asumiendo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de tipo descriptivo-comparativo, evaluaron a una muestra de 241 adolescentes españoles de entre 16 años de edad. Los resultados revelaron una prevalencia de dependencia emocional del 24.89 %, hallando que estos jóvenes emplean significativamente casi todas las distorsiones cognitivas evaluadas (a excepción de la falacia de razón, $p = 0.070$), así como un mayor uso de estrategias de afrontamiento como el apoyo social, la religión, la negación, la autoinculpación, la desconexión y el desahogo, a diferencia de los no dependientes quienes recurren más a la aceptación ($p = 0.001$). Asimismo, los varones mostraron niveles más altos en modificación de planes ($p = 0.019$) y búsqueda de atención ($p = 0.002$), sin encontrar diferencias significativas según la edad o la duración de la relación. Se concluyó que los jóvenes con dependencia emocional manifiestan un perfil cognitivo diferencial compuesto por distorsiones y estrategias de afrontamiento desadaptativas que contribuyen a cronificar su percepción dentro de la relación afectiva.

Chen et al. (2020), en su estudio sobre la “Búsqueda de Sentido de Vida y Síntomas de Depresión y Ansiedad”, cuyo objetivo fue analizar el rol moderador de los eventos vitales y mediador de la presencia de sentido en los síntomas ansiosos y depresivos. Mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y explicativo contando con 1,705 estudiantes del país de China que cursaban el nivel de estudios perteneciente a secundaria, cuya edad oscilaba entre los 14 años, hallaron que la presencia de sentido se asoció negativamente con la depresión ($r = -0.35$, $p < 0.001$) y la ansiedad ($r = -0.39$, $p < 0.001$), mientras que la búsqueda de sentido no correlacionó con la depresión ($r = -0.01$) y tuvo una débil relación negativa con la ansiedad ($r = -0.10$, $p < 0.001$). Además, la búsqueda de sentido resultó beneficiosa ante eventos vitales de bajo impacto, pero perjudicial ante eventos graves. Se concluyó que la relación entre estas variables es compleja, recomendando intervenciones orientadas a promover la presencia de sentido y reducir el impacto de eventos negativos para proteger la salud mental adolescente.

González-Angulo et al. (2021), en su investigación titulada “El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes”, tuvieron como objetivo analizar la relación entre la adicción al Internet y la autoestima, así como explorar el rol mediador del sentido de la vida en adolescentes mexicanos. Bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional-explicativo, evaluaron a una muestra no probabilística de 238 estudiantes. Los resultados revelaron que la adicción al Internet se relacionó de forma negativa y significativa con el sentido de la vida ($r = -0.359$, $p < 0.001$) y con la autoestima ($r = -0.426$, $p < 0.001$). Se concluyó que la autoestima y el sentido de la vida se posicionan como factores protectores capaces de predecir una disminución de la adicción al Internet en la población adolescente.

Satonkar (2022), en su investigación titulada “Estudio correlacional de los pensamientos irracionales y su relación con la depresión, la agresión y la salud mental en adolescentes”, tuvo como objetivo analizar la relación entre los pensamientos irracionales, la depresión, la agresión y la salud mental. Bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y correlacional, el estudio evaluó a una muestra de 100 adolescentes (50 varones y 50 mujeres) de 18 a 21 años de edad en Aurangabad, India. Los resultados del análisis de correlación de Pearson mostraron relaciones negativas estadísticamente significativas entre los pensamientos irracionales y la depresión ($r = -0.672$, $p < 0.001$), la agresión ($r = -0.638$, $p < 0.001$) y la salud mental ($r = -0.772$, $p < 0.001$). Se concluyó que, en esta población adolescente, niveles más altos de pensamientos irracionales se asocian con una menor presencia de síntomas depresivos y conductas agresivas, pero con un deterioro directo en el estado general de la salud mental.

Yu y Zhao (2023), en su investigación titulada “Cómo influye la rumiación en el sentido de la vida en estudiantes de secundaria chinos: los efectos mediadores de la percepción de adversidad social crónica y el estilo de afrontamiento”, exploraron la relación entre la rumiación y el sentido de la vida, evaluando el efecto mediador de la adversidad social crónica percibida y los estilos de afrontamiento. Con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y explicativo, evaluaron a una muestra de 1,275 estudiantes de secundaria. Los resultados evidenciaron que la rumiación impacta de forma significativa y negativa sobre el sentido de la vida ($r = -0.28$). Asimismo, la adversidad social crónica percibida ($r = -0.14$) y el estilo de afrontamiento negativo ($r = -0.09$) ejercieron mediaciones simples, mientras que ambas variables junto con el afrontamiento positivo ($r = -0.11$) y negativo ($r = -0.08$) mostraron un efecto mediador en cadena. Se concluyó que para fortalecer el sentido de la vida en adolescentes es

esencial implementar intervenciones que reduzcan la rumiación y la percepción de adversidad social, fomentando a su vez estrategias de afrontamiento adaptativas.

Kaya et al. (2023), en su investigación titulada “Efecto de los valores individuales en la autoestima y el sentido de la vida en adolescentes”, tuvieron como objetivo determinar el impacto de los valores personales sobre la autoestima y el sentido de la vida. Bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de tipo explicativo, evaluaron a una muestra de 404 adolescentes en Turquía (59.7 % mujeres y 40.3 % varones; cuya media de la edad fue de 15 años). Los resultados mostraron niveles altos en valores individuales y moderados en autoestima y sentido de la vida, identificando correlaciones positivas significativas entre las variables; además, el análisis de regresión confirmó que los valores individuales funcionan como un predictor positivo de la autoestima y del sentido de la vida. Se concluyó que los valores personales ejercen un efecto favorable e influyen directamente en la autoestima y el bienestar psicológico de los adolescentes, destacando la necesidad de desarrollar estrategias orientadas a fortalecer dichos valores.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Chávez (2019), en su investigación titulada “Ideación suicida y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa estatal de Chiclayo, 2019”, tuvo como objetivo determinar la relación entre la ideación suicida y las distorsiones cognitivas en estudiantes de una institución educativa pública de Chiclayo. Bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con diseño no experimental, transversal y descriptivo-correlacional, evaluó a una muestra de 256 escolares. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman revelaron la existencia de una relación positiva y altamente significativa ($p < 0.01$) entre todas las

distorsiones cognitivas y las dimensiones de la ideación suicida (actitud hacia la vida/muerte, pensamientos o deseos suicidas, proyecto de intento suicida y desesperanza), destacando asociaciones de magnitud moderada ($\rho > 0.400$) en distorsiones como filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, falacia de control, etiquetas globales, culpabilidad y los deberías. Se concluyó que existe una relación directa entre la presencia de distorsiones cognitivas y las manifestaciones de ideación suicida en los adolescentes evaluados.

Cango (2020), en su investigación titulada “Distorsiones cognitivas y niveles de agresividad durante la COVID 19 en escolares de secundaria de Tacalá - Piura – 2020”, tuvo como objetivo establecer la relación entre las distorsiones cognitivas y los niveles de agresividad durante la pandemia. Asumiendo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de tipo descriptivo-correlacional, evaluó a una muestra de 316 estudiantes de secundaria entre los 12 y 19 años, seleccionados mediante un muestreo casual. Los resultados del análisis inferencial arrojaron una correlación de Rho de Spearman positiva moderadamente significativa ($r = 0.599$) entre ambas variables, evidenciando que a mayor presencia de distorsiones cognitivas corresponden mayores niveles de agresividad; asimismo, se halló que las mujeres registraron puntuaciones de agresividad más elevadas y que la mayoría de los estudiantes se concentró en los niveles medio y bajo de ambas variables. Se concluyó que las distorsiones cognitivas se relacionan directamente e influyen de manera significativa en las manifestaciones agresivas de los escolares de la población estudiada.

Alarcon (2024), en su investigación titulada “Sentido de vida y agresividad en adolescentes de una institución educativa de Lurigancho-Chosica, 2024”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el sentido de vida y la agresividad en adolescentes de una institución

educativa pública de dicho distrito. Bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y correlacional, evaluó a una muestra de 267 estudiantes de tercero a quinto de secundaria de ambos sexos. Los resultados del análisis estadístico mostraron una correlación inversa y moderada entre el sentido de vida y la agresividad ($r = -0.434$), así como relaciones inversas de magnitud baja con las dimensiones específicas de la agresividad. Se concluyó que ambas variables se relacionan de forma inversamente proporcional, indicando que a medida que los adolescentes desarrollan un mayor sentido de vida, disminuye significativamente la presencia de comportamientos agresivos.

Crizologo y Granda (2024), en su investigación titulada “El sentido de vida como mediador del bullying y depresión en adolescentes del distrito Trujillo”, 2024, tuvieron como objetivo determinar el rol del sentido de vida como moderador entre el bullying y la depresión en adolescentes del distrito de Trujillo. Bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental, transversal y de alcance explicativo, evaluaron a una muestra no probabilística de 464 adolescentes de 14 a 19 años pertenecientes a dos instituciones educativas públicas. Los resultados del análisis indicaron que el sentido de vida ejerce un efecto moderador significativo en la relación entre el acoso escolar y la depresión (estimación = 0.204), hallando que sus cuatro dimensiones (percepción de sentido, experiencia de sentido, metas y trabajo, y dialéctica/sentido libertad) alcanzan niveles de significancia estadística ($p < 0.001$) al regular dicha interacción. Se concluyó que el sentido de vida funciona como un factor moderador clave capaz de interceder en el impacto que el bullying genera sobre la sintomatología depresiva en la población adolescente estudiada.

Castro (2024), en su investigación titulada “Sentido de vida y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados de un colegio público de Lambayeque: rol moderador del sexo”,

tuvo como objetivo principal evaluar el rol moderador del sexo en la asociación entre el sentido de vida y la sintomatología depresiva. Asumiendo un enfoque cuantitativo, de estrategia asociativa y de diseño explicativo con enfoque de moderación, evaluó a una muestra de 558 estudiantes de nivel secundario de entre 14 y 16 años (38.4 % varones y 61.6 % mujeres). Los resultados evidenciaron un modelo explicativo sólido ($r = 0.7955$) capaz de predecir el 63.28 % de la variabilidad en la sintomatología depresiva, demostrando que el incremento del sentido de vida se asocia con una disminución de los síntomas depresivos; asimismo, se identificó que las mujeres presentan un efecto reductor de la sintomatología más acentuado ($r = -0.2974$) en comparación con los varones ($r = -0.2571$). Se concluyó que el sexo cumple un rol moderador significativo en la relación entre el sentido de vida y la sintomatología depresiva, siendo el sentido de vida un factor protector de mayor impacto en las mujeres.

2.1.3. Antecedentes locales

A nivel local, existe una notable escasez de literatura científica que aborde de manera conjunta las distorsiones cognitivas y el sentido de vida en la población adolescente. Ante esta limitación, se ha considerado pertinente incorporar investigaciones de la región que analizan constructos similares o que evalúan, de forma aislada, al menos una de las variables centrales de este estudio. Esta aproximación permite establecer un marco de referencia contextualizado sobre ambas variables en el entorno cusqueño.

Betancourt Miranda y Huaicho Accostupa (2021), en su investigación titulada “Distorsiones cognitivas e imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021”, tuvieron como objetivo analizar la relación entre la imagen corporal y las distorsiones cognitivas en estudiantes de colegios mixtos de gestión pública de dicho distrito. Bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico y de alcance correlacional, evaluaron a una muestra

de 220 adolescentes mediante los instrumentos EPIC-A y REGOPIN-A. Los resultados descriptivos indicaron que, respecto a las distorsiones cognitivas, el 27.7 % se ubicó en la categoría racional y el 20.9 % en tendencia irracional, mientras que en imagen corporal el 55 % alcanzó un nivel muy alto. Asimismo, el análisis inferencial demostró una correlación inversa y estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas y la imagen corporal ($Rho = -0.312$, $p = 0.000$), la cual se mantuvo de forma significativa con las distorsiones tipo “debería” ($Rho = -0.275$), tipo “ser siempre competentes” ($Rho = -0.180$), tipo “los actos malos deben ser castigados” ($Rho = -0.113$), tipo “es terrible y catastrófico que” ($Rho = -0.192$) y tipo “la infelicidad humana proviene del exterior” ($Rho = -0.255$). Se concluyó que las distorsiones cognitivas se asocian de manera inversa con la imagen corporal en los escolares evaluados.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Distorsiones cognitivas*

2.2.1.1. Distorsión

Respecto a la palabra distorsión, Del Campo et al. (1987) la definen como una deformación de fenómenos sociales y comunicativos que altera la percepción original de los hechos.

Por su parte, Román (2020) sostiene que este término implica la presentación alterada —intencional o accidental— de la realidad social, lo que genera interpretaciones sesgadas y manipulación discursiva.

Finalmente, desde una perspectiva lingüística, la Real Academia Española (2023) señala que la distorsión consiste en la acción de modificar hechos o intenciones, comprometiendo directamente la fidelidad y la claridad de cualquier mensaje.

2.2.1.2. Distorsión cognitiva

En la psicología contemporánea, las distorsiones cognitivas se estudian ampliamente por su impacto en la percepción de la realidad y la regulación emocional. Introducidas originalmente por Aaron Beck (1976) como fallos en el procesamiento de la información que generan interpretaciones negativas y pensamientos automáticos, estas fueron expandidas por Burns (1999, como se citó en Ramos-Galarza et al., 2023), quien identificó diez tipos comunes (como la sobregeneralización y la personalización) que perpetúan el malestar cotidiano.

Por su parte, Ellis (1994, como se citó en Calvete et al., 2024), mediante su modelo A-B-C, las conceptualizó como creencias irracionales que median entre los hechos y las respuestas conductuales, mientras que Judith Beck (1995) enfatizó que surgen de interpretaciones extremas y el filtraje de información negativa. Finalmente, Tobon y Tobon (2022) integraron estas perspectivas al definirlas como patrones desadaptativos rígidos que exageran lo negativo y mantienen trastornos como la ansiedad y la depresión en el entorno escolar.

En síntesis, la evolución teórica de estos enfoques demuestra que las distorsiones cognitivas son errores sistemáticos del pensamiento que deforman la realidad y perpetúan conductas desadaptativas. Lejos de ser fallos aislados, las aportaciones complementarias de Beck, Burns, Ellis, Judith Beck y las revisiones contemporáneas confirman que estos sesgos condicionan el bienestar psicológico y social, fundamentando el uso de la terapia cognitivo-conductual para identificar y reestructurar dichos patrones.

2.2.1.2.1. Formación de las distorsiones cognitivas en el desarrollo psicológico

Diversos autores explican que las distorsiones cognitivas se estructuran de forma progresiva durante el desarrollo del individuo. Respecto a la etapa adolescente, el entorno familiar es un factor crítico, donde los conflictos y la carencia de soporte emocional en hogares multiproblemáticos instauran tempranamente interpretaciones irracionales y esquemas negativos (Pontificia Universidad Católica del Ecuador [PUCE], 2023).

Posteriormente, al evaluar la transición hacia la vida académica superior, Oñate-Porras et al. (2023) sostienen que la presión y las expectativas sociales actúan como reforzadores contextuales que intensifican hábitos mentales desadaptativos como la sobregeneralización y el pensamiento dicotómico. En consonancia, Ortega Mercado et al. (2023) concluyen que estas experiencias evolutivas terminan consolidando distorsiones específicas ligadas a la autoexigencia y el temor al fracaso, afectando directamente la regulación socioemocional de las personas.

2.2.1.2.2. Diferencia entre pensamiento racional y pensamiento distorsionado

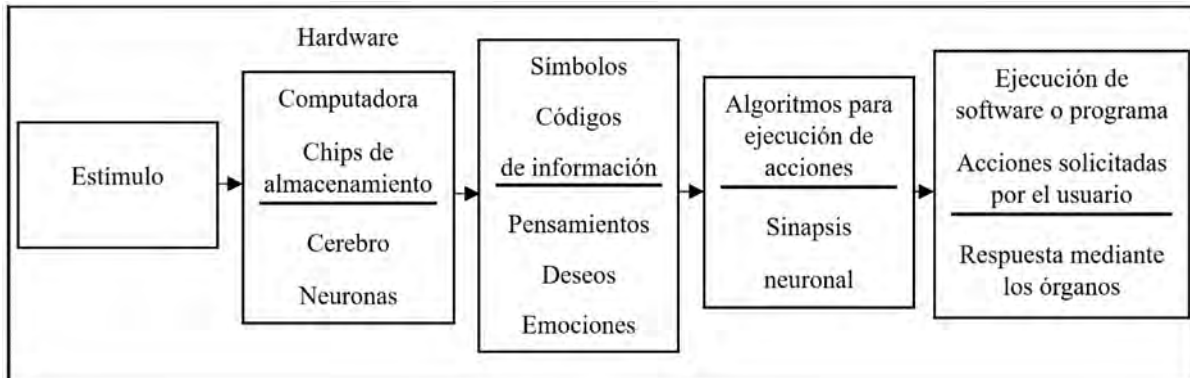
El pensamiento racional se caracteriza por un procesamiento lógico, objetivo y basado en evidencias, mientras que el pensamiento distorsionado surge de interpretaciones sesgadas arraigadas en esquemas rígidos (Beck, 1976). Desde la perspectiva de Ellis (1994), estas ideas irracionales median entre los acontecimientos y las respuestas emocionales, intensificando reacciones desadaptativas. Al contrastar ambos estilos en el desarrollo de adolescentes, Boisseranc (2018) identificó que el pensamiento racional se asocia con una mayor resiliencia y regulación emocional, mientras que el procesamiento distorsionado se encuentra fuertemente vinculado a conflictos familiares y una baja autoestima, perpetuando de este modo el malestar psicológico.

2.2.1.3. Teoría computacional de la mente

La psicología cognitiva evalúa los procesos mentales, tales como la atención, percepción y memoria, fundamentales para la interpretación del entorno y la ejecución conductual (Vergara, 2023). En este marco, la teoría computacional de la mente, propuesta originalmente por Hilary Putnam a mediados de la década de los sesenta para explicar la relación mente-cerebro, homologa la psique humana con un sistema informático. Bajo este enfoque, las funciones cognitivas y afectivas operan como símbolos o códigos de información que se procesan y almacenan a nivel neuronal, gobernando las respuestas biológicas ante los estímulos del medio externo (Pinto, 2024).

Figura 1

Esquema del modelo teórico computacional de la mente



Nota. La figura muestra la comparación entre un ordenador y el funcionamiento de la mente.

Fuente: Elaboración propia

Este procesamiento informacional opera mediante la integración de códigos simbólicos complejos llamados “chips” que, condicionados por las experiencias previas del individuo, transforman los estímulos del entorno en respuestas conductuales específicas (Sánchez-Gómez,

2023). Desde una perspectiva filogenética, la complejidad de estas funciones psicológicas superiores responde al desarrollo evolutivo de la neocorteza. Goleman (1995, como se citó en Beltrán-Castillo, 2024) enfatiza que esta estructura cerebral es la responsable directa de regular las funciones ejecutivas, el lenguaje y el aprendizaje, permitiendo al ser humano desplegar capacidades cognitivas y adaptativas cualitativamente superiores a las de otras especies.

Principios básicos del modelo computacional de la mente

Según Jerry Fodor (2019) así como los ordenadores tienen lenguajes programados por defecto, tanto de entrada de información o “input” como de salida o “output”, la cognición también tiene un lenguaje.

- La psique del hombre es un sofisticado mecanismo cuya función es decodificar símbolos.
- La actividad mental es referida como un programa que decodifica información de símbolos desde un grupo de patrones almacenados como “algoritmos lógicos”.
- Los procesos mentales receptionan, y cifran la información, guardan y utilizan dicho contenido siguiendo protocolos similares a las de una computadora.
- Los procesos mentales del ser humano y las computadoras tienen componentes físicos diferentes, pero respecto a la función que desempeñan son análogos.

2.2.1.4. Teoría racional emotiva

La Teoría Racional Emotiva Conductual postula que las perturbaciones emocionales no se derivan de los acontecimientos en sí, sino de las interpretaciones y evaluaciones cognitivas que el individuo realiza sobre ellos. Bajo este modelo, autores como Lega y Velten (2022) explican que el núcleo de la intervención radica en identificar activamente las distorsiones cognitivas y creencias irracionales subyacentes ante situaciones estresantes. Al cuestionar

empíricamente estos sesgos y reemplazarlos por ideas racionales alineadas con los hechos objetivos, se logra una reestructuración cognitiva que transforma las consecuencias afectivas y conductuales del sujeto en respuestas mucho más adaptativas, funcionales y coherentes con su realidad social.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), estructurada inicialmente por Albert Ellis a partir de premisas de la filosofía estoica y existencialista, sostiene que el ser humano posee una disposición dual para desarrollar tanto un pensamiento racional como uno irracional. Al respecto, revisiones actuales del modelo (Lega & Velten, 2022) reafirman que la eficiencia cognitiva y la estabilidad emocional del individuo dependen directamente de su capacidad para operar de forma racional. Así, autores contemporáneos señalan que promover un procesamiento de la información lógico y basado en hechos objetivos actúa como el principal mecanismo protector frente a la perturbación psicológica y la rigidez mental en poblaciones jóvenes (Ventura-León & Caycho-Rodríguez, 2023).

Por consiguiente, la terapia racional emotiva postula lo siguiente:

- Los pensamientos y las emociones están relacionados. El pensamiento tiene un dinamismo más sosegado y menos comportamental que lo afectivo.
- Los pensamientos y emociones tienen la influencia causa-efecto y en ciertas circunstancias vendrían a ser uno solo.
- El pensamiento cambia a la emoción y la emoción también puede cambiarse al pensamiento.
- Las personas tienen la capacidad, como resultado de utilizar el lenguaje e interpretar símbolos, de tener auto verbalizaciones, lo que se piensa y se siente forma parte de

dialogar con uno mismo, dicho diálogo se transmuta en nuestros pensar y emoción. En vista de ello resulta complicado que las personas puedan alimentar una emoción sin que esté siendo acrecentada por nuestro pensar de forma recurrente.

Tales postulados reafirman que la afectividad en las personas es, por lo general, el resultado del pensar o diálogo interno de cada individuo. Ellis mediante ello formula dar interpretación a la génesis de los trastornos afectivos, los desórdenes de un nivel alto o bajo son, frecuentemente el resultado de emociones desconcertadas, siendo el resultado de un pensamiento irracional, soñador, rígido e inmaduro (Navas, 1981).

2.2.1.4.1. Modelo ABC de la terapia racional emotiva conductual

Planteado por Albert Ellis, este modelo es fundamental dentro de la teoría racional emotiva. Consta de tres componentes, “A” como la adversidad, “B” como las creencias y “C” como los comportamientos, emociones y pensamientos.

Adversidad (A)

Dentro del modelo cognitivo-conductual, la adversidad representa el evento o situación desencadenante a partir de la cual se manifiesta la perturbación afectiva. Al respecto, autores contemporáneos (Rodríguez-Naranjo & Caño, 2021) explican que, si bien este acontecimiento idealmente posee un carácter objetivo y observable, con frecuencia se encuentra vinculado a interpretaciones hipotéticas sobre escenarios futuros que aún no han ocurrido. En consecuencia, la literatura actual reafirma que las alteraciones emocionales en los jóvenes no se originan de manera aislada en las experiencias presentes, sino que emergen del procesamiento anticipatorio y sesgado que el individuo proyecta sobre las situaciones venideras.

Creencia (B)

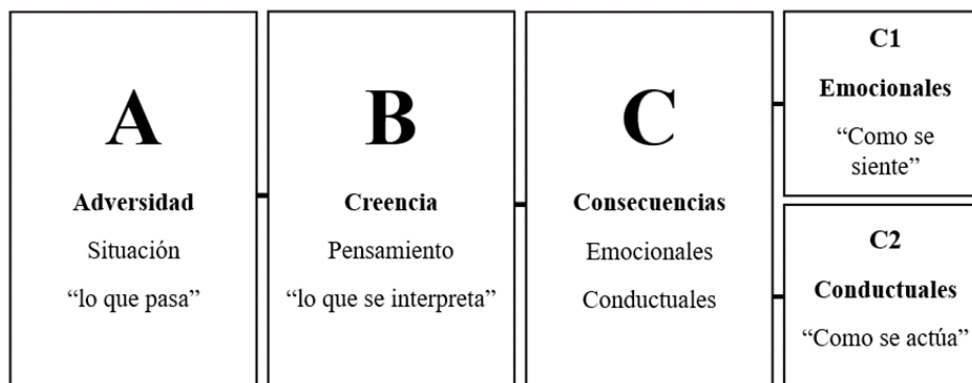
Son disposiciones que podrían ser manejables o severas, obsesivas o razonables, absolutas o concretas. La diferencia que tienen respecto a las creencias racionales es que estas son manejables y razonables.

Consecuencias (C)

Las consecuencias abarcan las respuestas afectivas, conductuales y cognitivas gatilladas por el procesamiento de la información. Autores como García-Méndez et al. (2022) explican que evaluar las vivencias cotidianas mediante creencias irracionales produce malestar psicológico y conductas autodestructivas que deterioran la salud mental. A nivel conductual, estas respuestas se traducen en acciones disfuncionales que limitan el desarrollo personal, social y el logro de metas (Pérez-Fuentes et al., 2021). Asimismo, en el plano cognitivo, la evidencia contemporánea advierte que este proceso genera un condicionamiento regresivo; esto provoca que los pensamientos distorsionados se automaticen y reaparezcan con mayor frecuencia ante situaciones futuras, consolidando un patrón rígido de interpretación desadaptativa frente a la realidad (Sánchez-Gómez et al., 2023).

Figura 2

Modelo ABC de la Terapia racional Emotiva de Albert Ellis



Nota. La figura muestra la influencia que tienen las creencias irracionales en las personas

Fuente: Elaboración propia

El modelo cognitivo-conductual demuestra que las creencias irracionales se estructuran progresivamente durante el desarrollo evolutivo a través de la interacción entre el individuo y su entorno sociocultural. Autores contemporáneos como Calvete et al. (2022) sostienen que estas experiencias modelan esquemas nucleares estables que determinan la valoración cognitiva sobre uno mismo, los demás y el futuro. Debido a su cronicidad y activación recurrente, estas cogniciones disfuncionales operan de manera automatizada y rígida en los adolescentes, sesgando el procesamiento de la información de forma implícita (García-Méndez et al., 2022). De este modo, la literatura actual confirma que el arraigo de estos patrones automáticos no solo perpetúa las conductas desadaptativas, sino que altera la capacidad adaptativa del sujeto al normalizar interpretaciones alejadas de los hechos objetivos.

2.2.1.5. Modelo teórico cognitivo de Beck

El modelo teórico original de Aaron Beck (1976) postula que el malestar psicológico no es provocado por los acontecimientos en sí, sino por la interpretación cognitiva que el sujeto realiza sobre ellos. Bajo este enfoque, las respuestas afectivas y conductuales están mediadas por esquemas cognitivos que operan como filtros de información aprendidos durante las experiencias del desarrollo. Cuando dichos esquemas son disfuncionales, sesgan la valoración de la realidad; por ello, la literatura científica contemporánea sostiene que la reestructuración cognitiva es el mecanismo fundamental para flexibilizar el pensamiento, modificar los sesgos automáticos y permitir que el individuo asigne un valor objetivo y funcional a sí mismo y a su entorno (como se citó en Sánchez-Gómez et al., 2023).

Dentro de este enfoque, las creencias constituyen el núcleo que otorga significado a las experiencias del individuo, estructurándose a partir de la interacción constante con su entorno

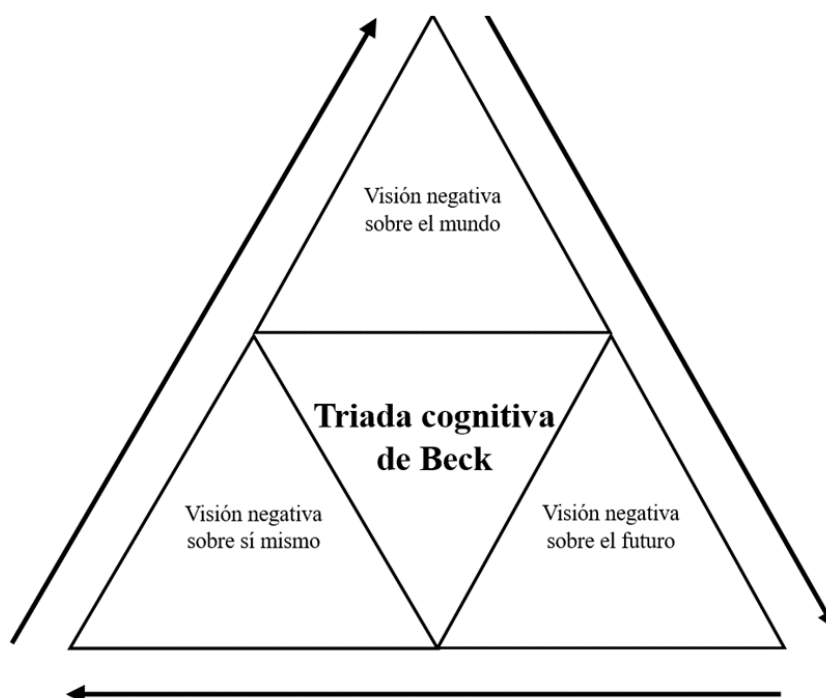
social (Beck, 1995, como se citó en Calvete et al., 2022). De acuerdo con revisiones teóricas contemporáneas, estas se clasifican en dos niveles interconectados: las *creencias centrales* o *nucleares* y las *creencias periféricas* (Ramos-Galarza et al., 2023).

Las *creencias centrales* representan enunciados globales, rígidos y altamente persistentes sobre la percepción de uno mismo, los demás y el mundo, siendo difíciles de modificar por su fuerte vinculación con la identidad del sujeto.

Por su parte, las *creencias periféricas*, compuestas por actitudes, normas y suposiciones implícitas, se supeditan a las nucleares; actúan como un filtro inmediato que condiciona la evaluación de situaciones específicas y determina el impacto final sobre las emociones, pensamientos y acciones del individuo en su vida cotidiana.

2.2.1.5.1. Triada cognitiva de Beck

En la vida cotidiana, los esquemas cognitivos operan como los mecanismos encargados de codificar y traducir los estímulos externos en pensamientos y pautas de conducta específicas.



Sin embargo, bajo condiciones psicopatológicas, se produce una activación recurrente de estructuras cognitivas disfuncionales y desadaptativas (Beck, 1976). Un ejemplo característico de esta dinámica es la depresión, cuyo inicio e incremento se vinculan directamente con la activación de la tríada cognitiva negativa; es decir, patrones sesgados orientados a la percepción desfavorable de uno mismo, del entorno y del porvenir. En consecuencia, la evidencia científica contemporánea confirma que aquellos individuos que consolidan esquemas rígidos o muestran propensión a cometer errores sistemáticos en el procesamiento de la información presentan una vulnerabilidad significativamente mayor para desarrollar y mantener padecimientos afectivos (como se citó en Ventura-León & Caycho-Rodríguez, 2023).

Figura 3

Triada cognitiva de Beck

Nota. Se muestra el modelo de la triada cognitiva de Beck

Fuente: Elaboración propia

La triada cognitiva explica en cómo las personas que tienen trastornos mentales perciben a sí mismo, el entorno o mundo y el futuro. Esta triada viene a ser un patrón en la depresión y a partir de la activación de estos se dan los demás síntomas depresivos.

Sí mismo

Las personas con depresión tienden a verse como inadecuadas e inútiles. Creen que sus errores se deben a fallos físicos, mentales o morales propios y piensan que serán rechazados por los demás.

El mundo

Se sienten socialmente derrotados, incapaces de cumplir con las expectativas y de superar los desafíos.

El futuro

La persona deprimida cree que su situación es inmutable y que continuará así indefinidamente.

2.2.1.5.2. Distorsiones cognitivas en el modelo cognitivo

Los esquemas negativos en personas con depresión provocan errores en el procesamiento de la información, lo que facilita sesgos y permite que mantengan sus creencias. Beck (como se citó en García, 2015) identificó varias distorsiones cognitivas, las cuales son:

Filtraje

Enfocarse en un solo aspecto o detalle de una situación, generalmente ignorando los aspectos positivos y dando más importancia a los negativos.

Pensamiento polarizado

Evaluar los eventos de manera extrema, como bueno/malo, blanco/negro, todo/nada. Existe una relación única dicotómica frente a un contexto determinado.

Sobregeneralización

Sacar una conclusión general de un hecho particular sin suficiente base. Adjudicando una regla a todas las situaciones que sean parecidas.

Interpretación del pensamiento

Llegar a conclusiones apresuradas, interpretar un evento o situación de manera negativa sin tener pruebas que respalden esa interpretación. Actuando, basándose en tal suposición.

Visión catastrófica

Refiere a la distorsión del pensamiento que asumen las personas frente a una situación específica asumiendo el peor desenlace probable.

Personalización

Relacionar los eventos del entorno con uno mismo, mostrando susceptibilidad. El individuo asume el protagonismo frente a situaciones que no están bajo su dominio.

Falacia de control

Los errores de control pueden manifestarse de dos formas opuestas: sentir que uno es responsable y tiene control absoluto sobre tu vida y la de los demás, o sentir que no se tiene control alguno sobre la propia vida.

Falacia de justicia

Este sesgo cognitivo implica evaluar cada comportamiento y situación según una escala de justicia. Sentir resentimiento surge cuando se descubre que otros no valoran el evento de la misma manera. En otras palabras, el individuo cree saber lo que es correcto e incorrecto, y se inquieta cuando otros no coinciden con él. La falacia de la justicia lleva a conflictos con ciertas personas y situaciones porque sienten la necesidad de que todo sea “justo” según sus criterios. Sin embargo, la justicia rara vez es absoluta y, a menudo, puede ser subjetiva.

Razonamiento emocional

El razonamiento emocional hace pensar que los sentimientos reflejan la realidad. También puede llevar a creer que los eventos futuros dependen de tus sentimientos actuales.

Falacia de cambio

El error del cambio lleva a esperar que otras personas modifiquen su comportamiento para cumplir con las expectativas o necesidades de cada persona, especialmente si las presionan lo suficiente.

Etiquetas de cambio

Etiquetar o etiquetar incorrectamente implica tomar un solo atributo y convertirlo en una característica absoluta. Esto ocurre cuando se juzga y define a uno mismo o a otros basándose en un evento aislado. Las etiquetas asignadas suelen ser negativas y extremas.

Culpabilidad

Atribuirse a uno mismo o a otros toda la responsabilidad de los eventos, ignorando otros factores contribuyentes.

Deberías

Distorsión cognitiva que surge cuando las personas establecen reglas internas rígidas sobre cómo deben suceder las cosas, cómo deberían actuar los demás o cómo uno mismo tendría que comportarse. Este patrón de pensamiento genera malestar porque, al no cumplirse esas expectativas inflexibles, aparecen emociones negativas como frustración y decepción.

Falacia de razón

En esta distorsión cognitiva, considerar los puntos de vista como verdades absolutas. Por eso, el individuo hace todo lo posible para demostrar que tiene razón.

Falacia de recompensa divina

Es la creencia de que las cosas mejorarán por sí solas en el futuro. Esto hace que la persona evite actuar o tomar decisiones, permitiendo que todo siga igual, con la esperanza de recibir una “recompensa divina” más adelante.

2.2.1.5.3. Pensamientos automáticos

La activación de esquemas disfuncionales da lugar a resultados cognitivos de carácter negativo y desadaptativo denominados pensamientos automáticos. Estos se definen como autoverbalizaciones, imágenes o diálogos internos fugaces que emergen de forma espontánea ante situaciones específicas y que el individuo asume como verdades indiscutibles (Beck, 1976). De acuerdo con las descripciones clínicas contemporáneas, estas cogniciones se caracterizan por ser mensajes altamente específicos y condicionados por un contexto concreto, poseer un carácter aprendido y manifestarse de manera intrusiva dramatizando o magnificando los aspectos negativos de la realidad (Sánchez-Gómez et al., 2023). Asimismo, debido a que operan de forma implícita e integrada dentro del flujo habitual del pensamiento, presentan una alta resistencia a ser detectados, evaluados y regulados voluntariamente por el sujeto.

2.2.1.6. Impacto de las distorsiones cognitivas en la adolescencia

Las distorsiones cognitivas se definen como patrones sesgados que conducen a interpretaciones inexactas o desproporcionadas de la realidad. Durante la adolescencia, estas cobran especial relevancia debido a la intensa reorganización cerebral, emocional y social que caracteriza a esta etapa evolutiva (Beck, 1976). El desequilibrio existente entre el incremento de las demandas académicas o familiares y la consolidación gradual de la regulación emocional

autónoma facilita la activación de esquemas automáticos desadaptativos. Al respecto, la evidencia empírica contemporánea señala que estos sesgos deforman el autoconcepto y la percepción interpersonal del adolescente, condicionando sus respuestas conductuales y sus vínculos sociales, lo que genera factores de riesgo que pueden cronificarse hacia la adultez si no son intervenidos a tiempo (como se citó en Oñate-Porras et al., 2023).

2.2.2. Sentido de vida

2.2.2.1. Sentido

Desde las teorías de la comunicación actuales, el sentido de las palabras no se encuentra escondido en el lenguaje como algo fijo, sino que nace directamente del uso que le damos en situaciones reales. De acuerdo con estudios recientes (González-Gutiérrez, 2023), el significado se construye a través del intercambio social, tomando en cuenta las intenciones de las personas, las reglas de la comunidad y el momento en el que se habla. Por esta razón, el sentido no es rígido; cambia y se adapta de forma dinámica según las prácticas diarias de los hablantes, demostrando que la comunicación humana depende de la interacción con los demás y no solo de las estructuras de las palabras.

En el ámbito de la psicología existencial y humanista, el "sentido de vida" trasciende la mera representación cognitiva, constituyéndose como una vivencia subjetiva que otorga significado, finalidad y coherencia a la existencia al organizar valores y metas personales. La literatura científica contemporánea demuestra empíricamente que poseer un propósito vital consolidado se correlaciona con índices superiores de bienestar emocional y satisfacción, operando como un factor protector y un recurso psicológico indispensable para la regulación emocional frente a escenarios de crisis y estrés crónico (García-Alandete et al., 2022).

El sentido de vida constituye un constructo integral que unifica dimensiones cognitivas, motivacionales y existenciales. Desde la visión clásica de la logoterapia, este constructo opera como un eje interno capaz de dotar de significado la experiencia humana incluso ante el sufrimiento (Frankl, 1978). Por su parte, los enfoques contemporáneos enfatizan su carácter dinámico, distinguiendo metodológicamente entre la presencia y la búsqueda activa de propósito como experiencias flexibles moldeadas por la cultura y el contexto vital, determinantes para el desarrollo de la resiliencia y el bienestar psicológico (Steger, 2022).

2.2.2.2. Aportes filosóficos clásicos

Los fundamentos filosóficos sobre el sentido de vida tienen sus raíces en la tradición griega, donde se vinculó la búsqueda de significado con la reflexión ética y el cultivo de la virtud. Sócrates sostenía que el examen crítico de la propia existencia constituye el eje de una vida auténtica. En esta misma línea, Aristóteles concibió que la vida encuentra su significado en la realización de la eudaimonía, un estado de plenitud alcanzado mediante el desarrollo del potencial racional y la práctica habitual de la virtud, orientando las acciones hacia fines nobles (García-Alandete, 2023).

Durante el periodo helenístico, las corrientes estoica y epicúrea aportaron perspectivas complementarias. Por un lado, el estoicismo de Epicteto y Marco Aurelio situó el sentido vital en el autodomínio, la regulación emocional y la serenidad ante la adversidad. Por otro lado, la propuesta de Epicuro sostuvo que la existencia adquiere significado mediante la gestión prudente de los deseos y el cultivo de la tranquilidad interior, entendiendo el bienestar como un adecuado manejo de las necesidades humanas básicas (García-Alandete, 2023).

Hacia la modernidad filosófica, se reorientó la discusión hacia la experiencia subjetiva y la creación activa del propósito. Søren Kierkegaard destacó que el sentido proviene de la libertad individual y la decisión auténtica ante la incertidumbre, mientras que Friedrich Nietzsche defendió que el significado no es dado, sino creado activamente por el ser humano como una oportunidad para afirmar su poder creador frente al nihilismo. Asimismo, Wilhelm Dilthey aportó una visión histórico-hermenéutica, argumentando que el sentido se construye de forma continua a partir de la interpretación de la experiencia vivida y la totalidad biográfica (Pérez-Álvarez, 2024).

2.2.2.3. Modelos teóricos del sentido de vida

Los enfoques contemporáneos sobre el sentido de vida han evolucionado hacia modelos integradores que articulan procesos cognitivos, motivacionales y afectivos, entendiendo este constructo como una estructura compleja y multidimensional. Desde estas perspectivas, el sentido se interpreta como un sistema subjetivo que permite organizar la experiencia vital, otorgar dirección a la conducta y generar una percepción global de valor y relevancia personal. En investigaciones recientes, este concepto se analiza como un entramado dinámico compuesto por diversos elementos que interactúan para sostener la coherencia interna del individuo, su orientación hacia metas significativas y su vinculación emocional con la existencia (Schnell, 2021).

2.2.2.3.1. Modelo teórico del sentido de vida de Viktor Frankl

El andamiaje teórico de la Logoterapia se asienta en una concepción antropológica que reivindica al ser humano como un sujeto integral cuya identidad no puede reducirse a lo biológico o psicológico exclusivamente, sino que integra una dimensión noética o espiritual que

es central para comprender la conducta, la motivación y la salud mental. Esta visión propone una antropología personalista: la persona es una totalidad en la que aspectos corporales, mentales y noéticos interactúan de modo dinámico, de manera que el significado y la orientación vital emergen precisamente desde esa configuración tripartita. La formulación frankliana critica tanto el reduccionismo mecanicista como el determinismo psicologista, proponiendo en su lugar una mirada centrada en la libertad y la responsabilidad como rasgos constitutivos de la condición humana. (Frankl, 1978).

Este concepto teórico permite comprender la elección del Test de Sentido de Vida (PIL), debido a que sus componentes permiten operacionalizar aspectos relacionados con la percepción de propósito, las experiencias significativas y la orientación hacia metas, elementos compatibles con la concepción de sentido desarrollada por Frankl.

La concepción del ser humano como unidad bio-psico-espiritual

Frankl plantea que la persona humana debe entenderse como una unidad que integra dimensiones biológicas, psicológicas y noéticas; tres niveles interrelacionados que configuran la experiencia vital y la capacidad para encontrar sentido. Desde esta perspectiva, los procesos fisiológicos y los estados emocionales condicionan, pero no determinan por completo, la orientación existencial del sujeto, pues la dimensión noética, vinculada a la trascendencia, la conciencia de valores y la capacidad de autodistanciamiento, preserva la posibilidad de elección y de respuesta frente a las circunstancias del entorno (Frankl, 1963).

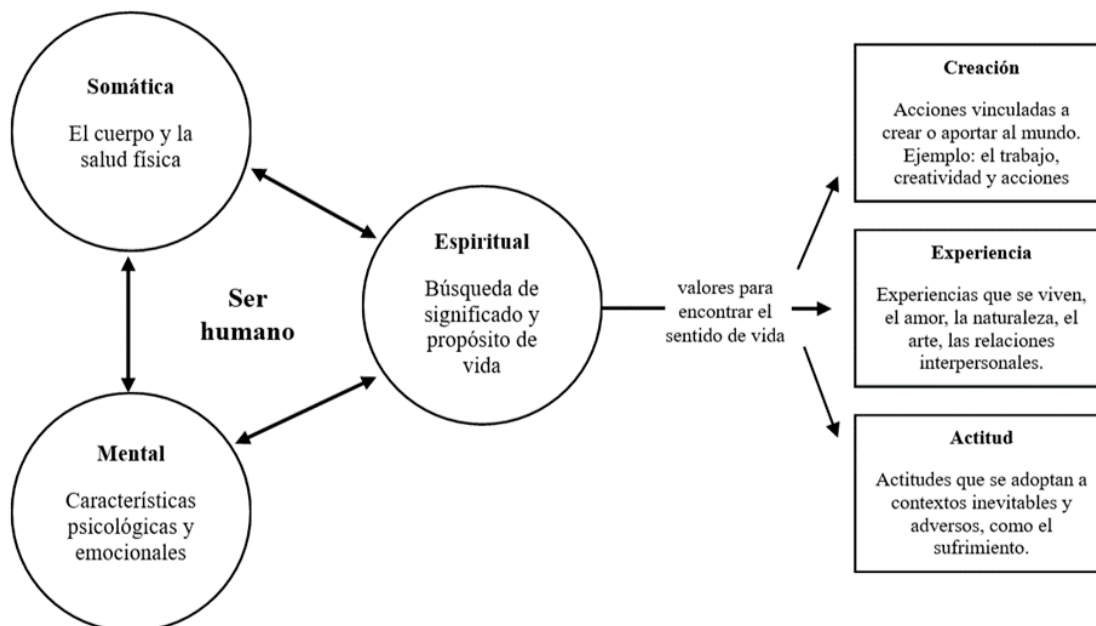
Esta concepción bio-psico-espiritual posee implicaciones metodológicas y clínicas directas: en la intervención psicológica se requiere abordar simultáneamente los patrones cognitivo-afectivos y la búsqueda de significado, puesto que el vacío existencial puede agravar el

distrés y manifestarse a través de sintomatología somática. De modo análogo, el fortalecimiento de la esfera noética facilita la regulación emocional y el afrontamiento adaptativo, ofreciendo un marco integrador que supera la fragmentación entre los enfoques biomédicos y humanísticos tradicionales (Frankl, 1969).

Además, concebir al individuo bajo esta unidad integral permite distinguir metodológicamente entre la espiritualidad entendida como una dimensión existencial —ligada al propósito y la trascendencia— y la religiosidad institucional. Frankl subraya que la referencia a lo noético no equivale a una confesionalidad, sino a una capacidad humana básica para orientarse hacia valores y fines que trascienden la mera satisfacción de impulsos, lo cual viabiliza la aplicación de este modelo en poblaciones adolescentes de diversas convicciones culturales y entornos escolares (Frankl, 1963, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023).

Figura 4

Dimensiones de la experiencia humana según Viktor Frankl



Nota. Se muestra la experiencia humana según Frankl, se resalta la importancia de la dimensión espiritual para encontrar el sentido de vida

Fuente: Elaboración propia

Dimensión espiritual del ser humano

Para Frankl, la dimensión espiritual constituye una característica fundamental de la persona y se relaciona con su capacidad de trascender las condiciones biológicas, psicológicas y sociales que la rodean. Esta dimensión no debe entenderse exclusivamente en términos religiosos, sino como aquella esfera propiamente humana desde la cual la persona puede tomar una posición frente a sus circunstancias, ejercer su libertad y orientar su existencia hacia valores, responsabilidades y propósitos significativos. En este sentido, la espiritualidad se encuentra estrechamente vinculada con la búsqueda de sentido, debido a que permite al individuo adoptar una actitud frente a las situaciones que no puede modificar y encontrar significado incluso ante el sufrimiento o la adversidad.

Libertad de voluntad y responsabilidad personal

Un pilar central de la antropología frankliana es la libertad humana, entendida no como una independencia absoluta, sino como la capacidad de elegir la actitud personal ante los hechos, sin quedar determinado por condicionantes internos o externos. Este constructo se operativiza mediante el autodistanciamiento y la toma de postura, recursos que facultan al sujeto para asumir la responsabilidad de sus decisiones y encarar de forma adaptativa las demandas de su entorno (Frankl, 1969, como se citó en Martínez y Silva, 2023).

En la práctica psicológica contemporánea, esta noción demanda que el acompañamiento fomente la elección responsable y la voluntad de sentido, trascendiendo el mero alivio sintomático inmediato. La evidencia empírica confirma que percibir un margen de decisión ante

situaciones límite es un motor indispensable para la resiliencia; por ello, la responsabilidad actúa como el correlato práctico de la libertad. Cuando esta dimensión se frustra, emerge el vacío existencial, justificando el diseño de estrategias basadas en el autocompromiso y en decisiones guiadas por valores para promover la salud mental del menor (Frankl, 1963, como se citó en Martínez y Silva, 2023).

Dimensión noética y búsqueda trascendente

La dimensión noética define la esfera de la conciencia orientada a la búsqueda de sentido, la experiencia de valores y la autotrascendencia. Más allá de una connotación religiosa, representa la capacidad humana de dirigirse hacia fines altruistas —como proyectos, relaciones o ideales—. Esta dimensión constituye la fuente primaria de motivación y resiliencia cuando los factores biológicos o psicológicos convencionales resultan insuficientes para explicar el afrontamiento ante la adversidad (Frankl, 1963, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023; Wong, 2023).

Este componente opera a través de valores creativos (crear), experienciales (recibir) y actitudinales (la postura ante el sufrimiento inevitable). Debido a su flexibilidad cultural, la búsqueda trascendente puede canalizarse en compromisos sociales, artísticos o afectivos, explicando por qué ciertas experiencias dotan de significado la existencia aun sin modificar las condiciones materiales o biológicas del individuo (Frankl, 1963, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023; Kroenke et al., 2022).

Metodológicamente, la inclusión de la noética exige herramientas e intervenciones que evalúen la calidad del propósito vital, superando los enfoques clínicos centrados únicamente en la reducción de síntomas. La evidencia empírica contemporánea confirma que la presencia de estos recursos noéticos (sentido y trascendencia) predice un mayor bienestar emocional y un

afrontamiento adaptativo eficaz, justificando su incorporación en los modelos de salud mental adolescente (Kroenke et al., 2022).

Logos, vacío existencial y frustración de sentido

El modelo antropológico y psicológico de Viktor Frankl sitúa al logos, entendido como el sentido profundo que orienta la existencia humana, en el centro de la vida psíquica y espiritual. Según su propuesta, la realización del sentido constituye una necesidad humana primaria, por lo que su ausencia o bloqueo genera estados de vacío y desorientación que repercuten en el bienestar psicológico. El vacío existencial surge cuando la persona no logra identificar un propósito que guíe sus acciones, mientras que la frustración de sentido aparece cuando, aún buscando significado, no se consigue concretarlo o encaminarlo, produciendo tensión interna, apatía o malestar espiritual. En conjunto, estas nociones permiten comprender cómo el ser humano, al no encontrar respuesta a su necesidad de significado, experimenta profundas alteraciones en su equilibrio emocional y existencial.

Naturaleza del vacío existencial

Frankl describe el vacío existencial como un estado de desorientación interna caracterizado por la pérdida de dirección vital, la sensación de futilidad y la incapacidad para encontrar motivación auténtica. No se trata de una enfermedad ni de un trastorno clínico, sino de una manifestación del conflicto humano con su libertad y su responsabilidad ante la vida. En este vacío se hacen evidentes la apatía, la falta de metas y una vivencia subjetiva de “no saber para qué vivir”. Este fenómeno emerge cuando la dimensión espiritual—la instancia responsable de la búsqueda de valores, proyectos y significados—no encuentra puntos de referencia estables, provocando una desconexión con los propios valores, deseos profundos y posibilidades humanas.

En resumen, el vacío existencial expresa la ausencia de un horizonte de sentido capaz de otorgar coherencia y motivación a la vida cotidiana.

Causas contemporáneas de pérdida de sentido

Frankl argumenta que el vacío existencial se ha agudizado en las sociedades contemporáneas debido a transformaciones culturales que debilitan las fuentes tradicionales de significado. De acuerdo con este enfoque, las causas principales de esta desorientación estructural abarcan:

- La erosión axiológica: La pérdida de tradiciones estables y el auge de dinámicas individualistas que privan al sujeto de marcos de orientación éticos.
- La desorientación de la libertad: Un escenario de múltiples opciones carente de criterios normativos claros, lo que genera confusión e indecisión.
- La tecnificación y el utilitarismo: La mecanización de la vida cotidiana que prioriza la eficacia instrumental sobre la reflexión del propósito vital.
- La cultura del consumo y el rendimiento: El imperativo social por alcanzar el éxito material externo inmediato, fragmentando la conexión con los valores profundos y la introspección.

Estas condiciones configuran un entorno propenso para el desarrollo del vacío existencial, donde los adolescentes pueden experimentar una profunda falta de propósito a pesar de contar con logros objetivos o recursos materiales (Frankl, 1963).

Implicaciones psicológicas de la frustración de sentido

Cuando el ser humano no logra satisfacer su necesidad de significado, aparece lo que Frankl denomina frustración de sentido, un estado que tiene múltiples repercusiones psicológicas. Entre ellas destacan:

- Tensiones emocionales, como ansiedad, tristeza profunda o irritabilidad, que no necesariamente responden a causas externas, sino a la falta de dirección vital.
- Conductas compensatorias, que buscan llenar el vacío mediante placer inmediato, trabajo excesivo, consumo, adicciones u otras actividades que sustituyen temporalmente el sentido perdido.
- Desmotivación generalizada, que afecta la iniciativa, la planificación y la persistencia en metas significativas.
- Sensación de absurdo o inutilidad, que puede transformarse en cinismo, nihilismo o pérdida de la fe en los propios valores.
- Vulnerabilidad frente a trastornos psicológicos, ya que la falta de significado disminuye la resiliencia y la capacidad de afrontar situaciones adversas.

Desde la logoterapia, estas implicaciones no son vistas como fallas personales, sino como expresiones de la dimensión espiritual buscando ser encauzada hacia un proyecto vital significativo. El objetivo terapéutico consiste justamente en reactivar la capacidad noética de descubrir valores, elegir con libertad y asumir la responsabilidad del propio destino.

Fuentes del sentido de vida según Viktor Frankl

Frankl plantea que el sentido vital no se inventa, sino que se descubre en la realidad a través de tres vías o categorías de valores complementarias, las cuales permiten al individuo estructurar un proyecto vital coherente y desarrollar resiliencia ante la adversidad (Frankl, 1963):

Valores creativos: Hacen referencia a la acción productiva y aquello que el sujeto aporta al mundo mediante la realización de trabajos, obras, deberes académicos o proyectos. Su significado radica en la capacidad de la agencia personal para realizar una contribución que trascienda el beneficio egocéntrico.

Valores experienciales: Se fundamentan en la recepción pasiva y consciente de lo que el entorno ofrece, tales como el arte, la naturaleza, las vivencias estéticas y, fundamentalmente, el amor, el cual permite aprehender la singularidad del otro a través del establecimiento de vínculos interpersonales significativos.

Valores actitudinales: Cobran vigencia ante el sufrimiento inevitable o situaciones límite inmutables (como la pérdida o la frustración). Representan la libertad última del ser humano para elegir una postura digna, madura y responsable frente a la adversidad, transformando el sentido del dolor en una oportunidad de crecimiento existencial.

El concepto de voluntad de sentido

En el marco de la logoterapia, la voluntad de sentido constituye la motivación fundamental del ser humano, definida como el impulso interior que orienta a la persona hacia la realización de significado en su existencia. Este principio postula que la vida adquiere plenitud cuando el individuo identifica un propósito que trasciende la gratificación inmediata, dirigiéndose hacia fines altruistas y metas trascendentes. De este modo, la capacidad de buscar sentido es inherente a toda persona y actúa como el motor que guía las elecciones conductuales, la interpretación del entorno y la estructuración del proyecto vital (Frankl, 1976).

La voluntad de sentido como motivación primaria

Frankl (1976), sostiene que el ser humano no se encuentra dominado exclusivamente por impulsos biológicos o determinantes sociales, sino que se orienta principalmente hacia el deseo de hallar un significado que justifique su existencia. Esta voluntad de sentido impulsa al sujeto a descubrir valores y asumir responsabilidades ante las exigencias del entorno. Lejos de limitarse a un estado afectivo transitorio, representa un posicionamiento existencial que permite integrar las

vivencias dentro de una narrativa coherente, operando como una fuerza estructurante de la personalidad que facilita la autotranscendencia y la dirección conductual.

Implicaciones para la salud psicológica

La voluntad de sentido posee implicaciones directas sobre la salud mental y el funcionamiento adaptativo. La frustración de este impulso conduce al vacío existencial, manifestado a través de apatía, desorientación y una vulnerabilidad incrementada hacia cuadros de ansiedad, depresión o conductas de riesgo. Por el contrario, un propósito vital consolidado opera como un factor protector indispensable que favorece la regulación emocional y la resiliencia (Frankl, 1976, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023). Al respecto, la evidencia empírica contemporánea confirma que el sentido de vida correlaciona positivamente con el bienestar psicológico, la satisfacción vital y el despliegue de estrategias de afrontamiento eficaces en la adolescencia, consolidando a este constructo como un componente crítico para el desarrollo de la salud mental (García-Alandete et al., 2022).

Rol del sufrimiento en la construcción del sentido

Desde la perspectiva logoterapéutica, el sufrimiento inevitable desafía al ser humano a movilizar sus recursos éticos y noéticos. Viktor Frankl sostiene que no es el dolor en sí mismo lo que otorga significado, sino la postura interior que el individuo asume frente a las circunstancias adversas, revelando su capacidad de autodeterminación en contextos límite. De este modo, las experiencias dolorosas se constituyen como espacios para el descubrimiento del sentido, ya que confrontan al sujeto con su vulnerabilidad y, simultáneamente, con su libertad para reafirmar su dignidad aun cuando resulte imposible modificar las condiciones externas (Frankl, 1976, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023).

Significado del sufrimiento inevitable

Para Frankl, el sufrimiento inevitable, como la enfermedad, la pérdida o la muerte es una condición inherente que no puede ser eliminada mediante estrategias cognitivas o conductuales, sino únicamente afrontada con responsabilidad. La inevitabilidad del dolor no constituye una limitación absoluta, sino una oportunidad para que el individuo ejerza su capacidad de autodistanciamiento, reinterpretando su situación desde una comprensión profunda de su libertad interior. De este modo, el sufrimiento adquiere un valor antropológico central al convocar al ser humano a descubrir un significado trascendente que sostiene su integridad psíquica cuando las condiciones externas son adversas e inmutables (Frankl, 1967, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023).

Actitudes ante la adversidad como vía de sentido

En la logoterapia, la postura adoptada ante lo inevitable representa la principal vía para transformar la adversidad en un catalizador de crecimiento personal. Frankl explica que, ante un sufrimiento inmutable, el individuo conserva la facultad de elegir cómo enfrentarlo, desplegando en dicha elección la dimensión noética del sentido. Adoptar una actitud orientada por valores frente a la dificultad permite reconfigurar la experiencia del dolor en un acontecimiento dotado de significado existencial. De este modo, las actitudes ante la adversidad no solo expresan la libertad interior del sujeto, sino que constituyen el mecanismo fundamental para la actualización y consolidación de los valores actitudinales (Frankl, 1976).

Esperanza y trascendencia en situaciones límite

En situaciones límite, la esperanza adquiere un rol fundamental para la preservación del propósito. Lejos de reducirse a un optimismo ingenuo, este constructo se vincula con la convicción profunda de que la vida mantiene un significado incondicional aun ante el

sufrimiento extremo. Asimismo, la autotrascendencia opera como la capacidad de dirigirse hacia valores o metas que exceden el bienestar inmediato del yo, permitiendo afrontar escenarios de crisis mediante una orientación firme. En este marco, la esperanza y la trascendencia se configuran como recursos noéticos que reconfiguran la vivencia del dolor, fortaleciendo la identidad y la voluntad de sentido del sujeto (Frankl, 1960, como se citó en Aquino-Canchari y Mamani-Benito, 2023).

Modelo tripartito del sentido de vida

El modelo tripartito del sentido de vida plantea que la experiencia de vivir con significado se sustenta en tres dimensiones psicológicas que operan de forma complementaria: coherencia, propósito y significatividad. Desde esta perspectiva, el sentido no es un atributo fijo, sino un proceso subjetivo mediante el cual la persona organiza su existencia, otorga dirección a su conducta y reconoce el valor inherente de su trayectoria vital, conformando un entramado que favorece la estabilidad cognitiva, la motivación y el bienestar emocional (Steger, 2022).

Coherencia: Alude a la capacidad de percibir la vida como comprensible y estructurada. Emerge cuando el individuo vincula sus experiencias en una narrativa ordenada que reduce la incertidumbre, facilitando la interpretación de su historia vital y el afrontamiento organizado de los desafíos del entorno.

Propósito: Se relaciona con la orientación hacia metas o aspiraciones que dan dirección a la existencia. Implica experimentar una sensación interna de estar encaminado hacia fines valiosos que justifican el esfuerzo, actuando como un impulsor motivacional que sostiene la perseverancia a largo plazo.

Significatividad: Se vincula con la percepción de que la vida posee un valor intrínseco y merece ser vivida. Introduce un componente afectivo esencial al conectar a la persona con un sentimiento profundo de valía, plenitud y apreciación por su propia existencia.

Estas tres dimensiones conforman una estructura integrada que faculta a los sujetos para comprender su realidad, orientarse hacia metas relevantes y reconocer su valor fundamental. Los enfoques contemporáneos sostienen que el sentido surge de la articulación armoniosa de estos componentes, lo que predice un mayor bienestar afectivo y una identidad más sólida en las poblaciones evaluadas, ofreciendo un modelo empíricamente sustentado para la investigación científica del constructo (García-Alandete et al., 2022).

2.2.2.4.2. Enfoque multidimensional de Tatjana Schnel

Tatjana Schnell (2021), formula un enfoque comprehensivo sobre el sentido de vida, postulando que el significado vital emerge de un entramado diverso y dinámico de fuentes interconectadas, en lugar de un único componente central. Este planteamiento multidimensional reconoce que las personas configuran el propósito de sus vidas combinando particularidades motivacionales, axiológicas y estructurales que interactúan de forma flexible a lo largo de los ciclos del desarrollo. De acuerdo con este modelo, el constructo se sustenta en cuatro fuentes esenciales:

Autorrealización: Implica el esfuerzo continuo por desplegar las capacidades propias y avanzar hacia metas que expresan la identidad personal, generando una experiencia subjetiva de autenticidad y crecimiento congruente con los valores individuales.

Orden: Vinculado con la presencia de pautas, rutinas y marcos de referencia estables que reducen la incertidumbre. Brinda la previsibilidad necesaria para interpretar la realidad y situar las vivencias dentro de un contexto inteligible y coherente.

Conexión: Hace referencia a los lazos afectivos e interpersonales —familiares, amicales o comunitarios— que sostienen el sentido de pertenencia, donde el sentirse valorado e integrado en una red de apoyo mutuo enriquece la experiencia existencial.

Conciencia moral: Incorpora la orientación ética y el compromiso con causas altruistas que exceden el interés egocéntrico. Promueve conductas prosociales y de responsabilidad cívica, vinculando la existencia con propósitos que benefician al bienestar colectivo.

En síntesis, estas fuentes configuran un mosaico interactivo cuya combinación específica varía según las demandas contextuales y las etapas madurativas del menor. El enfoque multidimensional ofrece, por tanto, un marco amplio y empíricamente validado por investigaciones actuales para analizar la complejidad y el carácter profundamente dinámico del significado vital en poblaciones adolescentes (Schnell, 2021).

2.2.2.4.3. Teoría del bienestar basada en el significado

En la psicología positiva de Martin Seligman, el sentido de vida —operativizado como el componente de significado (Meaning) en su modelo PERMA— es indispensable para el florecimiento psicológico. Este enfoque postula que el bienestar trasciende la mera gratificación hedonista, exigiendo que el sujeto perciba su existencia como valiosa y orientada hacia propósitos altruistas que excedan sus intereses individuales. Metodológicamente, este constructo ofrece una estructura narrativa que organiza las vivencias de manera comprensible y funciona como un potente regulador emocional que reduce la disonancia interna. La evidencia empírica contemporánea en entornos escolares confirma que la consolidación de un propósito mayor mitiga el impacto del estrés psicológico, predice una mayor perseverancia ante la adversidad y se consolida como un recurso cognitivo crítico para la resiliencia y la motivación a largo plazo en poblaciones adolescentes (Seligman et al., 2022).

2.2.2.4.4. Modelo Teórico del Análisis Existencial de Alfred Lange

El Análisis Existencial de Alfred Längle, fundamentado en la logoterapia clásica, postula que la realización de una vida auténtica y libre se alcanza mediante el consentimiento interior, el cual exige congruencia entre las dimensiones cognitivas, afectivas y conductuales del sujeto durante la toma de decisiones. Este modelo se estructura a partir de Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia; la frustración o déficit en cualquiera de estos niveles altera la estabilidad psíquica del menor, induciendo estados de inseguridad, apatía o vacío existencial (Längle, 2007, como se citó en García-Alandete et al., 2022):

Poder ser y estar en el mundo: Aborda la condición fáctica de la existencia y la capacidad del sujeto para soportar o modificar su realidad. Requiere de condiciones fundamentales como el espacio, la protección y el sostén. Su insatisfacción priva al individuo de seguridad y predictibilidad, predisponiéndolo al desarrollo de sintomatología ansiosa.

Gustar vivir: Define el vínculo afectivo y la atracción del individuo hacia la vida. Se operativiza a través del establecimiento de relaciones interpersonales positivas, la proximidad y el uso significativo del tiempo. Su cumplimiento favorece la satisfacción existencial, mientras que su déficit cronifica la vivencia de la vida como una carga, vinculándose con indicadores depresivos.

Permitirse ser sí mismo: Centrado en la consolidación de la identidad personal, el autovalor y la singularidad. Exige del entorno experiencias de consideración, justicia y respeto. La ausencia de este reconocimiento social e introspectivo bloquea la autenticidad y se asocia con alteraciones en la estructura de la personalidad.

Actuar con sentido: Representa la orientación hacia el porvenir y la necesidad de dotar de significado las acciones. Se satisface cuando la conducta cotidiana se alinea con metas futuras, la creación, el disfrute existencial y la actualización de los valores personales, dotando al proyecto vital de una dirección valorativa clara.

2.2.2.4.5. Teoría salutogénica de Aaron Antonovsky

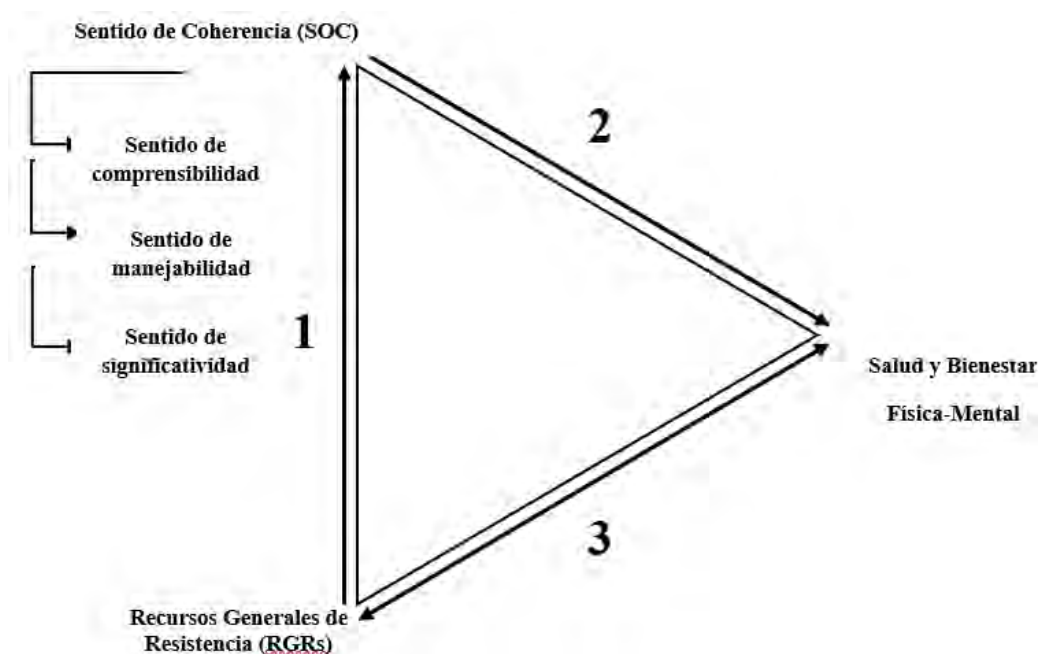
La teoría salutogénica, formulada originalmente por Aaron Antonovsky, surge como una aproximación sociomédica orientada a identificar los factores que promueven y sostienen la salud biopsicosocial, en contraposición al modelo patogénico tradicional. Este enfoque postula que los estresores del entorno no son intrínsecamente nocivos, sino que pueden actuar como estímulos para la motivación, la adaptación adaptativa y el crecimiento personal, dependiendo de los recursos con los que cuente el sujeto para gestionar las demandas de la realidad (Antonovsky, 1979).

Un postulado central de este modelo es el continuo salud-enfermedad, el cual rechaza la categorización dicotómica de ambos estados. Antonovsky sostiene que ningún individuo se encuentra en un extremo absoluto de bienestar ideal o de patología total; por el contrario, la salud se conceptualiza como un proceso dinámico, fluctuante y de constante autorregulación homeostática. Bajo esta perspectiva contemporánea, la evaluación clínica en adolescentes debe trascender el mero diagnóstico y el alivio de la sintomatología objetiva, priorizando la estabilidad del menor mediante la identificación de sus propias percepciones de bienestar y la movilización de sus recursos salutogénicos (Antonovsky, 1987).

Componentes de la teoría salutogénica

El modelo salutogénico se operacionaliza a través de dos constructos interconectados que facilitan la adaptación y el afrontamiento del individuo ante las demandas del entorno (Antonovsky, 1987):

- *Recursos Generales de Resistencia (RGR)*: Constituyen los factores biológicos, materiales, cognitivos y psicosociales —tales como el autoesquema adaptativo, el soporte social, la inteligencia, el estatus socioeconómico y el capital cultural— disponibles en el sujeto o su medio. Estos recursos actúan como barreras de protección iniciales y proveen la base fáctica indispensable para estructurar experiencias vitales organizadas y predecibles.
- *Sentido de Coherencia (SOC)*: Define la orientación global y la capacidad disposicional del sujeto para movilizar e integrar eficientemente los RGR ante la adversidad. Esta estructura cognitiva y motivacional se compone de tres dimensiones complementarias: la comprensibilidad (dimensión cognitiva que evalúa el grado de orden y predictibilidad con el que se perciben los estímulos), la manejabilidad (dimensión instrumental vinculada a la percepción de suficiencia de recursos para afrontar las demandas) y la significatividad (dimensión motivacional que dota de propósito el esfuerzo cotidiano, concibiendo los desafíos como retos dignos de compromiso).

Figura 5*Componentes de la teoría salutogénica*

Nota. Se muestra los componentes de la teoría salutogénica, para lograr salud y bienestar los RGRs deberían de ser administrados mediante un SOC, pero por lo general se piensa que solo teniendo RGRs se logra la salud y bienestar en las personas.

Fuente: Elaboración propia

2.2.24.6. El sentido de vida durante la adolescencia

La adolescencia, como ya se mencionó, es un periodo de la vida en el cual existen drásticos cambios a nivel físico, cognitivo y socioemocional. Los adolescentes durante esta etapa son altamente influenciados por su entorno, los cuales aportarán a la construcción de su personalidad y consolidarán valores que, a futuro, serán elaborados como consecuencia de las interacciones que tenga con sus padres, pares y demás integrantes de su entorno cotidiano (Gottfried A. , 2017). El sentido de vida toma un papel no menos importante durante este

proceso, ya que los adolescentes están en la etapa de transición final hacia la adultez, decisiones que tomen en este periodo tendrán efecto durante las etapas futuras del desarrollo, aspectos vinculados a las destrezas personales, autoeficacia del adolescente y el rol de los padres con respecto a las metas estudiantiles influyen en la toma de decisiones de los adolescentes respecto hacia sus aspiraciones futuras, también otro factor relevante es el sistema educativo de cada país donde mayormente aquellos estudiantes que tengan una destreza óptima para memorizar y analizar tendrán ventaja sobre aquellos que tienen un pensamiento creativo y práctico, otorgándoles a este último grupo escasas oportunidades, debido al pobre reconocimiento que se le otorga a los diferentes tipos de inteligencia, sumado a ello se debe mencionar finalmente que, tanto la enseñanza como la guía vocacional ofrecida no es tan amplia como para aprovechar y satisfacer las habilidades de cada adolescente (Papalia & Martorell, Desarrollo Humano, 2021).

Entonces, es en esta etapa dinámica donde el sentido de vida está vinculado a la adolescencia, los adolescentes deberán de tomar decisiones cruciales las cuales estarán condicionados por sus padres o también que estos les otorguen libertad de elegir. La influencia en la elección de sus metas podría ser por diversas situaciones, en algunos casos se puede dar por lo que sus padres desean que sea cada adolescente, tomando las decisiones por él (por ejemplo, los padres determinan que su hijo debe estudiar medicina, ya que es una carrera bien remunerada y respetada), o también que el adolescente tome una elección de acuerdo a lo que las demás personas hacen a su edad, (por ejemplo, el adolescente decide estudiar una carrera universitaria solo porque todos sus compañeros de colegio y pares desean ir a la universidad). Sometiéndose así a lo que Frankl denominó el totalitarismo, para el primer caso, o el conformismo, para el segundo caso, de ni manifestarse ninguno de los dos eventos surgirá el vacío existencial el cual es el resultado de la frustración existencial del individuo al no encontrar un lugar en el mundo

(Frankl, 2003). Los adolescentes necesitan encontrar un rol en sus vidas tal necesidad, fundamental en la existencia humana, genera en ellos altos grados de ser sensibles y vulnerables frente a los contextos que experimentan, ellos sienten la necesidad de sentirse parte de algo y son en los pares, las metas futuras, la familia y el sí mismos donde podrán encontrarlo.

Lastimosamente, así como tener buenaventura en estos aspectos puede facilitar el tener un propósito de vida, también vemos en la realidad actual que muchos de estos factores carecen en la vida de muchos seres humanos que están atravesando esta etapa del desarrollo de sus vidas (Gottfried, 2017).

2.3. Definición conceptual

Distorsiones cognitivas

Patrón de sesgos inadaptativos en el procesamiento de la información los cuales provocan que el individuo interprete la realidad de manera irracional, absolutista o negativa, alterando su autoconcepto y influenciando en respuestas emocionales disfuncionales, como la ansiedad o la desesperanza (Beck, 1976).

Pensamientos automáticos

Pensamientos breves, automáticos e involuntarios que aparecen de forma rápida en la mente frente a una situación específica, como resultado de creencias profundas que la persona tiene sobre sí misma o sobre su entorno (Beck, 1979).

Sentido de vida

Desde la perspectiva de la logoterapia, se define como la percepción consciente de propósito, dirección y significado en la propia existencia. Constituye la principal fuerza

motivacional del ser humano y actúa como un factor protector psicológico que permite al individuo afrontar la adversidad y encontrar valor en su experiencia vital, trascendiendo la mera satisfacción de necesidades (Frankl, 2015).

Espiritualidad

Dimensión específica humana relacionada con la capacidad de la persona para trascender sus circunstancias, ejercer su libertad interior y orientar su existencia hacia valores, propósitos y significados.

Vacío existencial

Estado psicológico y existencial caracterizado por la vivencia subjetiva de falta de significado, propósito y dirección ontológica en la vida. Emerge como consecuencia de la frustración de la voluntad de sentido y se manifiesta mediante un sentimiento persistente de apatía, aburrimiento crónico, anhedonia, alienación y desorientación prospectiva. Este fenómeno limita la capacidad del sujeto para atribuir valor a sus experiencias cotidianas y actúa como un factor de vulnerabilidad psicológica asociado a conductas desadaptativas, sintomatología depresiva y pérdida de proyecto vital (Längle, 2007).

Adolescencia

Es una etapa crítica de transición en el desarrollo evolutivo humano, comprendida entre la niñez y la adultez, que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, cognitivas y psicosociales. Su tarea evolutiva central es la reestructuración y consolidación de la identidad, así como la preparación para asumir roles adultos y tomar decisiones autónomas (Papalia et al., 2017).

Instituciones educativas emblemáticas

Organizaciones escolares públicas de educación básica regular caracterizadas por su trayectoria histórica, alta densidad poblacional y representatividad sociocultural. Corresponden a planteles tradicionales seleccionados normativamente por el Estado peruano para el fortalecimiento de infraestructura y gestión pedagógica, cuyos entornos socioeducativos presentan dinámicas de masividad, heterogeneidad estudiantil y alta exigencia académica (MINEDU, 2009).

Séptimo ciclo de Educación Básica Regular

Tramo final de la educación secundaria en el sistema educativo peruano, que comprende a los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año de secundaria (adolescentes de entre 13 y 17 años aproximadamente). En esta etapa, según el diseño curricular del Ministerio de Educación del Perú, se busca consolidar el pensamiento crítico, la autorregulación emocional, la identidad personal y la preparación para la transición a la educación superior o al mundo laboral (Ministerio de Educación [MINEDU], 2016).

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

- **H₁:** Existe una relación significativa entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₀:** No existe una relación significativa entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

3.1.2. Hipótesis específicas

- **H₁:** Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₀:** No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₂:** Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₀:** No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

- **H₃**: Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₀**: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₄**: Existen una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.
- **H₀**: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

3.2. Especificación de variables

Variable 1: Distorsiones cognitivas

Variable 2: Sentido de vida

Tabla 1

Operacionalización Variable Distorsiones cognitivas

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y nivel de medición
Distorsiones cognitivas	Definición conceptual		Enfocarse en un solo		
	Las distorsiones cognitivas		aspecto o detalle de		
	son vistas como errores o	Filtraje	una situación	1, 16 y 31	La escala de medición es de tipo ordinal.
	falacias en el pensamiento,		ignorando los		La escala está
	que se asocian con		aspectos positivos.		compuesta por 45 ítems
	situaciones específicas		Evaluar los eventos		de opción múltiple:
	consideradas como	Pensamiento polarizado	de manera extrema,	2, 17 y 32	0 = Nunca pienso eso
	desencadenantes (Beck et al, 1983).		como bueno/malo.		1 = Algunas veces lo pienso
	Definición operacional		Sacar una conclusión		
	Perfil psicológico	Sobregeneralización	general de un hecho particular sin	3, 18 y 33	2 = Bastantes veces lo pienso
	determinado mediante las		suficiente base.		3 = Con mucha
	puntuaciones del Inventario		Interpretar un evento		frecuencia lo pienso
	de Pensamientos	Interpretación del	o situación de	4, 19 y 34	
	Automáticos de Ruiz y	pensamiento	manera negativa sin		

Luján (1991) en las 18
distorsiones cognitivas
evaluadas.

	tener pruebas que respalden esa interpretación.	
Visión catastrófica	Anticipar eventos y asumir que siempre ocurrirá lo peor.	5, 20 y 35
Personalización	Relacionar los eventos del entorno con uno mismo.	6, 21 y 36
Falacia de control	Sentirse responsable y tener control absoluto sobre la vida y la de los demás, o sentir que no se tiene control alguno sobre la propia vida.	7, 22 y 37
Falacia de justicia	Creer saber lo que es correcto e incorrecto,	8, 23 y 38

	y e inquietarse cuando otros no coinciden con él individuo.	
Razonamiento emocional	Pensar que los sentimientos reflejan la realidad.	9, 24 y 39
Falacia de cambio	Esperar que otras personas modifiquen su comportamiento para cumplir con las expectativas o necesidades de cada persona.	10, 25 y 40
Etiquetas globales	Etiquetar incorrectamente de manera absoluta a las personas o cosas en base a un solo atributo.	11, 26 y 41

Culpabilidad	Atribuirse a uno	
	mismo o a otros toda	
	la responsabilidad de	
	los eventos,	12, 27 y 42
	ignorando otros factores contribuyentes.	
Debería	Mantener reglas	
	rígidas y exigentes	
	sobre cómo deben	13, 28 y 43
	sucedan las cosas.	
Falacia de razón	Considerar los	
	puntos de vista como	
	verdades absolutas.	
	El individuo hace	14, 29 y 44
	todo lo posible para demostrar que tiene razón.	
Falacia de recompensa divina	Creencia de que las cosas mejorarán por	15, 30 y 45

sí solas en el futuro

sin realizar ninguna

acción para ello.

Tabla 2

Operacionalización de Variable Sentido de Vida

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y nivel de medición
Sentido de vida	Definición conceptual		Evalúa cómo		La escala tipo Likert
	El concepto de sentido	Percepción de sentido	valora la persona	6, 9, 10, 11, 12, 16,17	del 1 al 7 permite
	de la vida se formula		su vida y hasta		ordenar las
	para que las personas		qué punto		respuestas en un
	puedan redefinir su		encuentra		rango que refleja el
	existencia basándose en		motivos para		grado de acuerdo o
	sus experiencias y en la		vivirla.		desacuerdo con las
	ontología (Crumbaugh	Experiencia de sentido	Mide si la	1, 2, 5, 20	afirmaciones
	& Maholick, 1964).		persona percibe		presentadas, lo cual
	Definición operacional		su vida como		es característico de
	El Purpose in Life Test		plena de cosas		las escalas
	(PIL) consta de cuatro		buenas.		ordinales.

dimensiones y 20 ítems		Indaga sobre los	
que se califican de		objetivos del	
forma directa. Los	Metas y	individuo y la	3, 7, 8, 13
niveles de calificación	tareas	responsabilidad	
general se dividen en		personal que	
alto (≥ 108), medio (95-		siente sobre ellos.	
107) y bajo (≤ 95). Las		Inspecciona la	
opciones de respuesta	Dialéctica/destino	actitud hacia la	
se presentan en un	libertad	muerte como	14, 15, 18
formato Likert.		algo temible e	
		incontrolable.	

Capítulo IV

Marco metodológico

4.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo ya que se dan planteamientos específicos orientado en variables medidas, permitiendo la comprobación de hipótesis y objetivos con la recolección de datos. (Hernandez & Mendoza, 2018).

Según Ñaupas et al. (2018) el tipo de investigación es descriptivo correlacional, ya que se busca recopilar datos para comprobar una hipótesis formulada, así como el grado de asociación que existe entre las variables distorsiones cognitivas y el sentido de vida cuantificando cada una de ellas con sus respectivas pruebas – test.

4.2. Diseño de la Investigación

El diseño de la presente investigación es no experimental ya que no se busca manipular ninguna de las variables de estudio, y se buscará los efectos de estas variables observando situaciones pre existentes en un contexto natural (Fossa, 2021).

El diseño de la investigación es de corte transversal, ya que se recolectarán los datos en un momento o tiempo único (Hernandez & Mendoza, 2018).

El diseño es el siguiente:

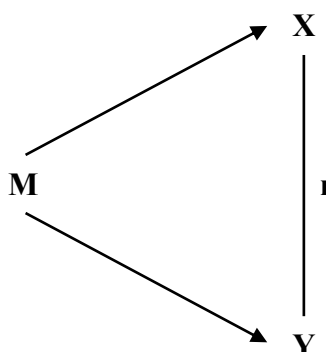
Donde:

M = Muestra

X = Distorsiones cognitivas

Y = Sentido de Vida

r = Relación entre las variables



4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población es concebida como el conjunto total de elementos que comparten características atributivas homogéneas y delimitadas en función de los objetivos de la investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En el marco del presente estudio, el universo poblacional estuvo constituido por un total de 2127 estudiantes de ambos sexos, matriculados regularmente durante el año lectivo 2024 en instituciones educativas emblemáticas de la ciudad del Cusco. Dicha cohorte escolar abarcó a adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 18 años, pertenecientes al VII Ciclo de Educación Básica Regular, correspondiente al 3.º, 4.º y 5.º grado de educación secundaria según MINEDU (2016).

Tabla 3

Población de estudiantes adolescentes de Instituciones Emblemáticas del Cusco

	<i>Frecuencia</i>		<i>Porcentaje</i>
Sexo	Varón	1038	48.77%
	Mujer	1089	51.23%
	Total	2127	100.0%

Nota. Elaboración propia basada en la nómina de estudiantes matriculados, proporcionada por el área de tutoría y subdirección.

4.3.2. Determinación de la muestra

Con relación a la muestra, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) sostienen que esta constituye un subconjunto o fracción representativa de la población objeto de estudio. Dicho

subgrupo permite obtener los datos empíricos indispensables dentro del proceso investigativo, con la finalidad de generalizar posteriormente los hallazgos hacia el universo poblacional.

4.3.2.1. Tipo de muestreo

El muestreo aleatorio simple es una técnica de selección al azar en la que todos los miembros de una población tienen exactamente la misma oportunidad de ser elegidos para formar parte de la muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

Aplicado al presente estudio, este procedimiento significa que cada uno de los 2127 estudiantes del VII ciclo (3.º, 4.º y 5.º de secundaria) matriculados en los colegios emblemáticos de la ciudad del Cusco en el año 2024 tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado.

4.3.2.2. Tamaño de muestra

Para determinar el tamaño de la muestra para el estudio del presente trabajo, se utilizó la fórmula para poblaciones finitas.

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: tamaño total de la población

Z: Valor de la distribución normal

p: Proporción esperada

q: $1 - p$

e: error permitido o margen de error

$$n = \frac{Nz^2pq}{(N-1)e^2 + z^2pq}$$

Sustituyendo:

$$n = \frac{2127 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(2127 - 1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{2127 * 3.84 * 0.25}{2126 * 0.0025 + 3.8416 * 0.25}$$

$$n = \frac{2127 * 0.9604}{5.315 + 0.9604}$$

$$n = \frac{2042.7708}{6.2754}$$

$$n = 325.52$$

De acuerdo a la fórmula, la muestra es de 325. 52, redondeando se obtiene un total de 326 estudiantes del séptimo ciclo de Instituciones Educativas Emblemáticas para el presente estudio.

4.3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Para determinar la inclusión o exclusión de los participantes se tiene que considerar lo siguiente:

a. Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el año escolar 2024 en instituciones educativas emblemáticas de la ciudad del Cusco.
- Estudiantes del VII ciclo de Educación Básica Regular (3º, 4º y 5º de secundaria).
- Estudiantes cuyas edades este en el rango de 13 a 18 años de edad.
- Estudiantes que cuenten con consentimiento y asentimiento informado.
- Estudiantes que hayan asistido a las instituciones educativas el día de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que hayan completado los instrumentos y datos de manera adecuada.

b. Criterios de exclusión:

- Estudiantes pertenecientes a otras modalidades de educación, tales como Educación Básica Alternativa (jóvenes y adultos que no culminaron la EBR en la edad correspondiente) o Educación Básica Especial (estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales).
- Estudiantes que no dieron consentimiento ni asentimiento informado, no desearon formar parte de la investigación.
- Estudiantes que no completaron adecuadamente sus datos y/o no respondieron todos los cuestionarios aplicados, ya sea una parte o su totalidad.
- Estudiantes que no pertenezcan al rango de edad para esta investigación.

4.3.2.4. Caracterización de la muestra

Teniendo los criterios de la muestra se obtiene lo siguiente:

Tabla 4

Caracterización de la muestra según grado

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Grado	Tercer grado	104	31.90%
	Cuarto grado	104	31.90%
	Quinto grado	118	36.20%
	Total	326	100.0%

Nota. Elaboración propia basada en la nómina de estudiantes matriculados, proporcionada por el área de tutoría y subdirección.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas de recolección de datos

La entrevista psicológica: Se concibe como un diálogo estructurado que facilita la exteriorización de las vivencias y cogniciones del sujeto evaluado. De acuerdo con Aragón (2002), esta técnica constituye un proceso de interacción y comunicación humana entre dos o más individuos, cuyo propósito es el intercambio de información mediante la expresión de experiencias, posturas y razonamientos. Este procedimiento se rige por interrogantes y objetivos preestablecidos por el evaluador, e involucra la activación de múltiples canales comunicativos, abarcando componentes verbales, no verbales (postura y gestualidad), paralingüísticos (volumen, tono, manejo de silencios) y perceptivos.

La observación psicológica: Esta técnica se enfoca en el registro de conductas manifiestas, permitiendo captar elementos concretos que trascienden el discurso verbal. Según Piacente (2009), la observación facilita la recolección de datos perceptibles de la unidad de análisis, abarcando el comportamiento verbal y no verbal en distintos contextos, la calidad de las interacciones gestuales y la reactividad del sujeto frente a las variables de su entorno. Para garantizar la validez del proceso, es imperativo que el investigador defina previamente el propósito de la observación, asegurando así un análisis y una interpretación precisos de los datos.

Las pruebas psicológicas: También denominadas test psicológicos, tienen como finalidad principal la evaluación objetiva del comportamiento, las facultades cognitivas y diversos rasgos de personalidad, operando como herramientas de apoyo para la emisión de juicios, predicciones y toma de decisiones (Aiken et al., 1995). En esta misma línea, los Standards for Educational and Psychological Testing (1999, como se citó en Pabón, 2018) las definen como procedimientos e instrumentos estandarizados diseñados para extraer una muestra del comportamiento del

examinado en un área específica, la cual es posteriormente cuantificada y evaluada bajo criterios métricos uniformes.

La implementación conjunta y complementaria de estos instrumentos garantizó la recolección de información objetiva. En consecuencia, estas técnicas metodológicas enriqueció sustancialmente el análisis y la comprensión de los fenómenos abordados en el estudio.

4.4.2. Instrumentos de recolección de datos

4.4.2.1. Inventario de Pensamientos Automáticos

El inventario de Pensamientos Automáticos fue creado por Ruiz y Luján en 1991, en la actualidad el instrumento se adaptó para Perú para evidenciar situaciones específicas de la conducta. (Perez & Rosario, 2017)

Ficha técnica

- Nombre: Inventario de Pensamientos Automáticos
- Autores: Juan Ruiz y José Luján (1991)
- Procedencia: México
- Tipo de escala: Likert 4 categorías: nunca pienso en eso (0 puntos), algunas veces lo pienso (1 punto), bastantes veces lo pienso (2 puntos), con mucha frecuencia lo pienso (3 puntos).
- Objetivo: Identificar pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas.
- Población: 12 años a más
- Aplicación: Individual y grupal.
- Tiempo: 15 minutos aproximadamente.
- Estructura: 45 ítems

- Adaptación: Pérez y Rosario (2017)
- Confiabilidad: Revisado por Arriaga (2006), 0.93 confiable, puntuación Alfa de Cronbach de .962
- Validez: Riofrio y Villegas (2015), correlación ítem-test de Pearson .664 y .824 (alta validez).
- Dimensiones: Culpabilidad, visión catastrófica, interpretación del pensamiento, falacia de cambio, personalización, filtraje y pensamiento polarizado.
- Calificación: Puntuaciones mayores a 2 indican que afectan a la persona, puntuaciones mayores a 6 muestran que la persona tiene tendencia a interpretar los acontecimientos mediante este pensamiento.

4.4.2.1.1. Validez de contenido V de Aiken

A través de la V de Aiken se realizó la evaluación de 5 expertos que analizaron ítem por ítem utilizando tres dimensiones, pertinencia (el ítem pertenece al concepto teórico formulado), relevancia (el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo) y claridad (el enunciado del ítem se entiende sin dificultad es conciso, exacto y directo). Con respecto al procedimiento de análisis de datos se llevó a cabo en el software Microsoft Excel, obteniéndose los siguientes resultados.

Tabla 5*Validez de Contenido V de Aiken – Pensamientos Automáticos por juicio de expertos*

Dimensión	Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SX1	Mx	CV Ctc
Filtraje	1	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	16	0	3	3	3	3	12	4,0	0,80
	31	2	3	3	3	3	14	4,7	0,93
Pensamiento polarizado	2	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	17	2	3	3	3	3	14	4,7	1,00
	32	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Sobregeneralización	3	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	18	3	3	3	3	3	15	5,0	0,87
	33	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Interpretación del pensamiento	4	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	19	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	34	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Visión catastrófica	5	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	20	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	35	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Personalización	6	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	21	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	36	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Falacia de control	7	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	22	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	37	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Falacia de justicia	8	2	3	3	3	3	14	4,7	0,93
	23	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	38	2	3	3	3	3	14	4,7	0,93

Razonamiento emocional	9	2	3	3	3	3	14	4,7	0,93
	24	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	39	0	3	3	3	3	12	4,0	0,80
Falacia de cambio	10	1	3	3	3	3	13	4,3	0,87
	25	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	40	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Etiquetas globales	11	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	26	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	41	1	3	3	3	3	13	4,3	0,80
Culpabilidad	12	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	27	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	42	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Debería	13	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	28	1	3	3	3	3	13	4,3	0,87
	43	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Falacia de razón	14	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	29	1	3	3	3	3	13	4,3	0,87
	44	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
Falacia de recompensa divina	15	0	3	3	3	3	12	4,0	0,80
	30	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
	45	3	3	3	3	3	15	5,0	1,00
V de Aiken total									0,96

Fuente: Elaboración propia en base a encuestas y procesamiento de datos.

En la tabla 4 se observa que los ítems del Inventario de Pensamientos Automáticos son aceptables obteniendo, según su validez, un valor equivalente a 0,96. Lo cual representa un nivel de validez buena.

4.4.2.1.2. Confiabilidad Alfa de Cronbach

Tabla 6

Confiabilidad por Alfa de Cronbach - Pensamientos automáticos

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Distorsiones cognitivas	0.959	45

Fuente: Elaboración propia en base a encuestas y procesado de datos.

En la tabla 5 se puede observar la existencia de un indicador de 0.959 mediante la prueba piloto aplicada a 45 sujetos, lo cual representa una alta confiabilidad en el Inventario de Pensamientos Automáticos por medio de Alfa de Cronbach.

El inventario de Pensamientos Automáticos evalúa las distorsiones cognitivas a través de múltiples dimensiones específicas, lo que evidencia su carácter multidimensional. En ese sentido, el análisis de la presente investigación se realizó a nivel de dichas dimensiones, con el fin de obtener una interpretación más precisa del constructo evaluado.

Según Robert J. Gregory (2015), en los instrumentos psicológicos multidimensionales, la interpretación debe centrarse en las subescalas, ya que estas permiten una evaluación más específica de los componentes del constructo. Asimismo, Anne Anastasi y Susana Urbina (1997) señalan que el análisis por dimensiones proporciona una mayor precisión interpretativa, evitando el uso de puntaje global.

4.4.2.2 Test de Sentido de Vida (PIL)

El test de Sentido de vida fue creado por Crumbaugh y Maholick en 1969, adaptado para España por Noblejas en 1994, para Perú se utilizó una adaptación en el estudio del propósito de vida desde un punto de vista de la logoterapia. (Bartschi, 1999).

El test de Sentido de vida (PIL), se sustenta conceptualmente en la logoterapia desarrollada por Viktor Frankl, quien plantea que la búsqueda de sentido constituye una motivación fundamental del ser humano. Desde esta perspectiva, una persona puede encontrar significado en su existencia mediante las metas que se propone, las experiencias, las experiencias que valora y la actitud que adopta frente a las circunstancias de la vida. En este sentido, el PIL desarrollado por Crumbaugh y Maholick operacionaliza elementos vinculados con esta concepción del sentido de vida, permitiendo evaluar el grado en que una persona percibe el propósito, significado y orientación en su existencia. Por ello, el instrumento resulta coherente con el marco teórico de Frankl utilizado en la presente investigación.

Ficha técnica

- Nombre: Test de sentido en la vida o Prueba de Propósitos Vitales “Purpose in Life Test PIL”, Parte A.
- Autores: Crumbaugh y Maholick (1969).
- Procedencia: España, versión adaptada por Noblejas (1994).
- Tipo de escala: Likert de 7 categorías, valores del 1 al 7 de forma ascendente, 1 nivel más bajo y 7 nivel más alto
- Objetivo: Evaluar el sentido de vida y vacío existencial
- Población: 14 o 16 años a más
- Aplicación: Individual y grupal.

- Tiempo: 5 a 10 minutos aproximadamente.
- Estructura: 20 ítems
- Adaptación: Noblejas (1994) en España y Claudine Bartschi (1999) en Perú
- Confiabilidad: Bartschi (1999), correlación de Pearson de 0.81 y coeficiente de 0.90.
- Validez: Arias & Huamani (2018), análisis de validez dio un valor de 0.953
- Calificación: Suma de valores de las 20 preguntas, puntaje más alto 140 y puntaje mínimo 20 puntos
- Intervalos: Bajo orientación al sentido (puntaje de 91 a menos), incertidumbre (puntaje entre 92 a 111) y sentido o propósito de vida (puntaje de 112 a más)
- Dimensiones: Propósito en la Vida, Satisfacción en la Vida, Libertad, Muerte, Ideas Suicidas, La Vida Merece.

4.4.2.2.1. Validez de contenido V de Aiken

A través de la V de Aiken se realizó la evaluación de 5 expertos que analizaron ítem por ítem utilizando tres dimensiones: pertinencia (el ítem pertenece al concepto teórico formulado), relevancia (el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo) y claridad (el enunciado del ítem se entiende sin dificultad es conciso, exacto y directo). Con respecto al procedimiento de análisis de datos se llevó a cabo en el software Microsoft Excel, obteniéndose los siguientes resultados.

En la tabla 6 se observa que los ítems del Test de Sentido de Vida (PIL) son aceptables obteniendo, según su validez por juicio de expertos, un valor equivalente a 0,99. Lo cual representa un nivel de validez buena.

4.4.2.2.2. Confiabilidad Alfa de Cronbach

Tabla 8

Confiabilidad por alfa de Cronbach Sentido de Vida

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Sentido de vida	0.902	20

Fuente: Elaboración propia en base a encuestas y procesamiento de datos.

En la tabla 7 se puede observar la existencia de un indicador de 0.902 mediante la prueba piloto aplicada a 20 sujetos, lo cual representa una alta confiabilidad en el Test de Sentido de Vida por medio de Alfa de Cronbach.

4.5. Procedimientos para la recolección de datos

Para la presente investigación se gestionó permisos a los directivos de las instituciones educativas emblemáticas de la ciudad del Cusco, solicitando autorización para la realización de la investigación científica de pregrado mediante la aplicación de pruebas- test y entrevistas psicológicas a los estudiantes de 13 a 18 años, que cursan el 3er, 4to y 5to año de nivel secundario.

Al lograr acceder a la población se presentó a cada uno, mediante material impreso, un consentimiento informado y pruebas psicométricas requeridas en esta investigación para la

recolección de los datos, indicándoles el objetivo de la investigación y la confidencialidad del mismo.

Tabla 9

Fiabilidad según indicar alfa de Cronbach de los cuestionarios usados en el estudio

	Estadísticas de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Distorsiones cognitivas	0.959	45
Sentido de vida	0.902	20

Fuente: Elaboración propia en base a encuestas y procesamiento de datos.

El Alfa de Cronbach es un coeficiente que mide la fiabilidad o consistencia interna de un cuestionario, es decir, evalúa qué tan homogéneos son los ítems que lo componen para medir un mismo constructo. Un valor superior a 0.7 se considera aceptable, mientras que valores cercanos a 1 indican una alta fiabilidad.

Donde se observa que el Alfa de Cronbach para el cuestionario de Distorsiones Cognitivas es de 0.959 y para el de Sentido de Vida es de 0.902, ambos valores reflejan una excelente fiabilidad. Esto indica que los ítems de ambos instrumentos son altamente coherentes entre sí, lo que sugiere que miden de manera precisa las variables en estudio.

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

Si los resultados obtenidos son $V \geq 0.80$: Buena validez de contenido, donde los resultados obtenidos por juicio de expertos (5), se obtuvo una buena validez para poder aplicar los dos cuestionarios.

4.6. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Los datos recolectados con los instrumentos se registraron primero en el programa Microsoft Excel y, posteriormente, se pasaron al software estadístico SPSS (versión 27). Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra final quedó conformada por 326 estudiantes de ambos sexos. Estos alumnos cursaban el tercer, cuarto y quinto grado de secundaria en colegios emblemáticos de la ciudad del Cusco.

El análisis de la información se realizó por etapas. En primer lugar, se utilizó la estadística descriptiva, elaborando tablas de frecuencias y porcentajes. Esto permitió observar y explicar de forma clara las características generales de las respuestas dadas por los estudiantes.

Después, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar cómo se agrupaban o distribuían los datos. Los resultados indicaron que las variables no tenían una distribución "normal". Por este motivo, se determinó que lo metodológicamente correcto era utilizar pruebas estadísticas no paramétricas.

Tomando esto en cuenta, para comprobar si existía relación entre el sentido de vida y las distorsiones cognitivas, se utilizó la prueba de correlación de Spearman (Rho). Finalmente, para analizar las hipótesis de comparación (por ejemplo, para ver si había diferencias entre hombres y

mujeres, o entre los distintos grados), se aplicaron la Prueba U de Mann-Whitney y la prueba de Kruskal-Wallis.

4.7. Aspectos éticos

Para esta investigación se presentó un consentimiento informado donde se estableció claramente los objetivos y confidencialidad de cada participante, poniendo énfasis en una participación voluntaria (ver anexo 04).

4.8. Matriz de consistencia

Tabla 10

Matriz de consistencia: Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en Adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas de Cusco, 2024

<i>Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024</i>				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
GENERAL	GENERAL	GENERAL	Variable 1:	Enfoque:
¿Cuál es la relación que existe entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?	Establecer la relación que existe entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.	H_1: Existe una relación significativa entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024. H_1: $r_{xy} \neq 0$ H_0: No existe una relación significativa entre distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024. H_0: $r_{xy} = 0$	Distorsiones Cognitivas Dimensiones: • Filtraje • Pensamiento Polarizado • Sobregeneralización • Interpretación del Pensamiento • Visión Catastrófica • Personalización • Falacia de Control • Falacia de Justicia • Razonamiento Emocional • Falacia de Cambio • Etiquetas de cambio • Culpabilidad • Debería • Falacia de Razón • Falacia de Recompensa Divina	Cuantitativo Alcance: Descriptivo Correlacional Diseño: No experimental Transversal Población: 2127 estudiantes de Colegios Emblemáticos de la ciudad del Cusco Muestra: 326 estudiantes Probabilístico simple
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	Variable 2:	
PE_1: ¿Cuál es el nivel de las distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?	OE_1: Identificar el nivel de las distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.			
PE_2: ¿Cuál es el nivel de sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?	OE_2: Identificar el nivel de sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.			

PE₃: ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

OE₃: Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₁: Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión percepción de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

Sentido de Vida

Dimensiones:

- Percepción de Sentido
- Experiencia de Sentido
- Metas y Tareas
- Dialéctica Destino/Libertad

PE₄: ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

OE₄: Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₂: Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión experiencia de sentido en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

PE₅: ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

OE₅: Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₃: Existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dimensión metas y tareas en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

PE₆: ¿Cuál es la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024?

OE₆: Determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₄: Existen una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

H₀: No existe una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024.

Capítulo V

Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos tras recopilar y procesar los datos de la investigación. La información se ha organizado de forma ordenada, paso a paso, con la finalidad de dar respuesta a los objetivos y comprobar las hipótesis planteadas al inicio del estudio.

En primer lugar, se describen las características generales de la muestra. Esta estuvo conformada por 326 estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado de secundaria, pertenecientes a colegios emblemáticos de la ciudad del Cusco. Mostrar esta información inicial es de relevancia para conocer el perfil de los participantes antes de presentar sus resultados en las pruebas psicológicas.

Seguidamente, se desarrolla la estadística descriptiva. A través de tablas de frecuencias y porcentajes, se muestra de manera clara y directa cuáles son los niveles alcanzados por los escolares en las dos variables principales de la tesis: el sentido de vida y las distorsiones cognitivas. Esta sección permite tener una visión general de cómo se presentan ambos fenómenos en los estudiantes.

Finalmente, se pasa a la estadística inferencial, cuya función es comprobar matemáticamente las hipótesis. Teniendo en cuenta que los datos no tenían una distribución normal, en esta parte se utiliza la prueba de correlación de Spearman (Rho) para descubrir si existe una relación real y significativa entre la falta de propósito y los pensamientos irracionales de los alumnos.

5.1. Datos demográficos de los estudiantes

Acorde a los datos sociodemográficos de la investigación se presentan tablas que contienen los datos más destacables de la población correspondiente a este estudio, los adolescentes de Colegios Emblemáticos de la ciudad del Cusco, 2024.

Tabla 11

Características de la muestra según grado escolar

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Grado	Tercer grado	104	31.90%
	Cuarto grado	104	31.90%
	Quinto grado	118	36.20%
	Total	326	100.0%

Nota. La tabla expone los datos sociodemográficos según el grado escolar de la muestra estudiada

En la tabla 11 se aprecia, con respecto al grado escolar, que un 31.90% (104) de los participantes pertenecen al tercer grado de secundaria, un 31.90% (104) al cuarto grado de secundaria y, por último, el 36.20% (118) pertenece al quinto grado de secundaria, observándose que en la muestra predominan los estudiantes del quinto grado de secundaria.

Tabla 12

Características de muestra según sexo

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Sexo	Varón	159	48.77%
	Mujer	167	51.23%
	Total	326	100.0%

Nota. La tabla expone los datos sociodemográficos según el sexo de la muestra estudiada

En la tabla 12 se aprecia, con respecto al sexo, que un 48.77% (159) de los participantes pertenecen son varones y el 51.23% (167) son mujeres, observándose que en la muestra predominan estudiantes mujeres.

Tabla 13

Características de la muestra según lugar de nacimiento

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Lugar de nacimiento	Provincia del Cusco	294	90.18%
	Otras provincias del Cusco	23	7.06%
	Otros departamentos	9	2.76%
	Total	326	100.0%

Nota. La tabla expone los datos sociodemográficos según el lugar de nacimiento de la muestra estudiada

En la tabla 13 se aprecia, con respecto al lugar de nacimiento, que un 90.18% (294) de los participantes nacieron en la provincia del Cusco, un 7.06% (23) nació en otras provincias del Cusco y el 2.76% (9) nació en otro departamento del Perú, observándose que en la muestra predominan estudiantes que nacieron en la provincia del Cusco.

Tabla 14

Características de la muestra según vivienda

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Vivienda	Propia	187	57.36%
	Alquilada	139	42.64%
	Total	326	100.0%

Nota. La tabla expone los datos sociodemográficos según vivienda de la muestra estudiada

En la tabla 14 se aprecia, con respecto a la vivienda, que un 57.36% (187) de los participantes vive en casa una propia y un 42.64% (139) vive en casa alquilada, observándose que en la muestra predominan estudiantes que habita una vivienda propia.

Tabla 15

Características de la muestra según tipo de familia

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Tipo de familia	Nuclear	205	62.88%
	Monoparental	57	17.48%
	Extensa	52	15.95%
	Reconstituida	12	3.68%
	Total	326	100.0%

Nota. La tabla expone datos sociodemográficos según el tipo de familia de la muestra estudiada

En la tabla 15 se aprecia, con respecto tipo de familia, que un 62.88% (205) de los participantes pertenece a una familia nuclear, un 17.48% (57) pertenece a una familia monoparental, 15.95% (52) pertenece a la familia extensa y, finalmente, un 3.68% (12) pertenece a una familia reconstituida, observándose que en la muestra predominan participantes pertenecientes a un tipo de familia nuclear.

5.2. Estadística descriptiva de los resultados

Se presenta los resultados descriptivos en función de los objetivos planteados en la investigación.

5.2.1. Estadística descriptiva de la variable Distorsiones Cognitivas

En relación al análisis descriptivo de la variable distorsiones cognitivas se encontró los siguiente:

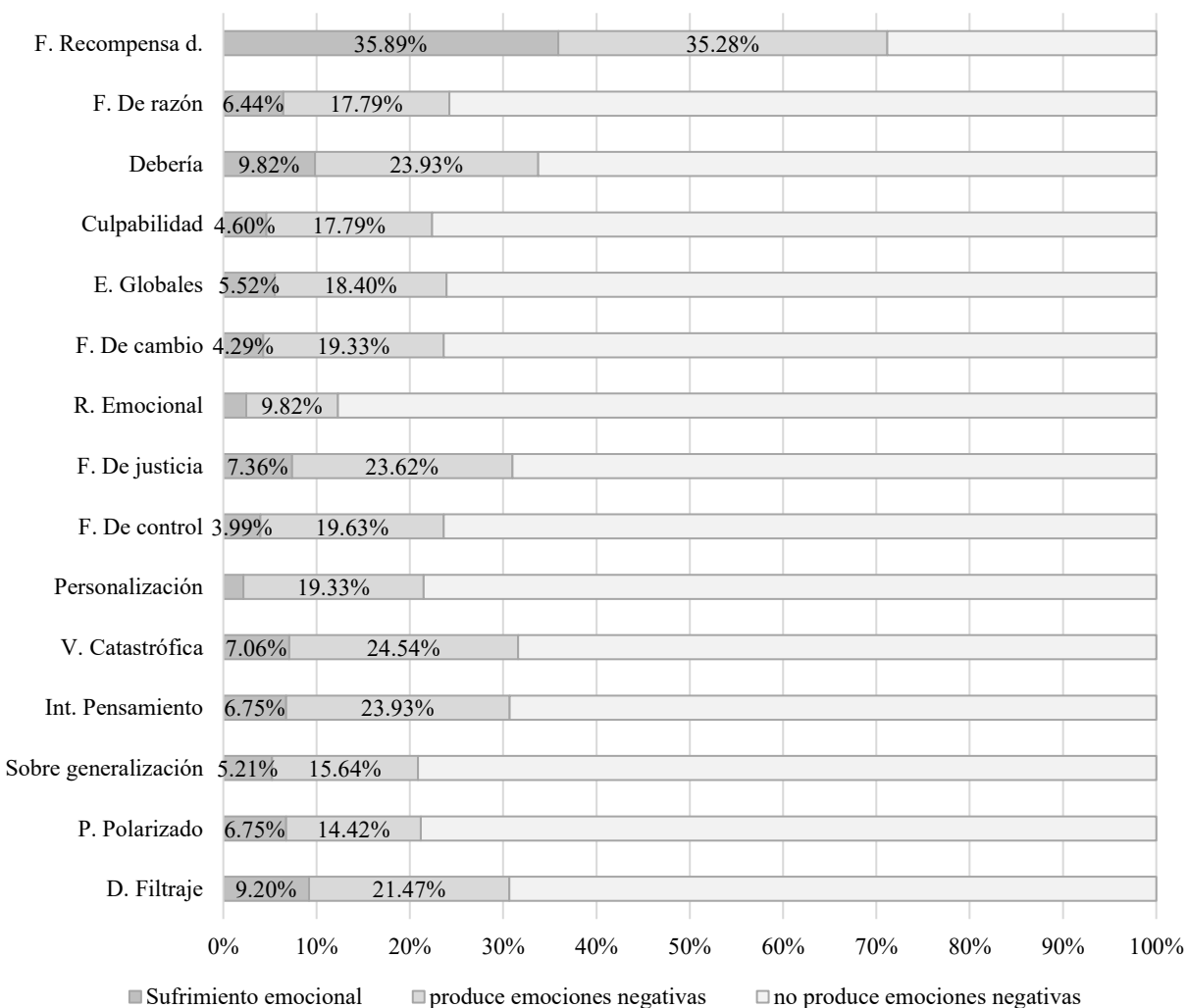
Tabla 16

Nivel de las distorsiones cognitivas en los estudiantes adolescentes de instituciones educativas emblemáticas

	Sufrimiento emocional		Produce emociones negativas		No produce emociones negativas	
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
D. Filtraje	30	9.20%	70	21.47%	226	69.33%
P. Polarizado	22	6.75%	47	14.42%	257	78.83%
Sobre generalización	17	5.21%	51	15.64%	258	79.14%
Int. Pensamiento	22	6.75%	78	23.93%	226	69.33%
V. Catastrófica	23	7.06%	80	24.54%	223	68.40%
Personalización	7	2.15%	63	19.33%	256	78.53%
F. De control	13	3.99%	64	19.63%	249	76.38%
F. De justicia	24	7.36%	77	23.62%	225	69.02%
R. Emocional	8	2.45%	32	9.82%	286	87.73%
F. De cambio	14	4.29%	63	19.33%	249	76.38%
E. Globales	18	5.52%	60	18.40%	248	76.07%
Culpabilidad	15	4.60%	58	17.79%	253	77.61%
Debería	32	9.82%	78	23.93%	216	66.26%
F. De razón	21	6.44%	58	17.79%	247	75.77%
F. Recompensa d.	117	35.89%	115	35.28%	94	28.83%

Figura 6

Nivel de las distorsiones cognitivas en los estudiantes adolescentes de instituciones educativas



Nota. La figura muestra la frecuencia de ocurrencia de las distorsiones cognitivas

Dando respuesta al primer problema específico planteado, los resultados de la tabla 15 y la figura 6 evidencian que la distorsión cognitiva con mayor predominio en los estudiantes adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco es la *falacia de recompensa divina*, tanto en el ámbito del sufrimiento emocional con un porcentaje de 35.89% como también en la generación de emociones negativas con 35.28%. Asimismo, referente a distorsiones que producen emociones negativas, destacan la *visión catastrófica* con porcentaje de 24.54%, la falacia del “*debería*” y la *interpretación del pensamiento* donde ambas presentan 23.93%, mientras que las distorsiones menos frecuentes corresponden a la *personalización* con 2.15% y al

razonamiento emocional correspondiente a 2.45%. En conjunto, estos hallazgos confirman que la *falacia de recompensa divina* constituye la distorsión cognitiva más significativa en la población estudiada.

5.2.2. Estadística descriptiva de la variable Sentido de Vida

En relación al análisis descriptivo de la variable sentido de vida se encontró los siguiente:

Tabla 17

Nivel alcanzado por los estudiantes en la variable sentido de vida

	Sentido de vida	
	Frecuencia	Porcentaje
Falta de propósito de vida	126	38.65%
Indefinición	124	38.04%
Presencia de propósito de vida	76	23.31%
Total	326	100.00%

Figura 7

Nivel alcanzado por los estudiantes en la variable sentido de vida



Dando respuesta al segundo problema específico planteado donde la tabla 16 y figura 7 muestra los niveles alcanzados por los estudiantes en la variable sentido de vida. Se observa que el 38, 65% de los estudiantes presenta nivel de *falta de propósito de vida*, así mismo, 36,04% presenta nivel *indefenición* y, por último, 23,31% presenta nivel de *presencia de propósito de vida*. Por ende, el nivel predominante de sentido de vida en los estudiantes de instituciones educativas de la ciudad del Cusco es la *falta de propósito de vida*.

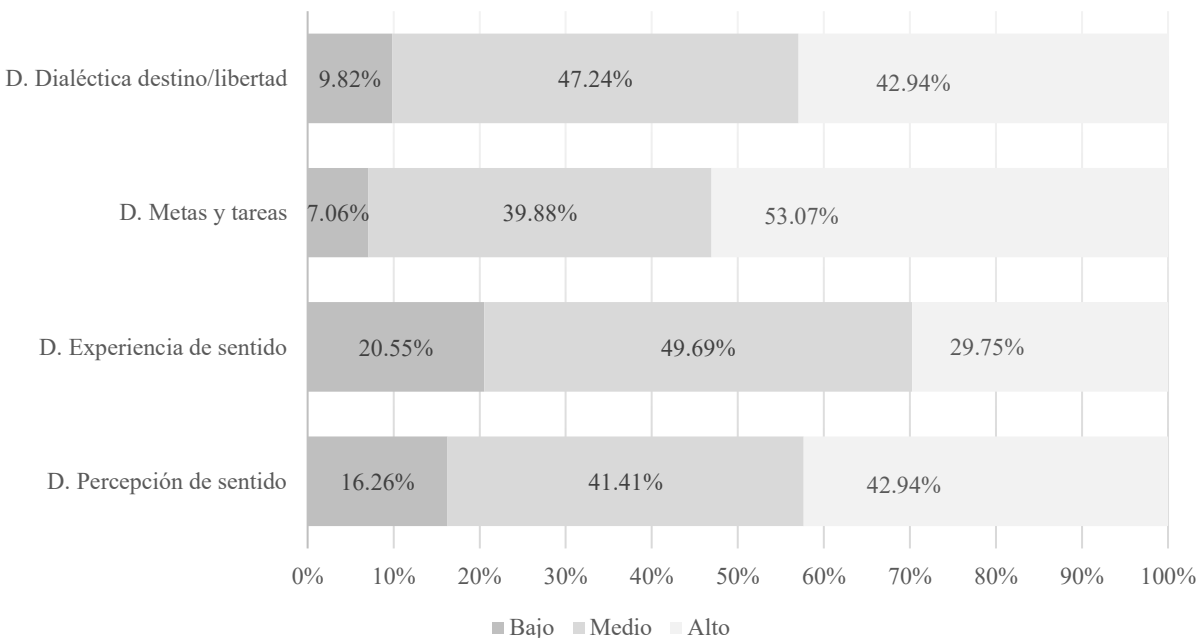
Tabla 18

Nivel alcanzado por los estudiantes en las dimensiones de la variable sentido de vida

	Bajo		Medio		Alto	
Sentido de la vida	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
D. Percepción de sentido	53	16.26%	135	41.41%	138	42.33%
D. Experiencia de sentido	67	20.55%	162	49.69%	97	29.75%
D. Metas y tareas	23	7.06%	130	39.88%	173	53.07%
D. Dialéctica destino/libertad	32	9.82%	154	47.24%	140	42.94%

Figura 8

Nivel alcanzado por los estudiantes en las dimensiones de la variable sentido de vida



Nota. La figura muestra la frecuencia de bajo nivel de sentido de la vida por dimensiones

La tabla 18 y figura 8 exponen los niveles de las cuatro dimensiones del sentido de vida en los estudiantes. En la dimensión *Dialéctica de destino/libertad*, 47.24% presenta un nivel medio, un 42.94% nivel alto y un 9.82% en el nivel bajo. En la dimensión *Metas y tareas*, 53.07% indica un nivel alto, seguido de 39,88% correspondiente a nivel medio y el 7.06% con nivel bajo. En la dimensión *Experiencia de sentido* se encuentra que 49,69% presenta nivel medio, 29.75% manifiesta nivel alto y 20,55% presenta nivel bajo. Finalmente, en la dimensión *Percepción de sentido*, predomina un nivel alto 42.33%, seguido de medio 41.41% y en menor proporción, un nivel bajo 16.26%.

5.3. Estadística inferencial aplicada al estudio

Se llevó a cabo la prueba de normalidad, para ello se utilizó la prueba estadística de Kolmogorov - Smirnov en las variables de Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida con el objetivo de identificar el estadístico para verificar si las puntuaciones de la muestra siguen una distribución normal.

5.3.1. Prueba de normalidad

Tabla 19

Prueba de normalidad del puntaje de distorsiones cognitivas

	Prueba de Kolmogórov-Smirnov			
	Promedio	Desv	Estadístico de prueba	Sig.
D. Filtraje	2.825	2.307	0.170	0.000
P. Polarizado	1.988	2.210	0.246	0.000
Sobre generalización	2.153	2.197	0.212	0.000
Int. Pensamiento	2.601	2.181	0.149	0.000
V. Catastrófica	2.887	2.208	0.177	0.000
Personalización	2.199	1.858	0.149	0.000
F. De control	2.301	2.065	0.181	0.000
F. De justicia	2.528	2.293	0.161	0.000
R. Emocional	1.543	1.855	0.275	0.000
F. De cambio	2.206	2.155	0.184	0.000
E. Globales	2.270	2.234	0.191	0.000
Culpabilidad	2.129	2.153	0.194	0.000
Debería	2.890	2.369	0.144	0.000
F. De razón	2.475	2.073	0.223	0.000
F. Recompensa d.	5.150	2.724	0.110	0.000

Tabla 20*Prueba de normalidad del puntaje de Sentido de Vida*

	Prueba de Kolmogórov-Smirnov			
	Promedio	Desv	Estadístico de prueba	Sig.
Sentido de vida	95.574	22.251	0.073	0.000
Percepción de sentido	28.110	9.017	0.080	0.000
Experiencia de sentido	17.233	5.449	0.084	0.000
Metas y tareas	35.270	8.194	0.086	0.000
Dialéctica destino/libertad	14.960	3.703	0.119	0.000

En las tablas 19 y 20 la prueba de Kolmogórov-Smirnov muestra que las variables y dimensiones evaluadas presentan valores de significancia iguales a 0.000, lo que confirma que no siguen una distribución normal y sugiere el uso de pruebas no paramétricas en los análisis posteriores. En base a ello, en el presente estudio, se utilizó el estadístico Rho de Spearman.

5.3.2. Correlación entre las variables Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida

Para realizar el procedimiento estadístico de la prueba de hipótesis, el cual nos permite evaluar si una hipótesis es compatible con los datos recopilados de la muestra o no, se considera los siguientes pasos:

- **Formulación de la hipótesis estadística:**

$$H_i: r_{xy} \neq 0$$

$$H_0: r_{xy} = 0$$

- **Regla de decisión:**

- Si $p \leq 0.05$ se rechaza la H_0

- Si $p \geq 0.05$ no se rechaza la H_0

Tabla 21

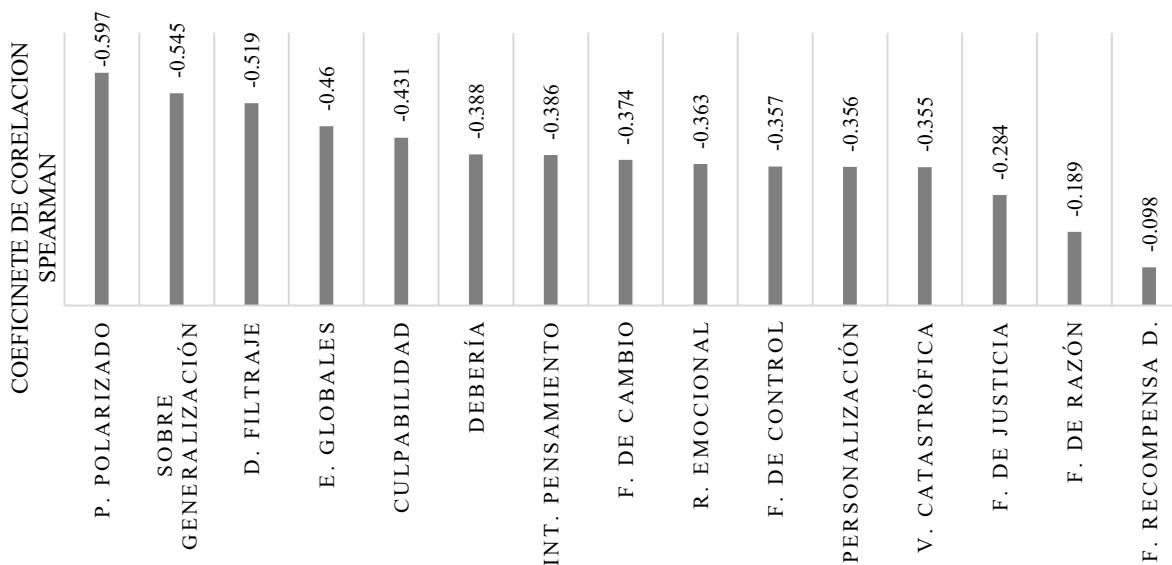
Correlación entre Distorsiones Cognitivas y Sentido de Vida en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas

	Sentido de vida	
	Correlación	Sig.
D. Filtraje	-0,519 **	0,000
P. Polarizado	-0,597 **	0,000
Sobre generalización	-0,545 **	0,000
Int. Pensamiento	-0,386 **	0,000
V. Catastrófica	-0,355 **	0,000
Personalización	-0,356 **	0,000
F. De control	-0,357 **	0,000
F. De justicia	-0,284 **	0,000
R. Emocional	-0,363 **	0,000
F. De cambio	-0,374 **	0,000
E. Globales	-0,460 **	0,000
Culpabilidad	-0,431 **	0,000
Debería	-0,388 **	0,000
F. De razón	-0,189 **	0,001
F. Recompensa d.	-0,098 **	0,077

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

Figura 9

Comparativa del coeficiente de correlación Spearman del puntaje de las distorsiones cognitivas y puntaje obtenido para el sentido de Vida



En la Tabla 21 y Figura 9 se evidencia una correlación general inversa y estadísticamente significativa entre el sentido de vida y las distorsiones cognitivas ($p = 0.000 < 0.05$), lo que permite rechazar la hipótesis nula. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), los coeficientes Rho de Spearman oscilaron entre magnitudes muy débiles y moderadas (Rho entre -0.189 y -0.597), observándose que la mayoría de los sesgos registraron asociaciones inversas débiles y moderadas, encabezadas por el pensamiento polarizado (Rho = -0.597), la sobregeneralización (Rho = -0.545) y el filtraje (Rho = -0.519). La única excepción fue la falacia de recompensa divina (Rho = -0.098, $p = 0.077$), que no alcanzó significancia estadística. En suma, los hallazgos demuestran de manera global que, a menor sentido de vida en los estudiantes, podría ser mayor la presencia de distorsiones cognitivas.

5.3.3. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Percepción de Sentido

Tabla 22

Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Percepción de Sentido en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas

	D. Percepción de sentido	
	Correlación	Sig.
D. Filtraje	-0.560 **	0.000
P. Polarizado	-0.625 **	0.000
Sobre generalización	-0.572 **	0.000
Int. Pensamiento	-0.425 **	0.000
V. Catastrófica	-0.399 **	0.000
Personalización	-0.354 **	0.000
F. De control	-0.385 **	0.000
F. De justicia	-0.293 **	0.000
R. Emocional	-0.420 **	0.000
F. De cambio	-0.379 **	0.000
E. Globales	-0.483 **	0.000
Culpabilidad	-0.472 **	0.000
Debería	-0.396 **	0.000
F. De razón	-0.223 **	0.000
F. Recompensa d.	-0.131 **	0.018

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 22 se evidencia una correlación inversa y estadísticamente significativa entre la dimensión percepción de sentido y las distorsiones cognitivas ($p < 0.05$ en todos los casos, incluyendo la falacia de recompensa divina con $p = 0.018$), lo que permite rechazar la hipótesis

nula. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), los coeficientes Rho de Spearman oscilaron entre magnitudes muy débiles y moderadas (Rho entre -0.131 y -0.625), destacando las asociaciones de mayor fuerza explicativa registradas con el pensamiento polarizado (Rho = -0.625), la sobregeneralización (Rho = -0.572) y el filtraje (Rho = -0.560). En suma, estos hallazgos indican de manera global que, a menor percepción de sentido, podría ser mayor es la presencia de distorsiones cognitivas en los adolescentes, evidenciando que la dificultad para encontrar motivos para valorar la existencia incrementa la tendencia a interpretar la realidad mediante sesgos desadaptativos.

5.3.4. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Experiencia de Sentido

Tabla 23

Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Experiencia de Sentido en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas

	D. Experiencia de sentido	
	Correlación	Sig.
D. Filtraje	-0.451 **	0.000
P. Polarizado	-0.489 **	0.000
Sobre generalización	-0.443 **	0.000
Int. Pensamiento	-0.393 **	0.000
V. Catastrófica	-0.269 **	0.000
Personalización	-0.356 **	0.000
F. De control	-0.319 **	0.000
F. De justicia	-0.222 **	0.000
R. Emocional	-0.298 **	0.000
F. De cambio	-0.298 **	0.000

E. Globales	-0.415 **	0.000
Culpabilidad	-0.432 **	0.000
Debería	-0.305 **	0.000
F. De razón	-0.211 **	0.000
F. Recompensa d.	-0.129 **	0.020

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 23 se evidencia una correlación inversa y estadísticamente significativa entre la dimensión experiencia de sentido y las distorsiones cognitivas ($p < 0.05$ en todos los casos, incluyendo la falacia de recompensa divina con $p = 0.020$), lo que permite rechazar la hipótesis nula. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), los coeficientes Rho de Spearman oscilaron entre magnitudes muy débiles y débiles (Rho entre -0.129 y -0.489), destacando las asociaciones de mayor fuerza explicativa registradas con el pensamiento polarizado (Rho = -0.489), el filtraje (Rho = -0.451), la sobregeneralización (Rho = -0.443) y la culpabilidad (Rho = -0.432). En suma, los hallazgos demuestran de manera global que, a menor experiencia de sentido, mayor podría ser la presencia de pensamientos distorsionados en los adolescentes, evidenciando que la dificultad para percibir la vida cotidiana como plena o gratificante incrementa la tendencia a interpretar la realidad desde una perspectiva sesgada.

5.3.5. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Metas y Tareas

Tabla 24

Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Metas y Tareas en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas

	D. Metas y tareas	
	Correlación	Sig.
D. Filtraje	-0.405 **	0.000
P. Polarizado	-0.492 **	0.000
Sobre generalización	-0.459 **	0.000
Int. Pensamiento	-0.256 **	0.000
V. Catastrófica	-0.272 **	0.000
Personalización	-0.258 **	0.000
F. De control	-0.257 **	0.000
F. De justicia	-0.196 **	0.000
R. Emocional	-0.277 **	0.000
F. De cambio	-0.296 **	0.000
E. Globales	-0.364 **	0.000
Culpabilidad	-0.285 **	0.000
Debería	-0.315 **	0.000
F. De razón	-0.117 **	0.035
F. Recompensa divina	-0.042	0.450

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 24 se evidencia una correlación inversa y estadísticamente significativa entre la dimensión metas y tareas y la mayoría de las distorsiones cognitivas ($p < 0.05$), lo que permite rechazar la hipótesis nula. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), los coeficientes Rho de Spearman oscilaron entre magnitudes muy débiles y débiles (Rho} entre -

0.117 y -0.492), destacando las asociaciones de mayor fuerza explicativa registradas con el pensamiento polarizado ($Rho = -0.492$), la sobregeneralización ($Rho = -0.459$) y el filtraje ($Rho = -0.405$). La única excepción fue la falacia de recompensa divina ($Rho = -0.042$, $p = 0.450$), la cual no alcanzó significancia estadística. En suma, los hallazgos demuestran de manera global que a menor claridad en las metas de vida y en el sentido de responsabilidad sobre el propio futuro, mayor podría ser la prevalencia de esquemas cognitivos distorsionados.

5.3.6. Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Dialéctica destino/libertad

Tabla 25

Correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la dimensión Dialéctica destino/libertad en adolescentes de Instituciones Educativas Emblemáticas

	Dialéctica destino/libertad	
	Correlación	Sig.
D. Filtraje	-0.180 **	0.001
P. Polarizado	-0.215 **	0.000
Sobre generalización	-0.156 **	0.005
Int. Pensamiento	-0.121 **	0.029
V. Catastrófica	-0.169 **	0.002
Personalización	-0.204 **	0.000
F. De control	-0.199 **	0.000
F. De justicia	-0.214 **	0.000
R. Emocional	-0.110 **	0.048
F. De cambio	-0.217 **	0.000
E. Globales	-0.191 **	0.001
Culpabilidad	-0.179 **	0.001

Debería	-0.196**	0.000
F. De razón	-0.035	0.526
F. Recompensa d.	0.005	0.931

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

En la Tabla 25 se evidencia una correlación inversa y estadísticamente significativa entre la dimensión dialéctica destino/libertad y la mayoría de las distorsiones cognitivas ($p < 0.05$), lo que permite rechazar la hipótesis nula. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), los coeficientes Rho de Spearman indicaron magnitudes de asociación muy débiles (Rho entre -0.110 y -0.217), destacando las relaciones registradas con la falacia de cambio (Rho = -0.217), el pensamiento polarizado (Rho = -0.215) y la falacia de justicia (Rho = -0.214). Por el contrario, las distorsiones de falacia de razón (Rho = -0.035, $p = 0.526$) y falacia de recompensa divina (Rho = -0.005, $p = 0.931$) no mostraron relación significativa alguna. En suma, los hallazgos demuestran de manera global que una menor asimilación de los límites de la existencia y del ejercicio de la libertad interior se podría vincular con un incremento en la manifestación de esquemas cognitivos rígidos.

Capítulo VI

Discusión

En esta sección se discuten los resultados significativos del estudio de acuerdo con los objetivos planteados. Para ello, se examinan a detalle las respuestas a cada objetivo a través de una comparación crítica (coincidencias y discrepancias) con investigaciones previas, lo que permitirá confirmar o contrastar los modelos teóricos adoptados.

En primer lugar, la presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco. Tras el procesamiento estadístico, se halló un valor de $p = 0.000$ (inferior al nivel de significancia $p < 0.05$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar la existencia de una correlación inversa y estadísticamente significativa entre ambas variables, a excepción de la distorsión de falacia de recompensa divina ($p = 0.077$). De manera específica, se observó una correlación inversa moderada en las distorsiones de filtraje, pensamiento polarizado y sobregeneralización, mientras que con el resto de las distorsiones se encontró una correlación inversa débil y muy débil; lo anterior podría implicar que, a menor sentido de vida, mayor es la presencia de distorsiones cognitivas en la población estudiada.

Al interpretar estos hallazgos a la luz de las bases teóricas, destaca en primer lugar Steger (2022), quien sostiene que para que un adolescente experimente coherencia (es decir, perciba la vida como estructurada y comprensible), requiere de un procesamiento de la información flexible. Al contrastar esta postura con los resultados obtenidos, se evidencia que la presencia del pensamiento dicotómico ($Rho = -0.597$) y de la sobregeneralización ($Rho = -0.545$) merman la comprensibilidad del entorno, sesgando la interpretación de la realidad. Esta dinámica guarda una convergencia directa con los modelos cognitivos de Beck (1976) y Ellis (1994), puesto que

el filtraje ($Rho = -0.519$) activa la tríada cognitiva negativa, focalizando la atención del estudiante exclusivamente en los aspectos desfavorables de su entorno; ello obstaculiza el descubrimiento y la vivencia de los valores experienciales y creativos propuestos por Frankl (1978) para la consecución del sentido de vida, lo cual puede precipitar al adolescente hacia un estado de vacío existencial y apatía motivacional.

Complementariamente, al examinar esta interacción desde la Teoría Salutogénica de Antonovsky (1987), se sostiene que un individuo con esquemas cognitivos rígidos tiende a presentar un Sentido de Coherencia (SOC) debilitado —aspecto reflejado en la correlación hallada con las distorsiones cognitivas—, lo cual dificulta la movilización de sus Recursos Generales de Resistencia (RGR) para hacer frente a los estresores característicos de la etapa escolar.

Por su parte, en lo referente a la contrastación con los antecedentes empíricos internacionales, se aprecia una clara consonancia con los hallazgos de Yu y Zhao (2023) en China, quienes evidenciaron que la rumiación y los estilos de afrontamiento cognitivo desadaptativos impactan de forma directa y negativa sobre el sentido de vida ($r = -0.28$). En esta misma línea internacional, el estudio guarda coherencia con lo reportado por Satonkar (2022) en India, quien concluyó que el predominio de pensamientos irracionales deteriora de forma directa la salud mental y la estabilidad afectiva en adolescentes.

En el contexto nacional, los resultados resuenan con lo reportado por Alarcón (2024) en Lima ($Rho = -0.434$), así como con los aportes de González-Angulo et al. (2021), quienes posicionan al sentido de vida y a la autoestima como factores protectores capaces de amortiguar y predecir una menor prevalencia de conductas disfuncionales y sesgos cognitivos.

Finalmente, en el plano del contexto local, este resultado expande el trabajo previo de Betancourt y Huaicho (2021) en Cusco, quienes identificaron correlaciones inversas entre distorsiones cognitivas e imagen corporal ($Rho = -0.312$). De este modo, la presente investigación complementa los hallazgos regionales al demostrar que los sesgos cognitivos no solo afectan la esfera somático-conductual, sino que socavan la estructura existencial del adolescente cusqueño.

En síntesis, se aprecia que el sentido de vida actúa como un factor protector y salutogénico central: a medida que los estudiantes fortalecen sus metas, la percepción de valor personal y la coherencia existencial, disminuye significativamente la tendencia a procesar la realidad mediante sesgos cognitivos desadaptativos.

Respecto al primer objetivo específico, enfocado en describir los niveles de las distorsiones cognitivas en adolescentes de Cusco, se halló un claro predominio de la falacia de recompensa divina, presente tanto en el ámbito del sufrimiento emocional (35.89 %) como en el de la generación de emociones negativas (35.28 %). En esta última dimensión, también destacaron la visión catastrófica (24.54 %), la falacia del «debería» (23.93 %) y la interpretación del pensamiento (23.93 %); en contraste, las menos representativas fueron la personalización (2.15 %) y el razonamiento emocional (2.45 %). En suma, estos datos posicionan a la falacia de recompensa divina como el sesgo cognitivo principal y un factor clave en la vivencia del malestar emocional en los estudiantes.

Para comprender este hallazgo, la alta prevalencia de la falacia de recompensa divina encuentra una clara explicación al articular la psicología cognitiva con el contexto sociocultural. Al respecto, desde el modelo cognitivo de Beck (1976), se plantea que el entorno en el que se desarrolla el individuo cumple un rol central en la formación de esquemas y sesgos, dicho ello, al

procesarse mediante un sesgo cognitivo desadaptativo, se transforma en la creencia pasiva de que «el sufrimiento presente se resolverá automáticamente mediante una compensación divina futura». Esto consolida un locus de control externo, en el cual el adolescente tolera el malestar emocional sin desplegar estrategias de afrontamiento activo para modificar su realidad.

Complementando este análisis, desde la perspectiva de la Teoría Computacional de la Mente (Putnam, citado en Bergara, 2023), se evidencia cómo este patrón opera como un «algoritmo de evitación». En este proceso, el sistema cognitivo del adolescente codifica la adversidad (A) bajo una regla interna (B) de resignación, emitiendo como respuesta (C) una baja acción adaptativa y la consecuente cronificación del malestar.

Por otro lado, al examinar la segunda franja de distorsiones más frecuentes —compuesta por la visión catastrófica (24.54 %), la falacia del «debería» (23.93 %) e interpretación del pensamiento (23.93 %)—, se vislumbra la influencia directa del entorno educativo de nivel emblemático. Tal como señalan Oñate-Porras et al. (2023) respecto a la exigencia escolar, los estudiantes de estas instituciones enfrentan elevadas expectativas académicas y familiares; en este marco, los «deberías» expresan normas rígidas de autoexigencia («debo ser el mejor», «no debo fallar»), mientras que la visión catastrófica anticipa escenarios desastrosos ante la sola posibilidad del fracaso.

Al contrastar estas dinámicas con la evidencia empírica previa, los hallazgos guardan una estrecha consonancia, en el plano local, con lo reportado por Betancourt y Huaicho (2021) en Cusco, quienes identificaron una presencia significativa de esquemas irracionales ligados a normas rígidas y a la creencia de que el malestar proviene del exterior. De este modo, los resultados reafirman que el perfil cognitivo del adolescente cusqueño está fuertemente permeado por creencias de control externo. De manera análoga, a nivel nacional, existe coincidencia con

los estudios de Chávez (2019) en Chiclayo y Cango (2020) en Piura, quienes reportaron que la interpretación del pensamiento, la visión catastrófica y los «deberías» son las distorsiones de mayor prevalencia en escolares ante situaciones de estrés o evaluación social.

En esa misma línea, a nivel internacional, el patrón observado se alinea con lo hallado por Moral-Jiménez y González-Sáez (2019) en España, quienes evidenciaron que los jóvenes en situación de vulnerabilidad o dependencia recurren de forma preponderante a la pasividad y al apoyo religioso desadaptativo como mecanismos de afrontamiento, a diferencia de aquellos con mayor autonomía, quienes apelan a una aceptación activa.

En conclusión, los resultados confirman que, en los adolescentes de colegios emblemáticos de Cusco, las distorsiones cognitivas operan predominantemente mediante la combinación de pasividad y resignación (falacia de recompensa divina) junto con altos estándares de autoexigencia y anticipación ansiosa («deberías» y catastrofización). Todo ello pone de manifiesto la necesidad de implementar intervenciones psicoeducativas orientadas a reestructurar estos sesgos de control externo, fortaleciendo la responsabilidad personal y las capacidades de afrontamiento activo en los estudiantes.

En cuanto al segundo objetivo específico, enfocado en describir los niveles de sentido de vida en adolescentes de Cusco, se halló un predominio de la falta de propósito de vida (38.65 %), seguida por la indefinición (36.04 %) y, en menor medida, la presencia de propósito (23.31 %). En consecuencia, la ausencia de un proyecto o sentido vital claro se posiciona como la categoría prevalente en la población estudiada.

Esta marcada prevalencia de la falta de propósito y la indefinición puede comprenderse al articular los modelos existenciales y del desarrollo psicosocial. Al respecto, desde la logoterapia

de Frankl (1978), este estado refleja lo que el autor denominó vacío existencial y frustración de sentido, manifestados a través de la desorientación interna, la apatía y la carencia de metas claras. En la adolescencia, este fenómeno tiende a intensificarse cuando el individuo recurre al conformismo (adoptar metas únicamente porque sus pares las eligen) o al totalitarismo (someterse pasivamente a los mandatos parentales), sin realizar una elección autónoma y genuina; ello bloquea la voluntad de sentido e impide el descubrimiento de los valores creativos, experienciales y actitudinales.

En esa misma línea teórica, desde el Modelo Tripartito de Steger (2022) y el Análisis Existencial de Längle (2007), la reducida presencia de propósito evidencia un déficit estructural en la dimensión de propósito (orientación hacia metas significativas a largo plazo) y en la motivación esencial de «actuar con sentido». Asimismo, al examinar esta realidad desde la Teoría Salutogénica de Antonovsky (1987), estos porcentajes revelan un Sentido de Coherencia (SOC) debilitado, en el cual el componente de significatividad —es decir, la percepción de que los esfuerzos cotidianos valen la pena— se encuentra severamente comprometido.

Al contrastar estos resultados con la evidencia empírica internacional, se observa una clara divergencia con estudios como el de Kaya et al. (2023) en Turquía, quienes reportaron niveles predominantemente moderados y altos de sentido de vida en adolescentes escolarizados. Dicha discrepancia pone de manifiesto que la realidad cusqueña presenta un panorama considerablemente más crítico, donde la falta de propósito constituye la categoría dominante, sugiriendo la influencia de condicionantes socioculturales contextuales y una posible escasez de soporte psicosocial dentro del entorno educativo local.

No obstante, en lo que respecta al impacto del vacío existencial sobre el bienestar emocional, existe una evidente convergencia con las investigaciones sobre salud mental. En este

sentido, Chen et al. (2020) en China enfatizaron que la ausencia de sentido se vincula de forma directa con una mayor propensión a desarrollar síntomas ansiosos y depresivos. De manera análoga, en el plano nacional, Castro (2024), así como Crizologo y Granda (2024), demostraron que el sentido de vida actúa como un factor protector y moderador esencial frente al acoso escolar y la sintomatología depresiva; por ende, la elevada proporción de escolares cusqueños con falta de propósito (38.65 %) los sitúa en una posición de mayor vulnerabilidad psicopatológica.

Por su parte, en el contexto local de Cusco, caracterizado por una reconocida escasez de investigaciones enfocadas en evaluar el sentido de vida en etapas escolares, estos hallazgos aportan evidencia empírica inédita para la región. De este modo, el presente estudio complementa los aportes previos de Betancourt y Huaicho (2021) sobre distorsiones cognitivas, demostrando que la problemática en las instituciones educativas emblemáticas de la ciudad trasciende el ámbito cognitivo-conductual y abarca también una profunda dimensión existencial.

En conclusión, la prevalencia conjunta de la falta de propósito e indefinición —que agrupa a más del 74 % de los estudiantes evaluados— confirma que el vacío existencial representa un desafío latente y prioritario en los adolescentes de colegios emblemáticos de Cusco, evidenciando la urgente necesidad de implementar estrategias psicoeducativas dirigidas a promover la clarificación de valores y la construcción de un proyecto de vida significativo.

Respecto al tercer objetivo específico, se confirmó una relación inversa y estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre la percepción de sentido y las distorsiones cognitivas. De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), las correlaciones más intensas fueron de magnitud moderada con el pensamiento polarizado ($Rho = -0.625$), la sobregeneralización ($Rho = -0.572$) y el filtraje ($Rho = -0.560$), seguidas por asociaciones

débiles y muy débiles con los demás sesgos. En suma, estos hallazgos demuestran que a menor capacidad para valorar la propia existencia como significativa, podría ser mayor es la prevalencia de pensamientos desadaptativos.

Desde la integración teórico-cognitiva (Beck, 1976) y existencial (Steger, 2022), esta asociación se explica porque la falta de motivos para vivir debilita la coherencia vital, impulsando al estudiante a evaluar sus experiencias en extremos opuestos («éxito o fracaso»), a absolutizar los fallos cotidianos («nada me sale bien») y a focalizarse únicamente en aspectos amenazantes. Asimismo, la relación significativa encontrada con la falacia de recompensa divina ($Rho = -0.131$; $p = 0.018$) refleja cómo la carencia de propósito activo favorece un repliegue pasivo hacia un locus de control externo.

En el plano empírico, estos resultados coinciden a nivel internacional con Yu y Zhao (2023) y Chen et al. (2020), y a nivel nacional con Chávez (2019) y Alarcón (2024), confirmando que la percepción de sentido actúa como un factor protector indispensable contra la rigidez cognitiva. A nivel local, los hallazgos expanden lo reportado por Betancourt y Huaicho (2021) en Cusco, demostrando que los sesgos cognitivos en esta población no solo afectan variables somáticas como la imagen corporal, sino que socavan de forma directa la valoración de la existencia.

En conclusión, la escasa percepción de sentido incrementa directamente la vulnerabilidad cognitiva del adolescente cusqueño. Este panorama evidencia la necesidad urgente de diseñar programas de orientación escolar que articulen la reestructuración de sesgos cognitivos con la construcción de un proyecto de vida con significado real.

Respecto al cuarto objetivo específico, enfocado en evaluar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dimensión de experiencia de sentido en adolescentes de Cusco, los resultados confirmaron una correlación inversa y estadísticamente significativa en todos los casos ($p < 0.05$, incluyendo la falacia de recompensa divina con $p = 0.020$). De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), prevaleció una correlación inversa débil con la mayoría de los sesgos —sobresaliendo el pensamiento polarizado ($Rho = -0.489$), el filtraje ($Rho = -0.451$), la sobregeneralización ($Rho = -0.443$), la culpabilidad ($Rho = -0.432$) y las etiquetas globales ($Rho = -0.415$)—, mientras que la falacia de razón ($Rho = -0.211$) y de recompensa divina ($Rho = -0.129$) registraron asociaciones muy débiles. En suma, estos hallazgos refieren que a menor vivencia afectiva de plenitud y satisfacción vital, mayor sería la manifestación de pensamientos sesgados.

Desde el plano teórico, la dimensión de experiencia de sentido alude al grado en que el sujeto percibe su cotidianidad como gratificante y enriquecida por vivencias valiosas (Frankl, 1978). En este contexto, la asociación inversa hallada se explica porque una baja vivencia de sentido bloquea la aprehensión de los valores experienciales e interfiere con la motivación fundamental de «gustar vivir» (Längle, 2007); ante esta insatisfacción existencial, el sistema cognitivo activa un sesgo de atención selectiva (Beck, 1976) que amplifica el malestar mediante atribuciones rígidas de culpabilidad y etiquetamiento global. Asimismo, desde la Teoría Computacional de la Mente (Putnam, citado en Bergara, 2023), la privación de afectos positivos actúa como un input desorganizador que induce al procesamiento mental a emitir respuestas defensivas e inflexibles para contener el sufrimiento cotidiano.

En lo referente a la evidencia empírica, estos resultados concuerdan a nivel internacional con Moral-Jiménez y González-Sáez (2019) en España, Chen et al. (2020) en China y Satonkar

(2022) en India, al confirmar que la escasez de vivencias emocionales satisfactorias induce esquemas desadaptativos caracterizados por la rumiación, la culpabilidad y la desconexión afectiva. A nivel nacional, existe convergencia con Castro (2024) y Crizologo y Granda (2024), quienes demostraron que el componente afectivo del sentido actúa como un amortiguador frente a la vulnerabilidad emocional. Finalmente, en el plano local, los hallazgos profundizan el trabajo previo de Betancourt y Huaicho (2021) en Cusco, revelando que el impacto de las distorsiones no se limita a dimensiones somáticas como la imagen corporal, sino que socava directamente la capacidad del estudiante cusqueño para disfrutar afectivamente de su cotidianidad.

En conclusión, se confirma que cuando los adolescentes dejan de experimentar su vida diaria como plena y gratificante, su procesamiento mental se vuelve proclive a la culpa, el negativismo y la rigidez. Este panorama pone de manifiesto la necesidad de diseñar programas de tutoría e intervención psicológica en las instituciones educativas de Cusco que no solo busquen la reestructuración de pensamientos disfuncionales, sino que promuevan espacios para el redescubrimiento de la vivencia afectiva y la plenitud cotidiana.

Respecto al quinto objetivo específico, enfocado en evaluar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dimensión de metas y tareas en adolescentes de Cusco, los resultados confirmaron una correlación inversa y estadísticamente significativa en casi la totalidad de las distorsiones ($p < 0.05$), a excepción de la falacia de recompensa divina ($Rho = -0.042$, $p = 0.450$). De acuerdo con los criterios de Hernández y Mendoza (2018), prevaleció una correlación inversa débil con la mayoría de los sesgos —destacando el pensamiento polarizado ($Rho = -0.492$), la sobregeneralización ($Rho = -0.459$), el filtraje ($Rho = -0.405$), las etiquetas globales ($Rho = -0.364$) y los «debería» ($Rho = -0.315$)—, mientras que la falacia de justicia ($Rho = -0.196$) registró una asociación muy débil. En suma, se demuestra que a menor claridad en los

objetivos de vida y en el compromiso con el propio futuro, mayor es la proclividad a procesar la realidad mediante esquemas desadaptativos.

Desde el plano teórico, la dimensión de metas y tareas constituye el componente ejecutivo y teleológico del sentido de vida, aludiendo a la capacidad para estructurar proyectos y orientar la conducta hacia el futuro (Steger, 2022). Esta relación se explica porque la ausencia de objetivos claros dificulta la vivencia de los valores creativos y la responsabilidad personal (Frankl, 1978), llevando al estudiante a suplir su falta de planificación con reglas rígidas como los «deberías» y etiquetas globales negativas (Beck, 1976; Ellis, 1994). Asimismo, desde la Teoría Salutogénica (Antonovsky, 1987), el déficit en esta dimensión debilita los componentes de manejabilidad y significatividad del Sentido de Coherencia (SOC). Por otro lado, resulta de elevado valor analítico que la falacia de recompensa divina no haya registrado significancia ($p = 0.450$), puesto que evidencia una disociación entre la agencia interna necesaria para construir un plan de vida y la externalización pasiva propia de esta distorsión; ello confirma que la estructuración de metas requiere del fortalecimiento explícito de la autonomía, independientemente de las creencias religiosas del estudiante.

En lo referente a la contrastación empírica, estos hallazgos concuerdan a nivel internacional con Kaya et al. (2023) en Turquía y Yu y Zhao (2023) en China, al confirmar que la formulación de metas personales reduce la rumiación cognitiva y protege la salud mental. En el contexto nacional, los datos resuenan con Alarcón (2024) y González-Angulo et al. (2021), posicionando a la proyección futura como un escudo protector frente a conductas impulsivas y desadaptativas. Finalmente, como aporte al ámbito local, los resultados complementan lo reportado por Betancourt y Huaicho (2021) en Cusco, demostrando que la ausencia de un

proyecto vital en escolares de la región es un factor determinante en la consolidación de sesgos de polarización, sobregeneralización y culpa.

En conclusión, se confirma que la falta de metas claras y el escaso compromiso con el propio desarrollo predisponen al adolescente a responder ante la adversidad mediante pensamientos distorsionados. Por tanto, se evidencia la necesidad de implementar programas de orientación vocacional y tutelaje en Cusco que trasciendan la mera información académica y se enfoquen en la proyección de vida y el desarrollo de la autonomía personal.

Respecto al sexto objetivo específico, enfocado en evaluar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dimensión dialéctica destino/libertad en adolescentes de Cusco, los resultados confirmaron una correlación inversa y estadísticamente significativa en la mayoría de los sesgos ($p < 0.05$). No obstante, de acuerdo con la escala de Hernández y Mendoza (2018), la magnitud de estos coeficientes Rho de Spearman resultó muy débil (oscilando entre $Rho = -0.110$ y $Rho = -0.217$), destacando la falacia de cambio ($Rho = -0.217$), el pensamiento polarizado ($Rho = -0.215$), la falacia de justicia ($Rho = -0.214$) y la personalización ($Rho = -0.204$). Por su parte, la falacia de razón ($p = 0.526$) y la falacia de recompensa divina ($p = 0.931$) no registraron significancia estadística. En suma, se demuestra que a menor asimilación de los límites ineludibles de la existencia y del ejercicio de la libertad interior, mayor podría ser la presencia de esquemas cognitivos rígidos en los estudiantes.

Desde el análisis existencial y la logoterapia, la dimensión dialéctica destino/libertad aborda la postura del sujeto frente a los límites inmutables de la condición humana —lo que Frankl (1978) denominó la «tríada trágica»: dolor, culpa y muerte— en contraposición con el ejercicio de la libertad interior (Steger, 2022). La asociación inversa hallada se explica porque la imposibilidad de asumir la finitud genera una angustia existencial que activa mecanismos

cognitivos defensivos (Beck, 1976) como las falacias de cambio y de control, mediante las cuales el estudiante intenta forzar irrealmente que su entorno se adapte a él. Asimismo, la falta de autodistanciamiento e incapacidad para desplegar valores actitudinales fomenta la exigencia de justicia y la catastrofización ante las adversidades. Por otro lado, la falta de significancia con la falacia de recompensa divina ($p = 0.931$) y de razón ($p = 0.526$) resulta altamente esclarecedora, pues demuestra que la aceptación madura del destino es un proceso de desarrollo noético autónomo, independiente del debate lógico interpersonal o de creencias pasivas de compensación futura.

En lo referente a la contrastación empírica, estos hallazgos se alinean a nivel internacional con Moral-Jiménez y González-Sáez (2019) en España, al evidenciar que los jóvenes expuestos a situaciones límite sin herramientas adaptativas recurren a distorsiones de control y catastrofización. En el plano nacional, existe convergencia directa con Crizologo y Granda (2024) en Trujillo, quienes demostraron que las dimensiones del sentido de vida regulan el impacto del estrés sobre la salud mental adolescente. Finalmente, como aporte al contexto regional de Cusco, los resultados profundizan lo sentado por Betancourt y Huaicho (2021), confirmando que, aunque de magnitud débil, la angustia ante la finitud y el fatalismo operan como un sustrato latente que retroalimenta la vulnerabilidad cognitiva en los escolares de la ciudad.

En conclusión, la dificultad para asumir los límites ineludibles de la existencia y ejercer la libertad personal predispone al adolescente a activar esquemas de rigidez y control defensivo. Este hallazgo resalta la importancia de incorporar en las tutorías educativas de Cusco estrategias orientadas a fortalecer los valores actitudinales, la aceptación madura y el autodistanciamiento frente a los estresores inmodificables de la vida.

Capítulo VII

Conclusiones y recomendaciones

7.1. Conclusiones

Primera, con relación a la hipótesis general alterna, se ha comprobado la relación significativa de tipo inversa/negativa moderada ($p < ,01$; $\rho = -,597$) entre las variables de sentido de vida y distorsiones cognitivas en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica que a menor sentido de vida mayor es la presencia de distorsiones cognitivas.

Segunda, respecto al nivel de las distorsiones cognitivas, se ha determinado el predominio de la distorsión falacia de recompensa divina tanto en el ámbito del sufrimiento emocional (35,89%) como en la generación de emociones negativas (35,28%) en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual sugiere que los adolescentes recurren predominantemente a pensamientos distorsionados frente a situaciones diarias.

Tercera, referente al nivel del sentido de vida, se ha establecido la prevalencia del nivel de falta de propósito de vida (38,65%) y del nivel de indefinición (36,04%) en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica un alto estado de vulnerabilidad y vacío existencial en la mayoría de los adolescentes evaluados.

Cuarta, con relación a la primera hipótesis específica, se ha comprobado la relación significativa de tipo inversa/negativa moderada ($p < ,01$; $\rho = -,625$) entre la dimensión percepción de sentido y las distorsiones cognitivas en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica que a menor percepción de sentido mayor es la probabilidad de presencia de pensamientos y sesgos cognitivos rígidos.

Quinta, con relación a la segunda hipótesis específica, se ha comprobado la relación significativa de tipo inversa/negativa débil ($p < ,01$; $\rho = -,489$) entre la dimensión experiencia de sentido y las distorsiones cognitivas en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica que a menor experiencia de sentido mayor podría ser la tendencia a interpretar la cotidianidad mediante patrones de negatividad, culpa y rigidez.

Sexta, con relación a la tercera hipótesis específica, se ha comprobado la relación significativa de tipo inversa/negativa débil ($p < ,01$; $\rho = -,492$) entre la dimensión metas y tareas y las distorsiones cognitivas en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica que a menor claridad en las metas y tareas de vida mayor probabilidad de predisposición a presentar pensamientos distorsionados ante las dificultades.

Séptima, con relación a la cuarta hipótesis específica, se ha comprobado la relación significativa de tipo inversa/negativa muy débil ($p < ,05$; $\rho = -,217$) entre la dimensión dialéctica destino/libertad y las distorsiones cognitivas en estudiantes de instituciones educativas emblemáticas de Cusco, 2024, lo cual indica que a menor desarrollo en la dialéctica destino/libertad mayor podría ser la tendencia a recurrir a esquemas cognitivos defensivos para asimilar las situaciones difíciles de la vida.

7.2. Recomendaciones

1. A los directores de las instituciones educativas emblemáticas de Cusco, gestionar e implementar, en coordinación con el departamento de psicología y el equipo de tutoría, programas integrales que aborden de forma articulada la promoción del sentido de vida y la prevención de las distorsiones cognitivas. Asimismo, se debe priorizar la orientación vocacional y la consolidación de proyectos de vida en los estudiantes de los últimos grados de secundaria.
2. Al personal del departamento de psicología y tutores, implementar servicios de consejería e intervención individualizada enfocados en modificar las distorsiones cognitivas específicas identificadas en los estudiantes. Asimismo, se sugiere establecer alianzas con aliados estratégicos para fortalecer la difusión y promoción de la salud mental en la comunidad educativa.
3. A los docentes y tutores de aula, incorporar dentro de las sesiones de tutoría grupal actividades que favorezcan la reflexión sobre el sentido de vida y la clarificación de metas futuras, ayudando a identificar tempranamente señales de vacío existencial para su oportuna derivación e intervención.
4. A los padres de familia y apoderados, brindar un acompañamiento afectivo que estimule la autonomía y el diálogo abierto en el hogar. Esto debe realizarse mediante el apoyo a las metas elegidas libremente por los adolescentes, evitando la imposición de expectativas rígidas.
5. A los estudiantes adolescentes, participar activamente en los espacios de tutoría, orientación vocacional y actividades de desarrollo personal que brinda el colegio,

aprovechando estas instancias para el fortalecimiento de su proyecto de vida y el desarrollo de estrategias activas frente a las dificultades escolares.

6. Al personal educativo de los últimos grados de secundaria, participar en coordinación constante con el departamento de psicología, en jornadas de capacitación orientadas a la identificación temprana de indicadores emocionales y conductuales de salud mental, con especial énfasis en aquellos vinculados a las distorsiones cognitivas y al vacío existencial.

Referencias

- Alarcón, M. (2024). Sentido de vida y agresividad en adolescentes de una institución educativa de Lurigancho-Chosica, 2024. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo].
Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/181935>
- Alata, E., & García, L. (2023). *Sentido de vida y consumo de alcohol en estudiantes de un centro educativo particular de Arequipa metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Católica San Pablo, Arequipa.
- Álvarez, L., Ayala, N., & Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 200-221.
- Alviz, L. (2022). *Sistema de valores y sentido de vida en estudiantes de la UNSAAC, 2021* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco.
- Andrade, D. (2018). *Recursos noológicos y sentido de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de la ciudad de Lima* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
- Aquino-Canchari, C. R., y Mamani-Benito, O. (2023). El sentido de vida como factor protector ante la crisis de salud mental en jóvenes latinoamericanos: Una revisión desde la logoterapia de Frankl. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 39(2), e2144.

Aso, U. (2019, 26 de septiembre). Teoría computacional de la mente: ¿en qué consiste?

Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-computacional-de-la-mente>

Baños, R., Barrantes, N., Botella, C., Fernández, F., García, A., García, J., ... Vázquez, C. (2016).

Retos en el desarrollo de intervenciones psicológicas y la práctica asistencial en salud mental. *Clínica y Salud*, 27(2), 65-71.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Beck, J. (2016). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.

Bedoya, L. (2019). Distorsiones cognitivas en terapia cognitiva de Beck. *Área Profesional I*, P6801.

Beltrán-Castillo, M. A. (2024). Epistemología de las ciencias cognitivas: De los modelos informacionales de Putnam a la neurociencia contemporánea. *Revista de Filosofía y Psicología*, 19(2), 142-156.

Beringoltz, S. (2009). Terapia cognitiva y depresión. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*, 2.

Betancourt, M y Accostupa, L. (2021). Distorsiones cognitivas e imagen corporal en adolescentes de colegios estatales mixtos del distrito de Cusco, 2021. [Tesis de maestría, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. *Repositorio UNSAAC*.
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8086>

- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07.
- Bronk, K. C., Baumsteiger, R., y Mangan, S. (2023). Purpose in life among urban youth: Prevalence, structural barriers, and psychological outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1145-1162.
- Burnett, K., Sullivan, M., y Green, J. (2022). Cognitive distortions and dysfunctional schemas in highly competitive academic environments: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(4), 612-628.
- Bustamante Espinoza, L. K., & Luzuriaga Calle, M. A. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 390-397.
- Calvete, E., Fernández-González, L., & Orue, I. (2022). Las creencias irracionales en la adolescencia: Su relación con el malestar emocional y la reestructuración cognitiva. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(1).
- Calvete, E., Fernández-González, L., y Orue, I. (2024). El modelo A-B-C de Ellis aplicado al estrés académico: Creencias irracionales y distorsiones cognitivas en adolescentes. *Anales de Psicología*, 40(1), 56-67.
- Cango, D. (2020). Distorsiones cognitivas y niveles de agresividad durante la covid 19 en escolares de secundaria de Tacalá - Piura – 2020. [Tesis de pregrado, Universidad

- Nacional de Tumbes]. *Repositorio Universidad Nacional de Tumbes*.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/03b50c92-afc1-49c5-86f1-ee2e4dea6773>
- Camón, E. (2019, 31 de enero). TREC: qué es y en qué se basa este tipo de terapia. *Psicología y Mente*. https://psicologiaymente.com/clinica/trec#google_vignette
- Carbajal, S., Jaramillo, A., Marin, N., & Ramirez, A. (2008). Los estudiantes universitarios javerianos. *Pensamiento Psicológico*, 4(11), 199-208.
- Castellanos, E., Camacho, J., Conzatti, M., Enriquez, C., & Salazar, J. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(64), 506-531.
- Castro, E. (2024). Sentido de vida y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados de un colegio público de Lambayeque: rol moderador del sexo. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. *Repositorio UNMSM*.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/6e26d419-6bca-4c0b-b34d-7bf0ce8e1adf>
- CEPAL. (2023). *Panorama de la salud mental y bienestar de los adolescentes en América Latina: retos de la década*. Naciones Unidas.
- Chan, G. (2021). Sentido de vida: una herramienta en la formación de estudiantes universitarios en el sureste de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22).
- Chávez, A. (2019). Ideación suicida y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa estatal de Chiclayo, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán].

Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/item/5178532f-48e0-469b-8aa6-4cf4c443f39d>.

Chávez, J. M., Ramos, E. L., y Paredes, Y. (2023). El vacío de propósito existencial y variables asociadas en estudiantes del nivel secundario en el contexto peruano. *Revista Peruana de Orientación Educativa*, 15(1), 45-59.

Chávez, R., et al. (2023). Sentido de vida y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria peruanos en la etapa post-confinamiento. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 45-62.

Chen, Q., Wang, X.-Q., He, X.-X., Ji, L.-J., Liu, M., & Ye, B. (2021). The relationship between search for meaning in life and symptoms of depression and anxiety: Key roles of the presence of meaning in life and life events among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 282, 545–553. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.156>

Ciccarelli, M., Nigro, G., D'Olimpo, F., Griffiths, M., & Consez, M. (2021). Mentalizing failures, emotional dysregulation, and cognitive distortions among adolescent problem gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 37, 289-288.

Crizólogo, D. y Granda, L. (2024). El sentido de vida como mediador del bullying y depresión en adolescentes del distrito Trujillo, 2024. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136131>

- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- De la Peña, M. (2012). Distorsiones cognitivas: una revisión sobre sus implicaciones en la conducta agresiva y antisocial. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 12(1), 85-99.
- De la Villa, M. y Gonzáles, M. (2019). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(01), 15.
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/54383/Distorsiones.pdf> DOI: 10.23923/j.rips.2020.01.032
- De Moraes, R., Dellazzana, L., & Fiorin, S. (2021). Projeto de vida de adolescentes que fazem uso problemático de substâncias psicoativas. *Revista da SPAGESP*, 22(2), 47-57.
- Díaz, J., & Salomón, J. (2015). *Encontrando y realizando sentido*. Lima: Imprenta Sánchez.
- Dirección Regional de Educación Cusco [DREC]. (2022). *Proyecto Educativo Regional Cusco: Logros y desafíos en la educación secundaria*. Gobierno Regional del Cusco.
- Dirección Regional de Educación Cusco [DREC]. (2023). *Reporte de seguimiento al bienestar socioemocional y clima escolar en instituciones emblemáticas de la provincia de Cusco*. Gobierno Regional del Cusco.
- Dirección Regional de Salud Cusco [DIRESA]. (2022). *Análisis de Situación de Salud (ASIS) de la Región Cusco*. Gobierno Regional del Cusco.

- Dirección Regional de Salud Cusco [DIRESA]. (2023). *Análisis de Situación de Salud (ASIS) del adolescente en la región Cusco: indicadores de riesgo y salud mental*. Gobierno Regional del Cusco.
- Druet, N., Martín, M., Sevilla, D., & Sunza, P. (2021). Autoconcepto, expectativas y sentido de vida: Sinergia que determina el aprendizaje. *Revista Electrónica Educare*, 25(1), 223-245.
- Figueiredo, R. (2010). Modelos y teorías computacionales de la memoria humana: un estado de la cuestión y análisis crítico. *Revista Educación*, 34(2), 75-94.
- Fossa, P. (2021). *Manual de metodología de investigación*. Región Metropolitana, Chile: Universidad del Desarrollo.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2011). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder.
- Furlan, L., Moyano, M., & Pimontesi, S. (2011). Análisis factorial exploratorio del inventario de pensamientos automáticos (IPA). *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*.
- García, J. (2015, 5 de octubre). La Terapia Cognitiva de Aaron Beck. *Psicología y Mente*.
<https://psicologiyamente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck>

- García-Alandete, J. (2023). De la eudaimonía clásica al bienestar psicológico actual: Un recorrido histórico por el sentido de vida. *Revista de Historia de la Psicología*, 44(2), 34-48.
- García-Alandete, J., Benito-Sánchez, M., y Soucase-Lozano, B. (2022). Sentido de la vida, distorsiones del pensamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 115-124.
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. F., & Pérez-Delgado, E. (2022). Existential vacuum and psychological distress in adolescents: A cross-cultural perspective. *Journal of Adolescence*, 94(3), 415-428.
- García-Moya, I., et al. (2024). *Rising school pressure and declining family support especially among girls*. World Health Organization (WHO) / Europe.
- Gengler, J. (2009). Análisis existencial y logoterapia: Bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*, 26(3), 200-209.
- Glover, M. (2019, 28 de enero). Terapia cognitiva de Aaron Beck: qué es y en qué consiste. *Psicología-Online*. <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitiva-de-aaron-beck-que-es-y-en-que-consiste-4364.html>
- González Angulo, Pedro, Salazar Mendoza, Javier, Castellanos Contreras, Edith, Camacho Martínez, Jasmin Urania, Enríquez Hernández, Claudia Beatriz, & Conzatti Hernández, María Esperanza. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la

- adicción al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(64), 506-531.
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.482691>
- Gottfried, A. (2017). El sentido de vida en adolescentes entre 17 y 18 años de la ciudad de Mendoza, evidenciado antes y después de un programa de intervención basado en los postulados de Viktor Frankl. *Diálogos Pedagógicos*, 15(29), 85-114.
- Guzmán, F., Torres, M., & Rojas, L. (2023). *Desafíos de género y salud mental en la adolescencia: análisis de distorsiones cognitivas en el Cono Sur*. Editorial Universitaria.
- Hernán, M., Moreno, C., Ramos, P., & Rivera, F. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: Aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85, 123-139.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Editorial McGraw-Hill Education.
- Herrera, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42.
- Hirschberger, J. (2013). *Breve historia de la filosofía*. Barcelona: Herder Editorial.
- Huamantuma, H. (2020). *Análisis del sentido de vida: una revisión teórica* (Tesina de pregrado). Universidad de San Martín de Porres, Arequipa.

- Huaytalla, K. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
- Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (2022). *Estudio epidemiológico de salud mental en población adolescente de la Sierra Sur del Perú / Impacto de la pandemia en adolescentes y jóvenes*. Ministerio de Salud del Perú.
- Karakaya, D., & Özparlak, A. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 322-330.
- Kaya, A., Karataş, N., & Dalgıç, A. (2023). The effect of individual values on self-esteem and meaning in life in adolescents: A cross-sectional study from Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 46, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.06.007>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., y White, M. A. (2022). A multidimensional approach to adolescent well-being: Validation of the PERMA profiler in secondary school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 489-504.
- Kroenke, L., Batthyány, A., y Russo, J. (2022). Existential dimensions in clinical psychology: The role of the noetic sphere in contemporary therapeutic interventions. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(4), 511-529.
- Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación [LLECE]. (2024). *Resultados regionales: bienestar estudiantil y clima escolar*. UNESCO.

- Lambert, C. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología. *Teología y Vida*, 47(4), 517-529.
- Langle, A. (2007). Análisis existencial: Búsqueda de sentido y afirmación de la vida. *Castalia*, 15(24), 27-43.
- Liu, Y., Di, S., Shi, Y., & Ma, C. (2022). Meaning in life and adolescent self-control: Effect of perceived social support. *Frontiers in Psychology*.
- Lukas, E. (2013). *Victor Frankl: el sentido de la vida*. Barcelona: Plataforma.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Martínez, E., y Silva, A. (2023). Distorsiones cognitivas, desesperanza y su impacto en el proyecto de vida de estudiantes de secundaria. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 16(1), 45-56.
- Mendez, S. (2024). *Distorsiones cognitivas en adolescentes que provienen de familias multiproblemáticas, un estudio comparado* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Mendoza, A., & Torres, L. (2023). Distorsiones cognitivas y estrés académico en estudiantes de instituciones educativas de alta exigencia en el Perú. *Acta Psicológica Peruana*, 8(2), 112-128.

- Mendoza, R. L., & Torres, M. A. (2023). Exigencia académica, estrategias de afrontamiento y vacío existencial en estudiantes de secundaria en el contexto educativo peruano. *Revista de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de San Agustín*, 11(2), 78-93.
- Milanes, V., Monteagudo, Y., & Rodriguez, N. (2018). La logoterapia como alternativa terapéutica para la potenciación del sentido de la vida en pacientes alcohólicos. *Medisan*, 22(1), 71-77.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. Ministerio de Educación del Perú. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- Ministerio de Salud. (2021, 30 de septiembre). *Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional.*
- Ministerio de Salud. (2024, 3 de julio). *Salud mental adolescente.*
- Mora, A. (2023, 13 de enero). La docena sucia: distorsiones cognitivas de la imagen corporal. *AEPSIS*. <https://www.aepsis.com/la-docena-sucia-distorsiones-cognitivas-de-la-imagen-corporal/>
- National Geographic. (2023, 25 de septiembre). *¿Cuáles son los principales cambios durante la adolescencia?*
- Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 75-83.

- Niles, J. K., Spargo, A., Fears, A., & Mullend, P. R. (2024). Meaning in life as a predictor of personal growth initiative and emotional intelligence for adolescents. *Journal of Child and Adolescent Counseling*.
- Noblejas de la Flor, M. G. (1994). *Logoterapia: Fundamentos, principios y aplicación. Una respuesta humanística a la crisis de nuestro tiempo*. Universidad Complutense de Madrid.
- Ñaupas, H. P. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis* (5.^a ed.). Bogotá: Ediciones de la U.
- OCDE. (2024). *Child, Adolescent and Youth Mental Health in the 21st Century: Trends and patterns in the mental health status of children, adolescents and young people*.
- Oficina Nacional de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC]. (2024, 26 de junio). *Informe mundial sobre las drogas 2024 de UNODC*.
- Olivera, M. E., y Castro, J. L. (2023). Actualización de la terapia cognitiva de Beck en entornos escolares: Abordaje de distorsiones cognitivas en adolescentes post-pandemia. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 14(1), 33-47.
- Olivera, M., & Castro, J. (2023). *Cognitive-behavioral perspectives in adolescent development*. Academic Press.
- Olstad, K., Sorensen, T., Lien, L., & Danbolt, L. J. (2023). Meaning in life in adolescents with developmental trauma. *Journal of Psychology and Theology*.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 17 de junio). *Suicidio*.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022a). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. OMS.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022b, 17 de junio). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*.

<https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Salud mental del adolescente / Adolescent mental health: Data and facts*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Pace, H., D'urso, G., & Zappulla, C. (2021). Hating among adolescents: Common contributions of cognitive distortions and maladaptive personality traits. *Current Psychology*, 40(7), 3326-3331.

Palo, M. (2023). *Sentido de vida y elección vocacional en estudiantes de quinto año de secundaria del distrito de Miraflores, Arequipa 2022* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.

Papalia, D., & Martorelli, G. (2021). *Desarrollo humano*. México D. F.: McGraw-Hill Education.

Papalia, D., & Martorelli, G. (2023). *Desarrollo humano*. Madrid: McGraw-Hill.

- Pérez, M., & Gómez, D. (2023). Influencia de la dinámica familiar en la formación de esquemas disfuncionales en adolescentes andinos. *Revista Latinoamericana de Psicología Social*, 15(2), 45-68.
- Perez, R. V., & Rosario, J. Q. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos para estudios vinculados a la conducta antisocial y delictiva en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Comas, 2017*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Pérez-Álvarez, M. (2024). *La construcción del significado: Raíces existenciales de la psicología contemporánea*. Ediciones Pirámide.
- Pinto, M. (2000). Teoría computacional de la mente. *Revista Medicina*, 22(3), 188-192.
- Quintana, M. (2024). *Distorsiones cognitivas en adolescentes que provienen de familias multiproblemáticas, un estudio comparado* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Ramos-Galarza, C., Bolaños-Pasquel, M., & Martínez-Suárez, P. (2023). Esquemas cognitivos desadaptativos y distorsiones del pensamiento en el desarrollo infanto-juvenil: Una revisión sistemática. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 32(1), 58-67.
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., y Paredes, L. (2023). Esquemas desadaptativos y distorsiones cognitivas en población escolarizada post-pandemia: Un análisis de las tipologías de Burns. *Ciencia Digital*, 7(2), 89-104.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v7i2.2540>

- Ramos-Vera, J. (2021). El modelo salutogénico como eje de la resiliencia psicológica en el ámbito educativo postpandemia. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e1102.
- Reale, G., & Antiseri, D. (2007). *Historia de la filosofía*. Bogotá: Editorial San Pablo.
- ResearchGate. (2023). *Cognitive distortions in anxiety and depression among young adults: A distortion-driven explanatory framework*.
- Rivas, C., Segovia, M., Tafet, G., Virto, C., & Virto, H. (2023). Factores asociados a la ansiedad durante el aislamiento social por COVID-19 en estudiantes universitarios, Cusco-Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 86(3), 199-213.
- Rivera, E. (2019). Camino salutogénico: estilos de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*, 8(1), 159-165.
- Rodriguez, F. (2023, 10 de julio). Distorsiones cognitivas en adolescentes. *Psicología Online*.
<https://www.psicologia-online.com/distorsiones-cognitivas-que-son-tipos-y-ejemplos-4355.html>
- Rodríguez, J., Méndez, A., & Salazar, E. (2023). Cognitive vulnerabilities in Latin American youth: A multi-city study. *Ibero-American Journal of Behavioral Sciences*, 18(1), 112-130.
- Romaní, D. (2020). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa el Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima.

- Rozo, J. (1998). Viktor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(2), 355-361.
- Salas, B., & Valle, B. (2021). *Sentido de vida y violencia familiar en adolescentes de una institución educativa de Santa Anita, 2020* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.
- Sánchez-Gómez, L. F. (2023). Modelos de procesamiento de la información y cognición desadaptativa en el ámbito escolar. *Revista de Psicología Cognitiva Contemporánea*, 11(2), 85-99.
- Sánchez-Gómez, M., Martínez-López, J., & Oliver, A. (2023). Automatización de esquemas cognitivos disfuncionales y su persistencia temporal en estudiantes de secundaria. *Anales de Psicología*, 39(2), 241-250.
- Satonkar, S.D. (2022). A Correlational Study of Irrational Thoughts and Their Relationship with Depression, Aggression, and Mental Health in Adolescents. *International Journal of Social Impact*, 7(1), 120-129. <https://ijsi.in/articles/irrational-thoughts> DIP: 18.02.014/20220701, DOI: 10.25215/2455/0701014
- Schnell, T. (2021). *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona: Alba Editorial.
- Tigrilla, A. (2017, 25 de agosto). La teoría existencialista de Martin Heidegger. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-existencialista-martin-heidegger>

- Tobon, S., y Tobon, M. (2022). Distorsiones cognitivas y sintomatología afectiva en estudiantes de secundaria: Una aproximación desde los enfoques cognitivos contemporáneos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(3), 195-206.
- Torres, A. (2017, 4 de agosto). La teoría existencialista de Søren Kierkegaard. *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-existencialista-kierkegaard>
- UNICEF. (2023). *Estado Mundial de la Infancia: Salud mental adolescente en la era post-COVID-19*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- UNICEF. (2024, junio). *Salud mental: Garantizar la salud mental y el bienestar en los años de formación de un adolescente puede fomentar una mejor transición de la infancia a la edad adulta*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
<https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>
- Valderrama, C. (2021). *Factores asociados a la depresión mayor en la población adulta mayor en el Perú según la ENDES 2019* (Tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima.
- Vargas, L., & Silva, C. (2024). *Hiperconectividad y distorsiones cognitivas: un análisis del impacto de redes sociales en la educación secundaria*. Fondo de Cultura Económica.
- Velasco, S. (2004). *El sentido de vida de los adolescentes: un modelo centrado en la persona* (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana, México D. F.
- Velasquez, L. (2007). Viktor Emil Frankl: el médico y el pensador de una vida con sentido. *Iatreia*, 20(3), 314-320.

- Ventura-León, J., & Caycho-Rodríguez, T. (2023). Propiedades psicométricas de una escala de pensamientos irracionales y su relación con la regulación emocional en jóvenes. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 115-130.
- Vergara-López, C., Cárdenas-Sánchez, A., y Palacios-Espinosa, X. (2023). Salutogénesis y activos de salud en la adolescencia: Una revisión sistemática de la literatura contemporánea (2021-2023). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 12-24.
- Vos, J., y de Jong, D. (2022). The crisis of significance: A longitudinal study on meaning in life and affective disorders in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 894321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894321>
- Wong, P. T. (2023). The evolutionary dynamics of meaning-seeking and its cognitive buffers in contemporary youth. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 12(1), 14-29.
- Yu X. y Zhao J. (2023). How rumination influences meaning in life among Chinese high school students: the mediating effects of perceived chronic social adversity and coping style. *Front Public Health*. 2023 Dec 1;11:1280961. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10722437> DOI: 10.3389/fpubh.2023.1280961. PMID: 38106898; PMCID: PMC10722437.

Anexos

Anexo 01. Encuesta a padres de familia

Ficha de observación

Nombre del estudiante: G.O.C.H

Edad: 16

Grado: 5to

Sección: J

1. Observación conductual:

Al momento del desarrollo mira a todo lado antes de escribir, mueve constantemente los brazos y pies, por momentos se acerca al escritorio y se baja cuando se le realiza preguntas, antes de responderlos fundamentados al inicio.

2. Observación anímica – emocional

Al iniciar se le nota nervioso, se nota ansioso cuando inician las preguntas, al estar en la tercera pregunta se le nota desahogado cuando a la pregunta sobre su futuro responde rápidamente y eficientemente.

3. Relatos del estudiante

No importa si ingresa a la universidad solo valdrá al inicio para que yo no me malistara en mi casa - No me importa que pase después del colegio - Si pasa antes nada soy feliz - en mi casa no les importa mucho tampoco si pasan hacer algo o no - si no pasa nada después puede valer como Capital - claro no está nada, solo quiero irme del colegio.

Anexo 02. Encuesta abierta a padres de familia

Ficha de observación (padres)

Nombre: Damian Enrique Marcela CorderosPadre – madre de: Janifer Daniela Marcela Lopez 5to grado

1. ¿Qué considera que es el mayor problema de su hijo?

Las amistades con las que se junta, no sabe que
estudiar, tiene notas regulares en el colegio y notas
regas en lo académico, es muy rebelde cuando se le
controla el tiempo en casa

2. ¿Considera que su hijo tiene pensamientos negativos sobre sí mismo?

Si, en algunas ocasiones cuando se le conije dice que
no quiere vivir o cuando saca malas notas, dice que no
estudiará en la universidad y que puede vivir de algún
trabajo que encuentre

3. ¿Cree que su hijo tiene metas y propósitos para su vida?

No, junto con sus amigos dicen que no estudiarán nada
y que buscarán a alguien que les mantenga y que estar
en el colegio no sirve de nada

Anexo 03. Inventario de Pensamientos Automáticos y Test de Propósito de Vida Parte A

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

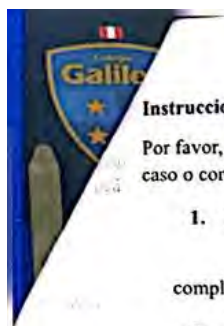
Instrucciones

En la siguiente sección, se le presenta un conjunto de pensamientos comunes que las personas tienen en diferentes circunstancias. Se le invita a evaluar qué tan a menudo ocurren estos pensamientos en su mente, utilizando la escala proporcionada a continuación.

0 = Nunca pienso eso 1 = Algunas veces lo pienso

2 = Bastantes veces lo pienso 3 = Con mucha frecuencia lo pienso

N.º	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2	Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3	Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4	Sé que piensan mal de mí	0	1	2	3
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6	Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3
8	¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11	Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16	Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17	Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18	Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19	Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21	Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26	Alguien que conozco es un imbécil	0	1	2	3
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28	No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30	Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31	Es insostenible, no puedo aguantar más	0	1	2	3
32	Soy incompetente e inútil	0	1	2	3
33	Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34	Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36	La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37	Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41	Soy un neurótico	0	1	2	3
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3



PROPÓSITO DE VIDA (PIL)-PARTE A

Instrucciones

Por favor, rodee con un círculo el número que más se aproxime a la afirmación que considere mejor describa su caso o con la cuál más se identifica. En lo posible evita las respuestas neutras (número 4)

1. En la vida por lo general me siento:

1	2	3	4	5	6	7
completamente aburrido			neutral			entusiasmado exuberante

2. La vida me parece:

7	6	5	4	3	2	1
siempre emocionante			neutral			una rutina compleja

3. En la vida yo:

1	2	3	4	5	6	7
no tengo una meta u objetivo claro			neutral			tengo metas u objetivos claros

4. Mi existencia personal:

1	2	3	4	5	6	7
carece de sentido y propósito			neutral			tiene mucho propósito y sentido

5. En mi vida cada día es:

7	6	5	4	3	2	1
constantemente nuevo y distinto			neutral			exactamente igual y monótono

6. Si pudiera elegir, yo:

1	2	3	4	5	6	7
preferiría nunca haber nacido			neutral			desearía nueve vidas igual a esta

7. Después de jubilarme yo deseo:

7	6	5	4	3	2	1
hacer algunas de las cosas que siempre quise hacer			neutral			descansar completamente por el resto de mi vida

8. En el logro de las metas de mi vida:

1	2	3	4	5	6	7
no he hecho ningún progreso			neutral			eh progresado hasta conseguir todas

9. Mi vida se encuentra:

1	2	3	4	5	6	7
vacía, solo llena de desesperación			neutral			llena de cosas buenas y emocionantes

10. Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido:

7	6	5	4	3	2	1
muy provechosa			neutral			completamente inútil

11. Cuando pienso en mi vida:

1	2	3	4	5	6	7
frecuentemente aburrido			neutral			es muy clara la razón por la que estoy acá

12. En relación con mi vida, el mundo:

1	2	3	4	5	6	7
me confunde por completo			neutral			encaja muy bien con ella

13. Yo soy una persona:

1	2	3	4	5	6	7
una persona irresponsable			neutral			una persona muy responsable

14. Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano:

7	6	5	4	3	2	1
es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida			neutral			esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente

15. Con respecto a la muerte, yo:

7	6	5	4	3	2	1
estoy preparado y sin temor			neutral			no estoy preparado y me da temor

16. Con respecto al suicidio, yo:

1	2	3	4	5	6	7
he pensado seriamente en él como una salida			neutral			nunca lo he considerado

17. Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es:

7	6	5	4	3	2	1
muy grande			neutral			prácticamente nula

18. Mi vida se encuentra:

7	6	5	4	3	2	1
en mis manos y la controlo			neutral			fuera de mis manos y controlada por cosas fuera a mi voluntad

19. Mis labores diarias son:

7	6	5	4	3	2	1
una fuente de placer y satisfacción			neutral			una experiencia dolorosa y aburrida

20. Me he dado cuenta:

1	2	3	4	5	6	7
que carezco de sentido y propósito de vida			neutral			tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Anexo 04. Consentimiento y asentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES, MADRES O APODERADOS

Título de la Investigación: "Distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas de Cuzco, 2024"

Investigadores:

Bach. Carlos Andrés Acostupa Yupanqui

Bach. Dennis Alvaró Jara Huamani

Procedimiento: Autoriza a mi menor hijo(a) a responder test psicológicos relacionados con las variables de estudio indicadas, no se realizará ningún tipo de procedimiento médico ni psicológico.

Riesgos: la investigación no contempla riesgos físicos. Algunas preguntas podrían generar incomodidad al reflexionar sobre pensamientos, experiencias personales. El estudiante decide si desea continuar o no.

Confidencialidad: la información proporcionada será usada exclusivamente con fines de investigación, todos los datos son confidenciales y los resultados serán presentados de manera grupal.

Participación voluntaria: Se puede retirar su autorización en cualquier momento, sin que genere ello alguna consecuencia a su menor hijo(a). De la misma manera el estudiante es libre de decidir participar en la investigación mencionada.

DECLARACION DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información proporcionada. Se me ha explicado el propósito, procedimiento, posibles molestias, beneficios y carácter voluntario de la investigación.

Por lo tanto, AUTORIZO la participación de mi hijo(a) o menor a mi cargo en la presente investigación.

Nombre del estudiante: R. L. M.

Nombre del padre/madre/apoderado: [Firma]

DNI: 01472112

Firma:

[Firma]

Fecha: 11 Diciembre 2024

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: "Distorsiones cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas de Cusco, 2024"

Hola, somos investigadores de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco y estamos realizando una investigación con adolescentes.

¿De qué trata la investigación?

Queremos conocer como algunos adolescentes interpretan diferentes situaciones y como perciben el significado y propósito de su vida.

¿Qué tendrás que hacer?

Si aceptas participar, responderás algunos cuestionarios. Las preguntas no tienen respuestas buenas o malas. Lo importante es responder de acuerdo con lo que realmente piensas o sientes.

¿Es obligatorio participar?

No, participar es completamente voluntaria.

¿Qué pasara con mis respuestas?

Tus respuestas serán confidenciales y utilizados para fines de investigación. Tu nombre no será presentado junto con tus respuestas ni aparecerá en los resultados.

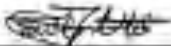
MI decisión

He leído y comprendido la información anterior. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme cuando lo considere necesario.

- ☒ ACEPTO participar en la investigación
☐ NO ACEPTO participar en la investigación

Nombre del estudiante: D. H. A. T

Edad: 14 Grado y Sección: 4to "B"

Firma o iniciales: D. H. A. T 

Fecha: 12 de octubre 2024

Anexo 05. Ficha socioodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A continuación, te solicitamos que completes con tus datos la siguiente ficha sociodemográfica, esta ficha tiene el propósito de tener información sobre tu familia, para obtener datos más precisos. Estos datos serán anónimos.

1. Información Personal:

Edad: 16

Lugar de nacimiento: Cusco, Santiago

Sexo: F

2. Información Familiar:

Tipo de familia (marcar con una X)

- ☐ Familia nuclear (Compuesta por dos padres y sus hijos)
- ☐ Familia extensa (Incluye a los padres, hijos y otros parientes como abuelos, tíos y primos)
- ☒ Familia monoparental (Un solo padre o madre con sus hijos)
- ☐ Familia reconstituida (Formada por una pareja en la que al menos uno de los miembros tiene hijos de una relación anterior)
- ☐ Familia adoptiva (Padres que han adoptado a uno o más hijos.)
- ☐ Familia de acogida (Padres que cuidan temporalmente de niños que no son sus hijos biológicos)
- ☐ Familia homoparental (Padres del mismo sexo)
- ☐ Familia con adolescentes emancipados (adolescentes viven de manera independiente, pero mantienen vínculos con sus padres.)
- ☐ Familia con adolescentes en instituciones (Familias cuyos adolescentes viven en internados, hogares de acogida o instituciones similares)

Número de hermanos:

¿Papá trabaja? ¿Dónde? —

¿Mamá trabaja? ¿Dónde? Docente, rural

¿Vives en casa propia o alquilada? Propia

¿Con quién pasas más tiempo cuando estás en casa? Con nadie

¿Con quién de tu familia te llevas mejor? Mi madrina

Anexo 06. Validación de instrumentos mediante juicio de expertos

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido – neutral – tiene mucho propósito y sentido)	✓		✓		✓		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido – neutral – descartaría nueve vidas igual a esta)	✓		✓		✓		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación – neutral – llena de cosas buenas y emocionales)	✓		✓			✓	
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido – neutral – es muy clara la razón por la que estoy acá)	✓		✓		✓		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo – neutral – encaja muy bien con ella)	✓		✓		✓		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida – neutral – nunca lo he considerado)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido – neutral – entusiasmado, exuberante)	✓		✓		✓		
2	La vida me parece: (Siempre emocionante – neutral – una rutina compleja)	✓		✓		✓		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto – neutral – exactamente igual y monótono)	✓		✓		✓		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa – neutral – completamente inútil)	✓		✓			✓	
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro – neutral – tengo metas u objetivos claros)	✓		✓		✓		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quise hacer – neutral – descansar completamente por el resto de mi vida)	✓		✓		✓		
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	✓		✓		✓		
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	✓		✓		✓		
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	✓		✓		✓		
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	✓		✓		✓		
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	✓		✓		✓		
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	✓		✓		✓		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable | ✓ |

Aplicable después de corregir | |

No aplicable | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia) En algunas ítems mejorar ítems que reflejen las

Apellidos y nombres del juez aplicador: dimensiones del constructo

DNI:

Ruben Jorge Flores Chavez

Especialidad del validador:

Fecha:

.....
Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Filtraje	Si	No	Si	No	Si	No	
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	✓		✓		✓		
16	Es horrible que me pase esto.	✓		✓		✓		
31	Es insostenible, no puedo aguantar más.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	✓		✓		✓		
17	Mi vida es un continuo fracaso	✓		✓		✓		
32	Soy incompetente e inútil	✓		✓			✓	
	DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	✓		✓		✓		
18	Siempre tendré este problema	✓		✓		✓		
33	Nunca podré salir de esta situación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mi	✓		✓		✓		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	✓		✓		✓		
34	Quieren hacerme daño	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica	Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	✓		✓		✓		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	✓		✓		✓		
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 6: Personalización	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	✓		✓	✓			
21	Soy superior a la gente en casi todo	✓		✓	✓			
36	La gente hace las cosas mejor que yo	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 7: Falacia de control	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	/		✓		✓		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	/		✓		✓		
37	Soy una víctima de mis circunstancias	/		✓		✓		
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No	
8	¡No hay derecho a que me traten así!	✓		✓		✓		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	✓		✓		✓		
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	✓		✓		✓		
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	✓		✓		✓		
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	✓		✓		✓		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	✓		✓		✓		
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Soy un desastre como persona	✓		✓		✓		
26	Alguien que conozco es un imbécil	✓		✓		✓		
41	Soy un neurótico	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	✓		✓		✓		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	✓		✓		✓		
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	✓		✓		✓		

	DIMENSIÓN 13: Debería	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	✓		✓		✓		
28	No debería cometer estos errores	✓		✓				
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 14: Falacia de razón	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	✓		✓		✓		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓		✓		✓		
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 15: Falacia de recompensa divina	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	✓		✓		✓		
30	Ya vendrán mejores tiempos	✓		✓		✓		
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	✓		✓		✓		

cia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

cia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

d: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

ficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

de aplicabilidad:

Aplicable [✓] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

ciones (precisar si hay suficiencia) En los ítems observados eviten el lenguaje ambiguo y usen términos técnicos

s y nombres del juez aplicador:

Rubén Flores Chavéz

dad del validador:

.....
Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Filtraje	Si	No	Si	No	Si	No	
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	✓		✓		✓		
16	Es horrible que me pase esto.	✓		✓		✓		
31	Es insoportable, no puedo aguantar más.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	✓		✓		✓		
17	Mi vida es un continuo fracaso	✓		✓		✓		
32	Soy incompetente e inútil	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	✓		✓		✓		
18	Siempre tendré este problema	✓		✓		✓		
33	Nunca podré salir de esta situación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mi	✓		✓		✓		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	✓		✓		✓		
34	Quieren hacerme daño	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica	Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	✓		✓		✓		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	✓		✓		✓		
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 6: Personalización	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	✓		✓		✓		
21	Soy superior a la gente en casi todo	✓		✓		✓		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 7: Falacia de control	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	✓		✓		✓	
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	✓		✓		✓	
37	Soy una víctima de mis circunstancias	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No
8	¡No hay derecho a que me traten así!	✓		✓		✓	
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	✓		✓		✓	
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	✓		✓		✓	
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	✓		✓		✓	
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	✓		✓		✓	
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	✓		✓		✓	
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No
11	Soy un desastre como persona	✓		✓		✓	
26	Alguien que conozco es un imbécil	✓		✓		✓	
41	Soy un neurótico	✓		✓		✓	
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	✓		✓		✓	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	✓		✓		✓	
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	✓		✓		✓	

	DIMENSIÓN 13: Debería	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	✓		✓		✓		
28	No debería cometer estos errores	✓		✓		✓		
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 14: Falacia de razón	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	✓		✓		✓		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓		✓		✓		
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 15: Falacia de recompensa divina	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	✓		✓		✓		
30	Ya vendrán mejores tiempos	✓		✓		✓		
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	✓		✓		✓		

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____

Apellidos y nombres del juez aplicador: LEON TORRES Alipio.

DNI: 23944331.

Especialidad del validador: Psicología

Fecha: 18/12/2024.

 
Firma del Experto Informante
 ALIPIO LEON TORRES
 C.P.S.P. 9202
 HOSPITAL DE SALUD MENTAL SAN JUAN PABLO II

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO - TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido - neutral - tiene mucho propósito y sentido)	✓		✓		✓		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido - neutral - desearía nueve vidas igual a esta)	✓		✓		✓		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación - neutral - llena de cosas buenas y emocionales)	✓		✓		✓		
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido - neutral - es muy clara la razón por la que estoy acá)	✓		✓		✓		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo - neutral - encaja muy bien con ella)	✓		✓		✓		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida - neutral - nunca lo he considerado)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido - neutral - entusiasmado, exuberante)	✓		✓		✓		
2	La vida me parece: (Siempre emocionante - neutral - una rutina compleja)	✓		✓		✓		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto - neutral - exactamente igual y monótono)	✓		✓		✓		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa - neutral - completamente inútil)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro - neutral - tengo metas u objetivos claros)	✓		✓		✓		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quise hacer – neutral – descansar completamente por el resto de mi vida)	✓		✓		✓		
8	En el logro de las metas de mi vida: (He progresado hasta conseguir todas – neutral – No he hecho ningún progreso)	✓		✓		✓		
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	✓		✓		✓		
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	✓		✓		✓		
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	✓		✓		✓		
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	✓		✓		✓		
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	✓		✓		✓		
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	✓		✓		✓		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

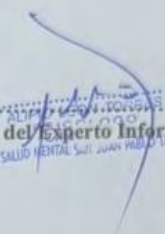
Observaciones (precisar si hay suficiencia) _____

Apellidos y nombres del juez aplicador: LEON TORRES ALIPIO.

DNI: 23944331.

Especialidad del validador: psicólogo.

Fecha: 18/12/2029.

 
Firma del Experto Informante
HOSPITAL DE SALUD MENTAL San Juan Pablo II

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido – neutral – tiene mucho propósito y sentido)	X		X		X		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido – neutral – desearía nueve vidas igual a esta)	X		X		X		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación – neutral – llena de cosas buenas y emocionales)	X		X		X		
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido – neutral – es muy clara la razón por la que estoy acá)	X		X		X		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo – neutral – encaja muy bien con ella)	X		X		X		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida – neutral – nunca lo he considerado)	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido – neutral – entusiasmado, exuberante)	X		X		X		
2	La vida me parece: (Siempre emocionante – neutral – una rutina compleja)	X		X		X		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto – neutral – exactamente igual y monótono)	X		X		X		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa – neutral – completamente inútil)	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro – neutral – tengo metas u objetivos claros)	X		X		X		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quise hacer – neutral – descansar completamente por el resto de mi vida)	X		X		X		
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	X		X		X		
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	X		X		X		
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	X		X		X		
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	X		X		X		
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	X		X		X		
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	X		X		X		

pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

ta: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

nión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Observaciones (precisar si hay suficiencia) Existe suficiencia

Apellidos y nombres del juez aplicador: Ortega Zea Manuel Jesús

DNI: 46480200

Especialidad del validador: Psicólogo

Fecha: 01/28/10/24

DIMENSION 1: Víctima		SI	No	SI	No	SI	No
1	No puedo imaginar cómo me han tratado		X		X		
16	No puedo imaginar cómo me han tratado		X		X		
31	Es tan penoso, no puedo imaginar cómo me han tratado		X		X		
DIMENSION 2: Persecución polarizada		SI	No	SI	No	SI	No
2	Solamente me causa molestias	X		X		X	
17	Me causa un gran sufrimiento	X		X		X	
32	Me causa un gran sufrimiento	X		X		X	
DIMENSION 3: Soledad y aislamiento		SI	No	SI	No	SI	No
3	Todo lo que hago me da pena	X		X		X	
18	Siempre tengo problemas	X		X		X	
33	Siempre estoy solo de esta situación	X		X		X	
DIMENSION 4: Interpretación del pensamiento		SI	No	SI	No	SI	No
9	Se me ocurren cosas de mi	X		X		X	
19	Se me ocurren cosas de mi	X		X		X	
34	Quiero hacerme daño	X		X		X	
DIMENSION 5: Víctima extrínseca		SI	No	SI	No	SI	No
5	¿Y se me ocurre alguna actividad que no?	X		X		X	
20	¿Y se me ocurre alguna actividad que no?	X		X		X	
35	¿Y se me ocurre alguna actividad que no?	X		X		X	
DIMENSION 6: Persecución		SI	No	SI	No	SI	No
6	Se me ocurren cosas de mi	X		X		X	
21	Se me ocurren cosas de mi	X		X		X	
36	Se me ocurren cosas de mi	X		X		X	
DIMENSION 7: Pánico		SI	No	SI	No	SI	No


Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Filtraje							
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.		X		X	X		No corresponde a esta dimensión
16	Es horrible que me pase esto.		X		X		X	Explicar a qué se refiere la situación
31	Es insostenible, no puedo aguantar más.		X		X		X	Explicar a qué se refiere la situación
	DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	X		X		X		
17	Mi vida es un continuo fracaso	X		X		X		
32	Soy incompetente e inútil	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	X		X		X		
18	Siempre tendré este problema	X		X		X		
33	Nunca podré salir de esta situación	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mí	X		X		X		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	X		X		X		
34	Quieren hacerme daño	X		X		X		
	DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica	Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	X		X			X	No deberían plantear como pregunta
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	X		X			X	No deberían plantear como pregunta
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	X		X			X	No deberían plantear como pregunta
	DIMENSIÓN 6: Personalización	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	X		X		X		
21	Soy superior a la gente en casi todo	X		X		X		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 7: Falacia de control	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	X		X		X		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	X		X		X		
37	Soy una víctima de mis circunstancias	X		X		X		
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No	
8	¿No hay derecho a que me traten así?		X		X		X	Reformular la pregunta
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	X		X		X		
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	X		X		X		
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	X		X		X		
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	X		X		X		
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No	
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	X		X		X		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	X		X		X		
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Soy un desastre como persona		X		X		X	No corresponde a la dimensión
26	Alguien que conozco es un imbécil		X		X		X	No corresponde a la dimensión
41	Soy un neurótico		X		X		X	No corresponde a la dimensión
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No	
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	X		X		X		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	X		X		X		
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	X		X		X		

	DIMENSIÓN 13: Debería	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	X		X		X		
28	No debería cometer estos errores	X		X		X		
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	X		X		X		
	DIMENSIÓN 14: Falacia de razón	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	X		X		X		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	X		X			X	Aclarar a quién se refiere con quien quizás no coincide
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	X		X		X		
	DIMENSIÓN 15: Falacia de recompensa divina	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	X		X		X		
30	Ya vendrán mejores tiempos	X		X		X		
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	X		X		X		

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

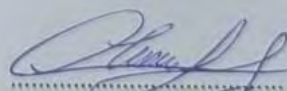
Observaciones (precisar si hay suficiencia) Considero que en algunas dimensiones se deberían agregar más ítems

Apellidos y nombres del juez aplicador: Ortega Zan Manuel Jesús

DNI: 46480200

Especialidad del validador: Psicólogo

Fecha: 01/28/10/24


Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Fertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido – neutral – tiene mucho propósito y sentido)	/		/		/		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido – neutral – desearía nueve vidas igual a esta)	/		/		/		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación – neutral – llena de cosas buenas y emocionales)	/		/		/		
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido – neutral – es muy clara la razón por la que estoy acá)	/		/		/		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo – neutral – encaja muy bien con ella)	/		/		/		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida – neutral – nunca lo he considerado)	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido – neutral – entusiasmado, exuberante)	/		/		/		
2	La vida me parece: (Siempre emocionate – neutral – una rutina compleja)	/		/		/		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto – neutral – exactamente igual y monótono)	/		/		/		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa – neutral – completamente inútil)	/		/		/		
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro – neutral – tengo metas u objetivos claros)	/		/		/		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quise hacer – neutral – descansar completamente por el resto de mi vida)			/		/		/	Así como q' un addo de la vida de la q' queda (debe ser)
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	/		/		/			
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	/		/		/			
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	/		/		/			
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	/		/		/			
DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad		Sí	No	Sí	No	Sí	No		
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	/		/		/			
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	/		/		/			
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	/		/		/			

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [☐] No aplicable [☐]

Observaciones (precisar si hay suficiencia)	Si el aplicable pero no hay suficiencia en la cha visible de estudio	
Apellidos y nombres del juez aplicador:	M ^{ra} Nuria Gil	
DNI:	2471070	
Especialidad del validador:	Ps. Clínico	
Fecha:	24/10/24	

.....
Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

DIMENSIONES/ITEMS		Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
DIMENSIÓN 1: Filtraje		Si	No	Si	No	Si	No	
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	X		X		X		
16	Es horrible que me pase esto.		X				X	es muy subjetivo
31	Es insostenible, no puedo aguantar más.		X	X			X	
DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado		Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	X		X		X		
17	Mi vida es un continuo fracaso	X		X		X		
32	Soy incompetente e inútil							
DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización		Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	X		X		X		
18	Siempre tendré este problema		X	X			X	subjetivo y no es clara
33	Nunca podré salir de esta situación	X		X			X	no es clara el adverbio no entendiera
DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento		Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mí	X		X		X		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	X		X		X		
34	Quieren hacerme daño							
DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica		Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	X		X		X		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	X		X		X		
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	X		X		X		
DIMENSIÓN 6: Personalización		Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	X		X		X		
21	Soy superior a la gente en casi todo	X		X		X		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	X		X		X		
DIMENSIÓN 7: Falacia de control		Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	☒		☒		☒	
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	☒		☒		☒	
37	Soy una víctima de mis circunstancias	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No
8	¿No hay derecho a que me traten así?	☒		☒		☒	Como es? No lo comprendo.
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	☒		☒		☒	
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	☒		☒		☒	Es poco claro
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	☒		☒		☒	No es claro
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	☒		☒		☒	
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo		☒		☒	☒	Recuerdo que al Instituto se aplicó = etiquetado
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	☒			☒		☒
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	☒		☒		☒	
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No
11	Soy un desastre como persona	☒		☒		☒	
26	Alguien que conozco es un imbécil	☒		☒		☒	
41	Soy un neurótico		☒		☒		☒ Lo neurótico ya no se usa
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	☒		☒		☒	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	☒		☒		☒	
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	☒		☒		☒	

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Filtraje	Si	No	Si	No	Si	No	
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	/		/		/		
16	Es horrible que me pase esto.	/		/		/		
31	Es insoportable, no puedo aguantar más.	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	/		/		/		
17	Mi vida es un continuo fracaso	/		/		/		
32	Soy incompetente e inútil	/		/		/		
	DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	/		/		/		
18	Siempre tendré este problema	/		/		/		
33	Nunca podré salir de esta situación	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mi	/		/		/		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	/		/		/		
34	Quieren hacerme daño	/		/		/		
	DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica	Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	/		/		/		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	/		/		/		
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	/		/		/		
	DIMENSIÓN 6: Personalización	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	/		/		/		
21	Soy superior a la gente en casi todo	/		/		/		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	/		/		/		
	DIMENSIÓN 7: Falacia de control	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	/		/		/	
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	/		/		/	
37	Soy una víctima de mis circunstancias	/		/		/	Considerar la pos objetivo
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No
8	¿No hay derecho a que me traten así!	/		/		/	
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	/		/		/	
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	/		/		/	
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	/		/		/	
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	/		/		/	
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	/		/		/	
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	/		/		/	
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	/		/		/	
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	/		/		/	
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No
11	Soy un desastre como persona	/		/		/	
26	Alguien que conozco es un imbécil	/		/		/	
41	Soy un neurótico	/		/		/	¿Que es neurótico?
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	/		/		/	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	/		/		/	
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	/		/		/	

	DIMENSIÓN 13: Debería	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	/		/		/		
28	No debería cometer estos errores	/		/		/		
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	/		/		/		
	DIMENSIÓN 14: Falacia de razón	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	/		/		/		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	/		/		/		
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	/		/		/		
	DIMENSIÓN 15: Falacia de recompensa divina	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	/		/		/		
30	Ya vendrán mejores tiempos	/		/		/		
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	/		/		/		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [☒] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Apellidos y nombres del juez aplicador: Mario Aguero Roxas

DNI: 24005223

Especialidad del validador: Psicólogo

Fecha: 02/12/24

PL-S-5
Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO - TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido – neutral – tiene mucho propósito y sentido)	/		/		/		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido – neutral – descartaría nueve vidas igual a esta)	/		/		/		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación – neutral – llena de cosas buenas y emocionales)	/		/		/		
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido – neutral – es muy clara la razón por la que estoy acá)	/		/		/		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo – neutral – encaja muy bien con ella)	/		/		/		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida – neutral – nunca lo he considerado)	/		/		/		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido – neutral – entusiasmado, exuberante)	/		/		/		
2	La vida me parece: (Siempre emocionate – neutral – una rutina compleja)	/		/		/		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto – neutral – exactamente igual y monótono)	/		/		/		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa – neutral – completamente inútil)	/		/		/		
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro – neutral – tengo metas u objetivos claros)	/		/		/		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quisie hacer – neutral – desearlas completamente por el resto de mi vida)	/		/		/		Pensar en lo que obj. adolescente
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	/		/		/		
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	/		/		/		
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	/		/		/		
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	/		/		/		
	DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	/		/		/		
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	/		/		/		
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	/		/		/		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Apellidos y nombres del juez aplicador:

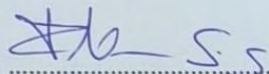
Mosias Figueroa Roxano

DNI: 24005223

Especialidad del validador:

Psicóloga

Fecha: 02/12/24



Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO - INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: Filtraje	Si	No	Si	No	Si	No	
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	✓		✓		✓		
16	Es horrible que me pase esto.	✓		✓		✓		
31	Es insoportable, no puedo aguantar más.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Pensamiento polarizado	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Solamente me pasan cosas malas	✓		✓		✓		
17	Mi vida es un continuo fracaso	✓		✓		✓		
32	Soy incompetente e inútil	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Sobregeneralización	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Todo lo que hago me sale mal	✓		✓		✓		
18	Siempre tendré este problema	✓		✓		✓		
33	Nunca podré salir de esta situación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: Interpretación del pensamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
4	Sé que piensan mal de mi	✓		✓		✓		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	✓		✓		✓		
34	Quieren hacerme daño	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: Visión catastrófica	Si	No	Si	No	Si	No	
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	✓		✓		✓		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	✓		✓		✓		
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 6: Personalización	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Soy inferior a la gente en casi todo	✓		✓		✓		
21	Soy superior a la gente en casi todo	✓		✓		✓		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 7: Falacia de control	Si	No	Si	No	Si	No	

7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiria mejor	☒		☒		☒	
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	☒		☒		☒	
37	Soy una victima de mis circunstancias	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 8: Falacia de justicia	Si	No	Si	No	Si	No
8	¿No hay derecho a que me traten así?	☒		☒		☒	
23	Si me quisieran de verdad no me tratarian así	☒		☒		☒	
38	No me tratan como deberian hacerlo y me merezco	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 9: Razonamiento emocional	Si	No	Si	No	Si	No
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	☒		☒		☒	
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	☒		☒		☒	
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 10: Falacia de cambio	Si	No	Si	No	Si	No
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	☒		☒		☒	
25	Si tuviera más apoyo no tendria estos problemas	☒		☒		☒	
40	Si tuviera mejor situación económica no tendria estos problemas	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 11: Etiquetas globales	Si	No	Si	No	Si	No
11	Soy un desastre como persona	☒		☒		☒	
26	Alguien que conozco es un imbécil	☒		☒		☒	
41	Soy un neurótico	☒		☒		☒	
	DIMENSIÓN 12: Culpabilidad	Si	No	Si	No	Si	No
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	☒		☒		☒	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	☒		☒		☒	
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	☒		☒		☒	

	DIMENSIÓN 13: Debería	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	✓		✓		✓		
28	No debería cometer estos errores	✓		✓		✓		
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 14: Falacia de razón	Si	No	Si	No	Si	No	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	✓		✓		✓		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓		✓		✓		
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 15: Falacia de recompensa divina	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	✓		✓		✓		
30	Ya vendrán mejores tiempos	✓		✓		✓		
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	✓		✓		✓		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐

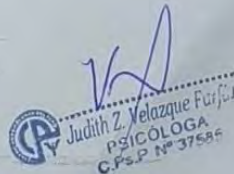
Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Apellidos y nombres del juez aplicador: Velazque Faján Judith Zurita

DNI: 75975644

Especialidad del validador: Psicología clínica

Fecha: 04/12/24



.....
Firma del Experto Informante

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO – TEST SENTIDO DE VIDA (PIL)

	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	DIMENSIÓN 1: Percepción de Sentido							
4	Mi existencia personal: (carece de sentido – neutral – tiene mucho propósito y sentido)	✓		✓		✓		
6	Si pudiera elegir yo: (preferiría nunca haber nacido – neutral – desearía nueve vidas igual a esta)	✓		✓		✓		
9	Mi vida se encuentra: (vacía, solo llena de desesperación – neutral – llena de cosas buenas y emocionales)	✓		✓		✓		
11	Cuando pienso en mi vida: (Frecuentemente aburrido – neutral – es muy clara la razón por la que estoy acá)	✓		✓		✓		
12	En relación con mi vida, el mundo: (Me confunde por completo – neutral – encaja muy bien con ella)	✓		✓		✓		
16	Con respecto al suicidio yo: (he pensado seriamente en él como una salida – neutral – nunca lo he considerado)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia de Sentido	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	En la vida por lo general me siento: (Completamente aburrido – neutral – entusiasmado, exuberante)	✓		✓		✓		Antes el exuberante por pliz.
2	La vida me parece: (Siempre emocionate – neutral – una rutina compleja)	✓		✓		✓		
5	En mi vida cada día es: (Constantemente nuevo y distinto – neutral – exactamente igual y monótono)	✓		✓		✓		
10	Si muriera hoy, siento que mi vida ha sido: (Muy provechosa – neutral – completamente inútil)	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: Metas y Tareas	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
3	En la vida yo: (No tengo una meta u objetivo claro – neutral – tengo metas u objetivos claros)	✓		✓		✓		
7	Después de jubilarme yo:							

	(Hare algunas de las cosas que siempre quise hacer – neutral – descansar completamente por el resto de mi vida)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
13	Yo soy una persona: (Una persona irresponsable – neutral – Una persona muy responsable)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
17	Mi habilidad para encontrar un sentimiento, un propósito o una misión en la vida es: (Muy grande – neutral – Prácticamente nula)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
19	Mis labores diarias son: (Una fuente de placer y satisfacción – neutral – Una experiencia dolorosa y aburrida)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
20	Me he dado cuenta: (Que carezco de sentido y propósito de vida – neutral – Tengo metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
	DIMENSIÓN 4: Dialéctica / destino / libertad	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
14	Acerca de la libertad del ser humano para elegir, yo creo que el ser humano: (Es absolutamente libre de hacer todas las elecciones de su vida – neutral – Esta completamente restringido por limitaciones de herencia y ambiente)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
15	Con respecto a la muerte yo: (Estoy preparado y sin temor – neutral – No estoy preparado y me da temor)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
18	Mi vida se encuentra: (En mis manos y la controlo – neutral – Fuera de mis manos y controlada por cosas fuera de mi voluntad)	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable ☒

Aplicable después de corregir ☐

No aplicable ☐

Anexo 07. Documentos y constancias de la aplicación de instrumentos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA





SEÑOR:

PROF. HUMBERTO SUAREZ RIOS

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INCA GARCILASO DE LA VEGA

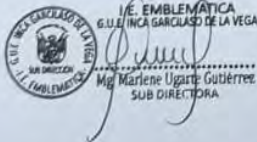
DE: BACH. CARLOS ANDRÉS ACCOSTUPA YUPANQUI

BACH. DENNIS ÁLVARO JARA HUAMÁN

ASUNTO: SOLICITO ATENCIÓN PARA TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

De mi mayor consideración.

Previo un cordial saludo nos dirigimos a usted los bachilleres, **Carlos Andrés Accostupa Yupanqui** identificado con DNI 77241984 con domicilio en APV Ayuda Mutua E-5 y **Dennis Álvaro Jara Huamán** identificado con DNI 72742018 con domicilio en Zarzuela Alta H-13. Los suscritos nos presentamos en calidad de bachilleres de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Y, en vista del requerimiento de realizar una Tesis como trabajo de investigación para obtener el título universitario, planteamos como tema de investigación el siguiente: **"DISTORSIONES COGNITIVAS Y SENTIDO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE CUSCO, 2024"**. Por ello recurrimos a su autoridad con la finalidad de solicitarle, nos autorice efectuar el trabajo de campo con las **estudiantes de los grados 3°, 4° y 5° de secundaria**. Con el fin de recolectar datos mediante la aplicación de una encuesta. La recolección de datos servirá para el desarrollo de nuestra investigación y, a su vez, los resultados serán compartidos con la respectiva institución educativa para su conocimiento. Agradecemos anticipante su gentil ayuda y autorización respectiva.



Mg. Marlene Ugarte Gutiérrez
SUB DIRECTORA

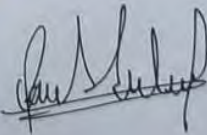


Prof. Humberto Suarez Rios
DIRECTOR

Cusco, 21 de octubre de 2024



Carlos Andrés Accostupa Yupanqui
DNI: 77241984



Dennis Álvaro Jara Huamán
DNI: 72742018

DECRETO ADMINISTRATIVO N° 028-2024/DRE-C/UGEL-C/D.IE. E." IGV"-SEC.D.

Visto, el Expediente N° 3501 de fecha 04-12-2024, presentado por los señores Carlos Andrés ACCOSTUPA YUPNQUI y Dennis Álvaro JARA HUAMAN, Bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad San Antonio Abad del Cusco; quienes solicitan autorización para aplicación de instrumento de investigación a estudiantes de 3°, 4° y 5° grados Nivel Secundario, a efecto de desarrollar el trabajo de investigación titulado "*Distorsiones Cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas del Cusco, 2024*" Para tal efecto, presenta la solicitud y demás requisitos administrativos, y estando dentro de mis facultades mi despacho;

DECRETA:

1. **AUTORIZAR** a los señores Carlos Andrés ACCOSTUPA YUPNQUI y Dennis Álvaro JARA HUAMAN, la aplicación del instrumento de investigación a estudiantes de 3°, 4° y 5° grados Nivel Secundario, para el desarrollo de trabajo de investigación "*Distorsiones Cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas del Cusco, 2024*"
2. **COORDINAR**, con la sub directora Prof. Marlene Ugarte Gutierrez para que se les brinden las facilidades necesarias.
3. **NOTIFICAR**, la presente a las partes interesadas.

Cusco, 06 de diciembre de 2024.



C.c.
Dir.G.
Sec./ Ycc.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CUSCO
INSTITUCIÓN EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD ESCOLAR "INCA GARCILASO DE LA VEGA" CUSCO
DECRETO ADMINISTRATIVO N° 028-2024/DRE-C/UGEL-C/D.IE. E." IGV"-SEC.D.

Visto, el Expediente N° 3501 de fecha 04-12-2024, presentado por los señores Carlos Andrés ACCOSTUPA YUPNQUI y Dennis Álvaro JARA HUAMAN, Bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad San Antonio Abad del Cusco; quienes solicitan autorización para aplicación de instrumento de investigación a estudiantes de 3°, 4° y 5° grados Nivel Secundario, a efecto de desarrollar el trabajo de investigación titulado "*Distorsiones Cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas del Cusco, 2024*" Para tal efecto, presenta la solicitud y demás requisitos administrativos, y estando dentro de mis facultades mi despacho;

DECRETA:

1. **AUTORIZAR** a los señores Carlos Andrés ACCOSTUPA YUPNQUI y Dennis Álvaro JARA HUAMAN, la aplicación del instrumento de investigación a estudiantes de 3°, 4° y 5° grados Nivel Secundario, para el desarrollo de trabajo de investigación "*Distorsiones Cognitivas y sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas emblemáticas del Cusco, 2024*"
2. **COORDINAR**, con la sub directora Prof. Marlene Ugarte Gutierrez para que se les brinden las facilidades necesarias.
3. **NOTIFICAR**, la presente a las partes interesadas.

Cusco, 06 de diciembre de 2024.



C.c.
 Dir.G.
 Sec./Yce



GRAN UNIDAD ESCOLAR CLORINDA MATTO DE TURNER

CREADA EL 24 DE JUNIO DE 1952



*Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

CONSTANCIA

La directora de la Institución Educativa "Clorinda Matto De Turner" de la provincia
y departamento del Cusco, ámbito de la UGEL Cusco, que suscribe:

HACE CONSTAR:

Que: los Bachilleres en Psicología CARLOS ANDRÉS ACCOSTUPA YUPANQUI y
DENNIS ÁLVARO JARA HUAMÁN han realizado la aplicación y recojo de datos
mediante los inventarios: **Sentido de vida (PIL - A) Y Pensamientos Automáticos
(IPA)**, a las estudiantes de nuestra institución educativa, para optar el grado académico
de Licenciado en Psicología en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco,
con la tesis intitulada "DISTORSIONES COGNITIVAS Y SENTIDO DE VIDA EN
ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EMBLEMATICAS DE CUSCO 2024", bajo
el asesoramiento de la Mgt. Karola Abarca Espejo.

Se expide la presente constancia para los fines que los interesados consideren
conveniente.

Cusco, noviembre del 2024.



Anexo 08. Base de datos

SRO	GR	4TO	GR	0	GRAD	SECCION	EDAD	SEXO	LUGAR NACIM	ENTO	COLEGIO	TIPO DE FAMILIA	CASA	PARTICIPA	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	3	0	0	0
1					J	14		MASCU	NO	KITENI	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILA DA	2	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	2	2	3	1	2	2	1	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	3	0	1	0	1	0	0	3	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	4	1	1	1	2	0	0	2	1	0	2	1	2	0	2	0	1	2	1
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILA DA	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILA DA	6	1	0	0	1	0	0	2	1	0	1	0	1	2	1	1	1	0	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILA DA	7	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	1	0	0
1					J	15		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	8	1	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0	0	2	3	0	1	0	0
1					J	15		MASCU	NO	LIMA	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	9	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILA DA	10	2	1	1	1	1	0	1	1	2	0	1	2	1	1	2	1	1	0
1					J	15		MASCU	NO	LIMA	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	11	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2	2	1	1	1	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	PROPIA	12	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	3	0	1	2	0	0
1					J	15		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	13	1	2	1	3	2	1	0	0	0	1	1	0	1	1	3	1	0	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	14	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	15	3	2	1	1	3	2	3	3	0	0	0	1	2	2	3	3	1	1
1					J	15		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	16	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	PROPIA	17	3	1	2	1	0	1	0	0	0	1	1	2	1	2	3	1	2	1
1					J	14		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	18	1	2	0	1	3	1	0	1	0	1	0	0	1	2	3	0	0	0

SRO	GR	4TO	GR	0	GRAD	SECCION	EDAD	SEXO	LUGAR NACIMI	ENTO	COLEGIO	TIPO DE FAMILIA	CASA	PARTICIPA	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18							
1					I	16	MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	303	1	1	2	1	2	1	2	0	0	1	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0						
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	310	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
							MASCU	NO	QUILLABAMBA	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	311	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2		
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILA DA	312	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	2	0	0	0	0	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILA DA	313	1	2	3	2	3	2	1	1	0	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILA DA	314	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	1	0	1	0	1	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	315	2	1	2	2	0	1	1	1	0	0	0	1	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILAD	316	1	1	2	0	2	1	0	1	0	1	3	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	317	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILAD	318	1	2	3	1	3	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	2	1	1	3	2	3	0	0	0	0	
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILAD	319	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							MASCU	NO	AMBATO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	320	0	0	1	0	0	0	0	1	3	0	1	0	0	1	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	321	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILAD	322	1	0	1	2	1	1	2	2	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2	1	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	ALQUILAD	323	2	1	1	1	3	2	2	2	0	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	324	2	1	0	2	0	1	1	3	0	1	0	0	2	3	1	1	0	0	2	3	1	1	0	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	325	1	1	1	1	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0
							MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	326	1	1	2	1	0	0	0	1	0	2	1	2	2	1	3	1	1	0	2	2	1	3	1	1	0	0

SRO	GR	4TO	GR	0	GRAD	SECCION	EDAD	SEXO	LUGAR NACIMI	ENTO	COLEGIO	TIPO DE FAMILIA	CASA	PARTICIPA	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	ITEM 11	ITEM 12	ITEM 13	ITEM 14	ITEM 15	ITEM 16	ITEM 17	ITEM 18
					I	16		MASCU	NO	MADRE DE DIOS	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	161	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
					L	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	162	3	3	3	3	0	1	0	1	3	3	3	3	0	0	3	0	0	1
					L	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	163	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
					L	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	PROPIA	164	1	1	1	1	1	1	2	2	0	1	1	2	1	2	2	1	1	1
					L	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	165	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	1	1	0	0	0	1	2	3
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	166	0	1	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	1	2	1	0	0
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	167	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	0	1	
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	PROPIA	168	2	1	1	2	3	2	0	1	0	0	2	3	1	2	3	1	0	0
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	EXTENSA	ALQUILA DA	169	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	170	1	0	1	2	0	1	1	2	0	1	3	3	2	3	1	0	1	0
					N	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	171	2	1	2	2	0	1	2	1	3	3	2	1	0	2	2	1	2	1
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	PROPIA	172	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	0	0	1
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	MONOPAR	ALQUILA DA	173	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
					M	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	174	1	1	0	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	2	2	1
					L	16		MASCU	NO	CUSCO	GARCILASO DE INCA	NUCLEAR	DA	175	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	0	1	0	0
					K	16		FEMENIN	O	CUSCO	MATTO DE CLORINDA	MONOPAR	PROPIA	176	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1
					K	15		FEMENIN	O	LIMA	MATTO DE CLORINDA	EXTENSA	DA	177	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	3	1	0	0	1	0	3	1
					K	15		FEMENIN	O	CUSCO	MATTO DE CLORINDA	NUCLEAR	PROPIA	178	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0

VARONES 167

MUJERES 153

CUSCO 234

LIMA 12

KITENI 1

AREQUIPA 2

PUERTO MALDONADO 4

Anexo 09. Evidencia de la aplicación y recogida de datos

