



**Universidad Nacional  
Federico Villarreal**

**Vicerrectorado de  
INVESTIGACIÓN**

## **Facultad de Psicología**

### **ESTRÉS PERCIBIDO Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA**

Tesis para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en  
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

**Autor:**

Lidia Aguilar Romero

**Asesor:**

Roca Paucarpoma, Favio

**Jurado:**

Inga Aranda, Julio

Castillo Gómez, Gorqui

Álvarez Machuca, Militza

**Lima-Perú**

**2020**

## **Dedicatoria**

A mis padres, Víctor y Leonor, por su sacrificio y esfuerzo que siempre me brindaron, recuerdo que en momentos difíciles se dedicaron a darme su comprensión, cariño y amor; por seguir creyendo en mi capacidad y por sus sabios consejos que siempre iluminan y guían mis pasos con su sencillez, coraje, tenacidad y perseverancia en lo que emprenden día a día.

## **Agradecimientos**

Mi agradecimiento a los Directivos de Posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal por haberme brindado la formación profesional en el Posgrado de la Segunda Especialidad en Psicología Terapia Cognitiva Conductual.

Asimismo, mi gratitud especial a los profesores de la Segunda Especialidad y a los compañeros de estudio, en el intercambio sobre los conocimientos y experiencias profesionales, y el agradecimiento al Dr. Favio Roca Paucarpoma por la paciencia y apoyo en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Mi respeto y consideración infinita a mis queridos hijos Judith y Oscar Eduardo por la paciencia y el apoyo incondicional que me brindaron.

## Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice general	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	xi
I. Introducción	11
1.1 Descripción y formulación del problema	13
1.1.1 Descripción del problema	13
1.1.2 Formulación del problema	15
1.2 Antecedentes	15
1.2.1 Antecedentes internacionales	15
1.2.2 Antecedentes nacionales	19
1.3 Objetivos	22
1.3.1 Objetivo general	22
1.3.2 Objetivos específicos	22
1.4 Justificación	22
1.5 Hipótesis	24
1.5.1 Hipótesis general	24
1.5.2 Hipótesis específicas	24
II. Marco teórico	26
2.1 Bases teóricas sobre el estrés	26
2.1.1 Definición del estrés	26
2.1.1.1 Estrés percibido	30
2.1.1.2 Estrés académico	30
2.1.2 Modelo transaccional del estrés	32
2.1.3 Tipos de estrés	35
2.1.4 Fases del estrés	37
2.1.5 Factores de estrés	37
2.1.6 Síntomas y manifestaciones del estrés	38
2.1.7 Consecuencias del estrés	39

2.1.8 Estrategias de afrontamiento de estrés	39
2.1.9 Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés	40
2.2 Bases teóricas de los pensamientos automáticos	41
2.2.1 Definición de pensamientos automáticos	41
2.2.2 Principales pensamientos automáticos	45
III. Método	48
3.1 Tipo de investigación	48
3.2 Ámbito temporal y espacial	48
3.3 Variables	48
3.3.1 Estrés percibido	48
3.3.2 Pensamientos automáticos	49
3.4 Población y muestra	49
3.5 Instrumentos	54
3.5.1 Escala de estrés percibido (PSS).	54
3.5.2 Inventario de pensamientos automáticos	57
3.6 Procedimientos	60
3.7 Análisis de datos	62
IV. Resultados	63
4.1 Resultados según las categorías	63
4.2 Resultados de acuerdo a los objetivos	65
V. Discusión de resultados	75
VI. Conclusiones	79
VII. Recomendaciones	81
VIII. Referencias	82
IX. Anexos	86

## Índice de tablas

1. Cantidad de estudiantes según el ciclo de estudio	51
2. Cantidad de estudiantes según el colegio de procedencia	51
3. Cantidad de estudiantes según el sexo	52
4. Cantidad de estudiantes según la ocupación	52
5. Cantidad de estudiantes en relación con quien vive	52
6. Cantidad de estudiantes según la religión	53
7. Cantidad de estudiantes según si tienen pareja o no.	53
8. Puntajes de la Escala de Estrés Percibido (PSS)	55
9. Fiabilidad de la Escala de estrés percibido (PSS)	55
10. Correlación ítem-test para la Escala de estrés percibido (PSS)	56
11. Fiabilidad del Inventario de Pensamientos Automáticos	56
12. Correlación ítem-test para el Inventario de Pensamientos Automáticos	59
13. Categorías del Inventario de pensamientos automáticos	60
14. Categorías de estrés percibido	63
15. Categorías del inventario de pensamientos automáticos	64
16. Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos	65
17. Coeficiente de correlación de Spearman entre estrés percibido y pensamientos automáticos	66
18. Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según colegio de procedencia	67
19. Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según el colegio de procedencia	67
20. Pruebas no paramétricas para estrés percibido y pensamientos automáticos según colegio de procedencia	68
21. Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según ocupación	68
22. Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según ocupación	69
23. Prueba de T de student para estrés percibido según ocupación	69
24. Pruebas no paramétricas para pensamientos automáticos según su ocupación	70

<i>25. Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según las personas con las que vive</i>	70
<i>26. Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según las personas con quienes vive</i>	71
<i>27. Prueba anova para estrés percibido según las personas con quienes vive</i>	71
<i>28. Prueba de Kruskal Wallis para pensamientos automáticos según las personas con quienes viven</i>	72
<i>29. Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos situación sentimental</i>	72
<i>30. Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos en relación a la situación sentimental</i>	73
<i>31. Prueba de T de student para estrés percibido según situación sentimental</i>	73
<i>32. Pruebas no paramétricas para pensamientos automáticos según la situación sentimental</i>	74

## Índice de figuras

1. Categorías de estrés percibido.	63
2. Categorías del inventario de pensamientos automáticos.	64
3. Dispersigrama de la relación entre estrés percibido y pensamientos automáticos	66



# **Estrés percibido y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una institución pública**

Lidia Aguilar Romero

**Universidad Nacional Federico Villarreal**

## **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo conocer la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Federico Villarreal en Lima 2017. La muestra está conformada por 238 estudiantes, donde 185 son mujeres y 51 varones. Las edades de los participantes oscilan entre 18 a 30 años. La investigación es descriptiva correlacional, el diseño es cuantitativo no experimental y corte transversal. El instrumento que se utilizó fue Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983) y el inventario de pensamiento automático (Ruíz y Luján, 1991). Los resultados determinan que existe correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos. Las técnicas para el análisis de los resultados fueron mediante la estadística básica en el programa Excel y los resultados fueron representados a través de tablas y gráficos, para luego elaborar las conclusiones y recomendaciones. Los resultados, que los alumnos de la Facultad Psicología muestran una puntuación de estrés percibido en un mayor porcentaje dentro de la categoría de vez en cuando estresado y casi nunca estresado. En cuanto al pensamientos automáticos los estudiantes participantes muestran una buena puntuación en la categoría de pensamiento bastante controlado. Por lo que se podría afirmar que se tiene la evidencia suficiente para indicar que existe correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamiento automático. Finalmente, en el estudio, con la prueba Rho de Spearman se encontró la evidencia que la correlación es significativa en el nivel 0,01(bilateral), hay una correlación positiva 0, 635, moderada altamente significativa  $p < .001$ , tamaño del efecto 0,40.

*Palabras clave:* estrés percibido, pensamientos automáticos, universitario.

**Perceived stress and automatic thoughts in university students of a public  
institution**

Lidia Aguilar Romero

**Federico Villarreal National University**

**Abstract**

This research aims to know the correlation of scores between perceived stress and automatic thoughts in university students of the Faculty of Psychology at the National University of Federico Villarreal in Lima 2017. The sample is composed of 238 students, where 185 are women and 51 males. The ages of the participants range from 18 to 30 years. The research is correlated descriptive, the design is quantitatively non-experimental and cross-cutting. The instrument used was perceived stress scale (PSS) (Cohen, Kamarck and Mermelstein, 1983) and the Automatic thought inventory (Ruíz and Luján, 1991). The results determine that there is correlation of scores between perceived stress and automatic thinking. The techniques for the analysis of the results were through the basic statistic in the Excel program and the results were represented through tables and charts, and then elaborated the conclusions and recommendations. The results, which students of the psychology faculty show a perceived stress score in a higher percentage within the category from time to time stressed and almost never stressed. As for the automatic thoughts the participating students show a good score in the well-controlled thinking category. So it could be said that there is sufficient evidence to indicate that there is correlation of scores between perceived stress and automatic thinking. Finally, in the study, with the Spearman Rho test was found the evidence that the correlation is significant at level 0.01 (bilateral), there is a positive correlation 0, 635, moderate highly significant  $p < .001$ , size of effect 0.40.

*Key words:* Perceived stress, automatic thoughts, university.

## **I. Introducción**

El presente trabajo de investigación, que a continuación presento, tiene por objetivo determinar las puntuaciones del estrés percibido y pensamiento automático en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Pública de 2017. Este es un trabajo de tipo cuantitativo transversal con diseño descriptivo correlacional. En la investigación para efectos de la presente tesis, se elaboró el marco teórico y conceptual y se presenta los resultados obtenidos de fuentes oficiales de los diferentes estudios realizado en ámbito nacional e internacional. Las variables de este trabajo fueron el estrés percibido y pensamientos automáticos de los estudiantes que, en su etapa de formación profesional, se enfrenta a diferentes y nuevas situaciones, las mismas que le exigen el manejo y control de sus emociones, muchas de sus actividades académicas durante su carrera del estudiante pueden ser generadores de estrés. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos en los estudiantes en su vida universitaria (León y Muñoz 1992; Muñoz 1999). La tesis realizada en su conjunto contiene los siguientes capítulos:

El capítulo I contiene la descripción y formulación del problema; los antecedentes internacionales y nacionales; el objetivo general y los específicos; la justificación e importancia; y la hipótesis general y específicas.

El capítulo II comprende el marco teórico, en el que se desarrolla la teoría explicativa del estrés y estrés percibido, así como la teoría de los pensamientos automáticos.

El capítulo III abarca el método de investigación, precisando el tipo de investigación, el ámbito temporal y espacial, las variables, la población y muestra, los instrumentos utilizados, el procedimiento y el análisis de datos.

El capítulo IV ejecuta los resultados de la investigación realizada, de acuerdo de los objetivos presentados.

El capítulo V engloba la discusión, en la cual se analizan los resultados de los diferentes estudios presentados en los antecedentes internacionales y nacionales; como la bibliografía consultada.

En el capítulo VI se muestra las conclusiones de la investigación que se han determinado luego del análisis y contrastación de la hipótesis.

El capítulo VII presenta las recomendaciones, por lo que se elaboran algunas proposiciones a fin de implementar una mejora continua en cuanto en las investigaciones vinculadas a las variables estudiadas en esta investigación.

Finalmente, en el capítulo VIII se ocupa sobre las referencias bibliográficas que se han consultado para ejecutar adecuadamente el presente estudio.

## **1.1 Descripción y formulación del problema**

### **1.1.1 Descripción del problema**

Según la OMS (2010) el estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Esta definición indica que el individuo atribuye el término estrés como: el desequilibrio percibido entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para enfrentarlo o llevarlo a cabo, no obstante, el estrés se encuentra asociado con muchas causas desde lo personal, familiar, social, económico, laboral entre otros, siendo el laboral, no se encuentra en equilibrio entre los individuos que ejercen sus actividades en cualquier ámbito. El estrés es un problema complejo al cual los investigadores actualmente están prestando una mayor importancia cada vez más. Todavía no existe aún acuerdos para determinar su definición, se aborda de manera distinta como estímulo, como respuesta o como consecuencia de la interacción de ambas.

El estrés es provocado por factores interno, externos, ambientales, hormonales que son resultado de un acelerado ritmo de vida en la actualidad. A cada persona le afecta de manera diferente, de acuerdo a su patrón psicológico, los problemas externos como económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, pérdida de un ser querido, de un trabajo, una mudanza, etc.; problemas internos que pertenecen al dominio psicofísico del individuo, como por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, entre otros; problemas ambientales como la contaminación, tránsito; problemas hormonales como la pubertad, síndrome premenstrual, pos-parto, menopausia que producen estrés.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo", epidemiológicamente, se considera un problema de gravedad, porque el estrés en potencia es un generador de diversas enfermedades físicas y psicológicas.

Los humanos somos seres racionales en cada momento de nuestra vida diaria estamos sujetos a procesar informaciones positivamente o negativamente de acuerdo a nivel de tolerancia que recibimos del mundo exterior que nos rodea y las cuales están listos para exteriorizar al servicio en nuestras relaciones interpersonales mediante nuestros procesos cognitivos.

De la misma manera, recibimos la información de nuestro entorno socio-cultural, de aquello que nos contactamos, observamos y experimentamos a través de las personas que están a nuestro entorno durante el desarrollo de nuestra vida desde el momento que nacemos hasta el final de nuestras vidas. Los pensamientos automáticos:

- a) protege a la persona en situaciones de amenaza real, activando inmediatamente en segundos estrategias para protegerse, luchar o huir.
- b) los pensamientos automáticos se vuelen disfuncionales porque se atribuye una certeza absoluta y suele exagerar los acontecimientos negativos, ocasionado problemas interpersonales, la persona se vuelve desafiante o violento, justifica el daño a su oponente por que asume que no respeta sus derechos, se atribuye las responsabilidades a otra persona, tendencia de conocer las intenciones de los demás, se centra en la causa única y excluyen otras posibilidades.

Sociedad Española de Medicina de Familia (senFYC,2015) Según sus distintas publicaciones, aproximadamente a lo largo del día somos capaces de crear 60 mil de pensamientos, de los cuales el 95% aparecen de forma automática, el 80% son negativos.

### **1.1.2 Formulación del problema**

Según esta situación se plantea la siguiente interrogante:

¿Existe la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la Facultad de psicología de la UNFV 2017?

## **1.2 Antecedentes**

La presente investigación está enfocada a determinar la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios en una Institución Pública. Para justificar dicha información se tiene como marco teórico las investigaciones nacionales e internacionales. Dentro de las investigaciones internacionales relacionadas a las variables de estudio encontramos las siguientes:

### **1.2.1 Antecedentes internacionales**

Vallejo (2017) en su estudio “Distorsiones Cognitivas y estrés en los estudiantes universitarios en Ecuador”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en estudiantes universitarios”, utilizó una metodología de tipo no experimental, de nivel descriptivo y correlacional. La muestra fue de 114 estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, los cuales iniciaban sus prácticas pre profesionales. Los instrumentos

utilizados fueron el Inventario de Pensamientos automáticos (IPA) y el Inventario SISCO del estrés académico. Los resultados indicaron que las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés al que están expuestos en sus prácticas y clases regulares universitarias, siendo las distorsiones más frecuentes la visión catastrófica, falacia de cambio y los debería. En cuanto al nivel de estrés que predominó, fue el moderado. De la misma forma, se halló que las distorsiones cognitivas que se encontraron entre los estudiados se observan íntimamente relacionadas con las actividades de la vida diaria y nivel de estrés académico a la que se exponen a diario dentro del área de práctica, de igual modo en las clases regulares universitarias. En relación a las distorsiones cognitivas o ideas irracionales, predominaron la visión catastrófica con el 35% de ,la segunda distorsión cognitiva fue la falacia de cambio con 24 %, siguiendo los deberías con 20 %, En cuanto a los estresores, por el tiempo limitado para hacer las tareas, con 69% es el más significativo en las dimensiones académicas, físicas y psicológicas, donde la sobrecarga de tareas, la fatiga crónica, problemas de concentración e irritabilidad afectan el desempeño diario a los estudiantes, por último, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron concentrarse en resolver la situación preocupante y la religiosidad.

Pazmiño (2016) en su investigación, “Pensamientos automáticos y proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de bachillerato del colegio nacional Mariano Benítez” en Ecuador. Su objetivo ha sido analizar la relación de los Pensamientos Automáticos y el Proyecto de vida. En una muestra de 150 estudiantes, fue de tipo cuantitativo, los instrumento que utilizaron fueron el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) y los Cuestionario de Proyecto de Vida de Danilo Pazmiño (2015). Los resultados obtenidos fueron que los pensamientos inadecuados se



relacionan directamente en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes y esto se ve en todas las áreas de desenvolvimiento de los mismos, donde esta influencia se muestra con más claridad en la relación que existe entre el alto índice de pensamientos automáticos y el grado mayor de desorganización en cuanto al proyecto de vida con una escala motivacional mínima en cuanto a la ejecución de metas y propósitos.

Pérez (2015) en su estudio “Estrés Percibido por el alumnado de Nuevo Ingreso al Grado en Enfermería”-España, cuyo estudio fue observacional descriptivo transversal y donde el objetivo fue conocer el grado de estrés percibido por el alumnado del primer curso de las Facultades de Enfermería de las universidades de Andalucía occidental (Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla). La finalidad de proponer propuestas de mejora relacionadas con los nuevos sistemas de afrontamiento al estrés, orientación y/o tutorización del alumnado de nuevo ingreso. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de estrés percibido adaptado por Iglesias Parra, 2011. En una muestra conformada por 617 participantes. Los resultados arrojaron que el mayor grado de estrés percibido en el factor “Estrés académico”, se debe a las implicaciones derivadas de la evaluación y a la repercusión que esta tiene en los logros y en las expectativas de futuro de los alumnos, sobre todo, en el caso de los becarios, que necesitan aprobar y conseguir un buen rendimiento académico para así poder recibir ayudas económicas que le permitan continuar sus estudios.

Jerez y Oyarzo (2015) desarrollaron la investigación “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno” en Chile. Cuyo objetivo fue identificar la presencia de estrés académico, los factores

estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan los alumnos. El estudio fue no experimental descriptivo y de corte transversal, en una muestra de 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, el instrumento utilizado fue el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados evidenciaron que un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, donde las mujeres fueron las más estresadas (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Llegando a la conclusión que los niveles más altos de estrés académico se presentan en las mujeres y son generados por las demandas del entorno, las evaluaciones de los docentes, la sobrecarga de tareas y trabajos, cuando el tiempo es limitado para realizar las diferentes tareas, ya sea inter o extra curricular, los cuales que son evaluados como estresores por los estudiantes.

Labrador (2012) en su investigación “Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis en la Universidad de los Andes de Venezuela”, Su diseño fue de tipo cuantitativo, enfoque descriptivo, por encuesta y donde el objetivo fue evaluar el estrés académico y llegar a un conocimiento más exhaustivo que experimentan los estudiantes universitarios. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), Cuestionario de datos socio-demográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psicosociales ante el estrés, la muestra estuvo conformada por 856 estudiantes, 540 de la carrera de Bioanálisis y 316 de la carrera de Farmacia, con edades comprendidas entre 16 y 52 años. Los resultados demostraron que el estrés académico presentado por los alumnos fue moderado y que existe diferencias entre el sexo y los niveles de estrés con un

predomino en el sexo femenino. Por lo tanto, la forma en que los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis suelen manejar el estrés que le genera el período de evaluaciones, es leyendo, practicando deportes y escuchando música. Otros estudiantes confrontan el estrés como el recurso consumo de alcohol con los amigos, fue el único que establece relación significativa, su empleo como intento de solucionar dificultades, implicaría formas de afrontamiento no adaptativas y que se asocian a conductas de riesgo. Contrastar los niveles de estrés académico, según los diferentes factores: estrés en los exámenes, estrés general, ansiedad social. Según la información de los estudiantes las fuentes del estrés académico fueron básicamente: falta de tiempo para estudiar, excesiva cantidad de materia para el estudio, preparar un examen inmediato y esperar los resultados de un examen.

### **1.2.2 Antecedentes nacionales**

Amoretti (2017) en su tesis denominada “Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador”, en Perú. Su objetivo principal fue determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria. La muestra fue de tipo censal, toda la población escolar formó parte del estudio de 326 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 12 a 18 años de primero a quinto grado de secundaria. Se utilizó los instrumentos “Inventario de autoevaluación frente a exámenes IDASE” y “ACS: Escala de afrontamiento para adolescentes”. Los resultados de correlación fueron que los alumnos presentaron un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes, evidenciando sentimientos de displacer como nerviosismo, tensión y expectativas negativas de sí mismo, cuando se encuentran frente a situación de examen. Por otro lado, presentaron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, basándose

frecuentemente en buscar divertirse, tener éxito, buscar apoyo social en relación con los demás, así como, reducir la tensión mediante el afrontamiento improductivo. Según el género, los resultados indicaron que las mujeres presentan mayor capacidad para afrontar el estrés; por lo tanto, no presentan ansiedad frente a exámenes. Según la edad, se concluyó que los adolescentes de 12 a 14 años, presentaron mayor afrontamiento al estrés y; por ello, una baja ansiedad frente a exámenes. Finalmente, se concluye que existe relación entre el afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

Matalinares (2016) realizaron una investigación en Lima, Perú. “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, fue descriptivo, con un diseño no experimental, transaccional-correlacional. El objetivo fue determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra de 934 estudiantes, las edades entre 16 y 25 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Modo de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Los resultados mostraron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrada en el problema y la emoción con el bienestar psicológico.

Vélez (2016) en su estudio titulada “Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima”. En Perú, el objetivo fue determinar la efectividad de un programa de relajación “Primero es mi Paz Interior” en estudiantes de la UNMSM. En una muestra de 22 estudiantes, 11 estudiantes por cada grupo. Es de tipo cuantitativo, cuasi experimental con dos grupos, control y experimental, la medición realizó antes y después de ejecutado el programa. Los resultados indicaron

que dicho programa disminuye, significativamente, los niveles de estrés comparado a los estudiantes que no participan en el Programa. Se utilizó como instrumento la escala Likert de Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés.

Becerra (2013) en su investigación “Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima”, el objetivo fue conocer el rol del afrontamiento en la relación entre el estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios. La muestra fue 155 estudiantes; el promedio de edad fue de 18 años, el 59% fueron mujeres y 41 % hombres, además el 10.3 % del total de participantes trabajaba y estudiaba. Los Instrumentos que se utilizó fueron la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (The Perceived Stress Scale-PSS) elaborado por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983, Cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE desarrollado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU elaborado por Arrivillaga, Salazar y Correa (2003) de 69 ítems. Se realizó análisis de regresión múltiple jerárquica, el cual indicó que la variable afrontamiento es la que mejor predice las conductas de salud. El afrontamiento centrado en la emoción constituyó un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño y descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el evitativo lo hace en forma desfavorable. El efecto del estilo centrado en el problema fue diferente según la conducta de salud implicada. Las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones emocionales fueron predictores positivos sobre algunas conductas de salud, mientras que la de uso de drogas fue adversa. El estrés no constituyó una variable predictora sobre alguna conducta de salud.

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y los pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV 2017.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según la procedencia del colegio.
2. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según su ocupación.
3. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, en relación de con quienes vive.
4. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según entre los que tienen y los que no tienen pareja.

## **1.4 Justificación**

Existen limitados estudios que investigan la influencia de pensamiento automático en la presencia del estrés en el contexto académico universitario. Los estadísticos últimamente reportan, los estudiantes universitarios de las diferentes carreras profesionales, los que

presentaron un manejo adecuado del estrés han tenido bienestar en su vida diaria durante la formación profesional, mientras que los estudiantes con manejo inadecuado del estrés se han visto afectados, presentando características comunes en sus comportamientos que limitan en su desarrollo personal para enfrentar a las diferentes situaciones de su vida cotidiana.

Este trabajo de investigación tiene justificación teórica ya que utiliza información conceptual para contrastar la existente de correlación de puntuaciones entre estrés y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios, por tanto, servirá de base para el desarrollo de nuevos conocimientos en el futuro. La importancia de esta investigación es para mejorar la enseñanza y calidad de vida de los estudiantes universitarios, para lo cual es imprescindible conocer si existe la correlación de puntuaciones del estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios en psicología, pues estos son el futuro de la profesión de Psicología, que sus funciones principales son la promoción, prevención, Evaluación, Diagnóstico tratamiento, Rehabilitación y seguimiento en la salud mental de la población en general. es conveniente que, desde el momento que comienzan su formación profesional, vayan obteniendo conocimientos científicos, las herramientas y habilidades para controlar el estrés e identificar pensamientos automáticos, centrándose en el autocuidado de su propia salud mental y física. Los datos de las investigaciones realizados en esta área servirán de apoyo, a los futuros investigadores en las universidades, para profundizar en el conocimiento del rol estudiantil, mejorando el afrontamiento al estrés y revertiendo en pensamiento negativo a positivo de los futuros profesionales de la ciencia salud y hacer proyectos de programas preventivos en el área de salud mental para los estudiantes y/o mejorar los sistemas de orientación y acogida universitarios actuales.

El estrés es uno de los principales factores de riesgo relacionados con la enfermedad mental y física como aparición de la hipertensión, la conducta de fumar, la obesidad, el asma bronquial, el dolor crónico, las alteraciones gastrointestinales, el insomnio, el alcoholismo. El estrés deteriora notablemente el funcionamiento normal, el bienestar y la calidad de vida de las personas que los padecen (Buceta y Bueno, 2001).

## **1.5 Hipótesis**

### **1.5.1 Hipótesis general**

Hg: Sí existe la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV.

Ho: No existe la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV.

### **1.5.2 Hipótesis específicas.**

H1: Sí existe Diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según la procedencia del colegio.

Ho: No existe diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según la procedencia del colegio.

H2: Sí existe la diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según su ocupación.



Ho: No existe la diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según su ocupación.

H3: Sí existe la diferencia significativa de percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV en relación con quien vive.

Ho: No existe la diferencia significativa de estrés y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV en relación con quien vive.

H4: Sí existe la diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV entre los que tienen y los que no tienen pareja.

Ho: No existe la diferencia significativa de percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV entre los que tienen y los que no tienen pareja.

## **II. Marco teórico**

### **2.1 Bases teóricas sobre el estrés**

#### **2.1.1 Definición del estrés**

El concepto de estrés, es un término muy conocido dentro de los estudios de la ciencia de la salud mental y físico, pero muy complicado de definirlo, los estudios realizados en el tema han gestado diferentes conceptualizaciones sobre el estrés, que en algunos casos se han originado muchas contradictorias. Su origen de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, muy particularmente de la enfermedad propia de cada uno de ellos, presentaban síntomas comunes y generales como: pérdida de apetito, cansancio, baja de peso, astenia, etc. Los datos obtenidos fueron relevantes y le nombró como el "Síndrome de estar Enfermo" (Aguilar, 2010).

El estrés ha sido definido desde la visión y rama de desempeño profesional de los investigadores, desde perspectivas fisiológicas y la influencia del entorno, encontrándose dos definiciones importantes como el conjunto de respuestas fisiológicas inespecíficas a estímulos físicos externos o internos (Selye, 1960).

Hans Selye, propuso, desde la medicina, un modelo biológico del estrés y planteó que la respuesta de estrés es la activación fisiológica y cognitiva, y la preparación del organismo para una intensa actividad motora (González, 2008).

Las respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información

disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación que genera estrés, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación (González, 2008).

La sobre activación de estos tres niveles (fisiológico, cognitivo y motor) es eficaz hasta cierto límite, pero superado éste tiene un efecto más bien desorganizador del comportamiento; en especial, cuando a pesar de esa sobre activación, no se encuentra la conducta adecuada para hacer frente a la situación (González, 2008). Las personas que continuamente se mantienen expuestas a situaciones de estrés, pueden manifestarse respuestas o reacciones tanto fisiológicas, como psicológicas, y puede añadirse que desde el modelo biológico el estrés es abordado cómo la respuesta fisiológica que da el organismo a las situaciones que generan los estados de tensión, mientras otras tendencias desde enfoques que brindan mayor interés al aspecto social, evalúan el estrés desde el estímulo que proporciona el entorno en el cual se desarrolla el individuo, ofreciendo mayor importancia al estímulo (Vallejo, 2017).

En la revisión teórica realizada, se considera importante abordaje, una tendencia que logra integrar tanto las respuestas fisiológicas del organismo cómo los estímulos del medio ambiente, evaluando el estrés como un proceso de interacción entre el medio ambiente y el individuo de carácter cognitivo-conductual y personal, y que constituye un aporte de la psicología cognitiva (Barraza, 2007).

Bandura (1977), quien consideró la personalidad como una interacción entre el ambiente, los procesos psicológicos del individuo y la conducta, demostrando la

necesidad de integrar en el estudio del desarrollo del individuo de forma dinámica las condicionantes tanto biológicas, como psicológicas y ambientales. Por su parte el paradigma cognitivista del aprendizaje, como un proceso en el que sucede la modificación de los significados de manera interna, producida por el individuo intencionalmente como resultado de la interacción entre la información proveniente del entorno y la persona. Esta perspectiva surge de una transición entre el paradigma conductista y las actuales teorías psicopedagógicas (Carretero, 1998).

Los cognitivismos abordaron, la forma en como un sujeto interpreta y enfrenta a una misma situación va a determinar si la situación se va a convertir en un estresante, las cogniciones son mediador entre los estímulos estresores y la respuesta de estrés (González, 2008).

Lazarus y Folkman (1984, en sus estudios abordaron la concepción de que el estrés es un proceso de transacción entre el sujeto y el ambiente; plantearon las relaciones estrechas del individuo entre su estado físico, psicológico, ambiente y social que lo rodea.

Lazarus (1991) lo definió cómo el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, siendo evaluado por aquel como amenazante, que desbordan sus recursos y pone en peligro su bienestar. Ya en esta última se tiene en cuenta las características del entorno y se incluye la evaluación que hace el sujeto del mismo.

Según Barrón y Chacón (1992) existen tres tipos de definiciones de estrés:

- Estrés como estímulo. - Situación producida por una alteración en los procesos homeostáticos, donde no se considera las diferencias individuales en las respuestas

a una misma situación. Los individuos no son pasivos y existen varias situaciones que producen cambios en los procesos homeostáticos y no son estresantes, por ejemplo, respirar.

- Estrés como respuesta. - El estrés se define en términos de las reacciones que son producidas en el organismo. Los investigadores afirman que este tipo de definiciones pueden ser malinterpretadas, porque existen reacciones emocionales y físicas que pueden ser incluidas en esta categoría y que no resultan estresantes; por ejemplo, las producidas por la práctica de deportes.
- Estrés como interacción. - El estrés es comprendido como un resultado de la relación entre las características del individuo y del ambiente. Donde el ambiente es percibido como amenazante por los individuos, las demandas ambientales sobrepasan a sus recursos personales.

El estrés, se puede entender como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante las situaciones de una demanda de adaptación mayor a lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. La amenaza puede ser, por tanto, objetiva o subjetiva; aguda o crónica (citado en Rosales, 2014, p. 8). Los seres humanos necesitamos de recursos personales para adaptarnos, afrontar y transformar el medio donde vivimos y las situaciones que nos rodea, los cuales con los avances del mundo globalizado como la tecnología, la moda, cambios políticos y sociales, nuestro medio es cada vez más exigente, dónde el estrés es considerado en la actualidad una de las enfermedades del siglo; en muchas investigaciones el estrés ha sido demostrado como un factor que determina la aparición

de enfermedades mentales y físicas si no es tratado o contralado a tiempo, en la persona que padece este mal.

**2.1.1.1 Estrés percibido.** - El concepto de estrés percibido según la teoría transaccional se define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984).

**2.1.1.2 Estrés académico.** - El estrés académico se define a través del impacto que las instituciones educativas pueden tener en sus estudiantes (Muñoz, 2003; Polo, Hernández y Pozo, 1996).

Muñoz (2003) indica que existen cuatro tipos de situaciones académicas estresantes:

- **Evaluación:** algunas veces los estudiantes se sienten ansiosos cuando van a ser evaluados porque tienen temor de fracasar en esta tarea. Otras causas podrían ser la sobrecarga de evaluación (varios exámenes a la vez, o que la preparación para los exámenes implique una gran cantidad de información) y la ambigüedad (la incertidumbre acerca de la forma en que serán evaluados).
- **Sobrecarga de tareas:** excesiva cantidad de tareas y/o horas de clase, dificultades en la planificación del tiempo, la falta de tiempo libre, dificultades en combinar la vida académica y la personal, dificultades en mantener la concentración, la exigencia de las actividades prácticas y los cursos desaprobados.
- **Otras condiciones del proceso de aprendizaje:** la relación entre el profesor y el alumno que incluye variables como el estilo del profesor, la experticia del profesor, la personalidad del profesor, la retroalimentación y apoyo brindado a los estudiantes, las expectativas y los conflictos en los objetivos, la ambigüedad de roles, entre otros.

- Las variables organizacionales como horarios, sílabos, cantidad de estudiantes por clase, condiciones físicas, disponibilidad de recursos y la participación de los estudiantes en el proceso de toma de decisiones también pueden influir en el estrés académico.
- Adaptación y transición: los estudiantes hacen esfuerzos para adaptarse a los nuevos roles, reglas, responsabilidades y demandas de un ambiente académico competitivo.

Las situaciones estresantes en los estudiantes tienen un impacto negativo en salud, el estrés afecta negativamente el sistema inmunológico. Los estudiantes pueden experimentar a corto plazo cambios en sus estados emocionales como la ansiedad frente a los exámenes y respuestas cognitivas y conductuales como el consumo de cigarrillos y café, alteraciones del sueño y el apetito, entre otros. Si no se previene a tiempo, los efectos negativos pueden reflejarse en la depresión, la baja autoestima, las dificultades en las relaciones sociales, el consumo de drogas, el síndrome de burnout, entre otros. En lo que respecta a su desempeño académico, cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés se afecta negativamente su motivación, su desempeño en los exámenes, la asistencia a clase, la participación en clase, entre otros (González, 2008).

González (2008) entiende al autoconcepto académico como el conjunto de conocimientos y actitudes que tenemos sobre nosotros mismos, las percepciones que el individuo se adjudica a sí mismo y las características o atributos que usamos para describirnos, es estudiado por su posible relación con el rendimiento académico de los estudiantes. Recientemente se ha relacionado positivamente con el rendimiento de los estudiantes, con su motivación para el estudio y con su estado de salud y bienestar, y

negativamente con la ansiedad de evaluación, nivel de estrés académicamente percibido y la reactividad a dicho estrés (Martín, 2007).

Barraza (2003) afirma que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. (Rosales 2016).

### **2.1.2 Modelo transaccional del estrés**

Lazarus y Folkman (1984) describieron un modelo que explica los procesos psicológicos involucrados en el estrés. De acuerdo con estos autores, el estrés debe entenderse en términos de las interpretaciones cognitivas que realizan los individuos sobre eventos potencialmente estresantes. En este proceso, resulta de mayor importancia la interpretación que realiza el individuo respecto a los eventos que la naturaleza de estos. El estrés no puede limitarse a un estímulo, ni a una respuesta psicológica, sino más bien a una interacción entre las demandas ambientales y los recursos con los que cuenta el individuo. Por eso, el estrés es entendido como una transacción entre variables individuales y ambientales. Donde en esta transacción, existen dos procesos importantes:

- Valoración psicológica. -Se refiere a la constante evaluación que realizan los individuos sobre la situación potencialmente estresante y los recursos disponibles para poder manejarla (Lazarus y Folkman 1984; Lazarus, 1999). Cuando los individuos enfrentan situaciones potencialmente estresantes, evalúan el nivel de peligro potencial y los recursos con los que cuentan para manejarlos. Los individuos experimentan estrés cuando perciben que la amenaza potencial supera los recursos con los que cuentan.



- Afrontamiento. - Se define como el esfuerzo, cognitivo y conductual, que realizan los individuos para afrontar una situación estresante (Lazarus, 1999).

“El estrés es un proceso dinámico en el que el ambiente proporciona el estímulo inicial; sin embargo, esta experiencia será determinada por la percepción y los recursos disponibles del individuo” (González, 2008, p. 53).

Por su parte, Cannon (1932) sostiene que el estrés es un conjunto de estímulos; es decir, que las presencias de ciertas condiciones ambientales generan sentimientos de tensión, siendo percibidas como situaciones amenazantes o peligrosas. Siendo un conjunto de situaciones, estresores. Concluyendo que el estrés es una característica del ambiente (estímulo), hablándose de estrés laboral, estrés de los estudios, etc. Este concepto de estrés como un estímulo perjudicial que recibe un organismo que se relaciona fácilmente con los conceptos del binomio salud – enfermedad, siendo una medida objetiva de ese estrés deviniendo en ser considerado una variable independiente.

En cambio, Selye (1960) refiere que el estrés es una respuesta o reacción de las personas ante los estresores. Donde en estas respuestas confluyen dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (activación corporal). A diferencia del primer concepto, aquí el estrés actúa como variable dependiente. Las teorías sobre el estrés, lanzadas primero por el fisiólogo Walter canon, y segundo por el científico Hans Seyle, se han convertido, en una evidencia científica.

Lazarus y Folkman (1984) consideran al estrés como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente. Esta definición da importancia a la relación e influencia que se da entre la persona y su medio, en este caso, el estrés viene a ser la forma en que cada persona percibe y reacciona ante diferentes eventos.

La Organización Mundial de la Salud (2013) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas.

Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración; en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas (Serrano, 2005).

López (2018) asegura en una entrevista con la cadena ser que un 16% de las personas que padecen estrés sufre por su causa problemas físicos y psicológicos añade, además, que esta dolencia se ha convertido en una de las consultas más frecuentes que ven y atienden los médicos en atención primaria. Ampliando el foco y englobando el problema.

El estrés desde un punto de vista médico, es definido como una reacción fisiológica del organismo que actúa como mecanismo de defensa para afrontar una situación que se percibe como una amenaza o que se prevé que requerirá una alta demanda de energía. A este fenómeno también se le suelen asociar el nombre de tensión emocional o tensión física (citado por Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios, 2018).

### 2.1.3 Tipos de estrés

Según, Zavala (2008), el estrés se puede dividir/categorizar según el beneficio y fisiológicamente dañino como:

- **Eustrés (positivo/ bueno).** - Es un estrés que provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. (Roguero,2013 p.3)
- **Distrés (negativo/malo).** - Es un estrés desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal, se debe identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables. Por otro lado, según la American Psychological Association (2005), el estrés puede dividirse, en función a su duración, en los siguientes:
  - **Estrés agudo.** - es de corta duración, localizado en un tiempo concreto, por lo que no suele dejar secuelas y se puede tratar de forma fácil y eficaz. Los principales síntomas de este tipo son: Aparición de emociones negativas. Desde la tristeza y el nerviosismo hasta la depresión y ansiedad en los casos más graves.

- **Estrés agudo episódico.** -Las personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.
- **Estrés crónico.** - Este tipo de estrés es agotador y desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Asimismo, algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

#### 2.1.4 Fases del estrés

Robles y Peralta (2006) mencionan que una persona cuando se enfrenta a una situación de estrés pasa por tres fases:

- **Fase alarma:** Es la primera reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a diversos estímulos a los que no está adaptado.
- **Fase de resistencia:** en esta etapa se produce una adaptación del organismo al estresor junto con la consecuencia de la mejora y la desaparición de los síntomas.
- **Fase de agotamiento:** esta etapa se produce si las consecuencias adversas se mantienen durante un periodo de tiempo superior a lo que el organismo puede soportar.

#### 2.1.5 Factores de estrés

El estrés afecta de forma distinta a cada persona, los eventos estresantes son significantes con las personas vulnerables, es allí cuando se genera una reacción de estrés (Lazarus, 2000). Cada persona tiene un patrón psicológico diferentes que la hace reaccionar de forma muy particular que los demás, cada ser humano es único, actúa y se expresa de manera distinta. El estrés es considerado como un conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación, donde aparece un estímulo que exige un esfuerzo de adaptación, de modo que un factor estresante es aquel estímulo que va a provocar un estado de cambio en el individuo. Entre estos factores tenemos, (Serón, 2006):

- Factores biológicos: edad, sexo, hiperactividad, enfermedades, etc.
- Factores psicológicos: inseguridad, baja autoestima, desmotivación, dificultades en la concentración, problemas de atención y memoria, etc.

- Factores socioculturales: responsabilidades económicas, migraciones, cambios de domicilios, conflictos personales, preparación académica, cambio de hábitos, etc.

### **2.1.6 Síntomas y manifestaciones del estrés**

Según estudios realizados, los principales síntomas del estrés son el cansancio, dolor de cabeza, dolor de espalda, la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido personal, fatiga sexual, tristeza, descenso del rendimiento intelectual, ansiedad, alteración en la frecuencia cardiaca, alteración de la tensión arterial, cambios en el metabolismo y expansividad o disminución en la actividad física, insomnio, propenso a sufrir accidentes, etc. Hay muchas enfermedades que pueden estar relacionados al estrés. Asimismo, Selye (1960) señala que las manifestaciones del estrés pueden agruparse en los siguientes:

- Manifestaciones fisiológicas, conceptualizaba al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que manifestaba la persona; ante la presencia de una situación estresante el cuerpo reacciona poniendo en marcha el sistema nervioso autónomo, de esta manera hay una dilatación pupilar que permite mejorar y ampliar el rango de visión, el sentido del oído se agudiza, se produce tensión muscular en preparación para la lucha o el escape, hay incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, todos estos cambios fisiológicos corresponden a la primera fase o fase de preparación a la respuesta de estrés.

En la segunda fase o fase de mantenimiento, estas respuestas permanecen como una forma de afrontar a las demandas emocionales que ha generado dicha situación, finalmente en la tercera fase de agotamiento se produce una disminución brusca de la respuesta fisiológica como medio de conservación del organismo y evitación del

colapso general. Además, la ansiedad es un síntoma psicológico de respuesta al estrés que cursa con manifestaciones físicas como palpitaciones, sensación de ahogo, temblores, etc.

- Manifestaciones cognitivo – conductuales. -En el aspecto conductual o comportamental, el estrés genera cambios en los estilos de vida, los mismos que se reflejan en la adquisición o puesta en práctica de inadecuados hábitos de salud como incrementar el consumo de cafeína, tabaco, alcohol, fármacos ansiolíticos o drogas.

### **2.1.7 Consecuencias del estrés**

Entre las posibles consecuencias del estrés se tienen a los trastornos coronarios, trastornos respiratorios, trastornos inmunológicos, trastornos endocrinos y metabólicos, trastornos sexuales, trastornos gastrointestinales, trastornos dermatológicos, trastornos musculares y trastornos psicopatológicos (Robles y Peralta, 2006). Cabe resaltar que es importante conocer los síntomas y las consecuencias del estrés, y como estos afectan a las diferentes áreas de nuestras vidas, es necesario detectarlo a tiempo y prevenirlo mediante un estilo de vida saludable.

### **2.1.8 Estrategias de afrontamiento de estrés**

Los individuos que se enfrentan al estrés utilizan sus estrategias de afrontamiento y sus recursos disponibles para enfrentar adecuadamente a las demandas ambientales. Estas estrategias de afrontamiento poseen un papel importante, determinando la naturaleza y la extensión del impacto de los estresores. Las estrategias de afrontamiento adecuadas facilitan la adaptación. Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento que han sido evaluadas por casi todos los instrumentos de medición del estrés en las últimas décadas (Parker y Endler, 1996):

- Centrado en el problema, se refiere a la modificación de la situación o la forma en que el individuo interactúa con la situación. Este tipo de estrategia se concentra en la solución de problemas, la reinterpretación o la minimización de los efectos de la situación estresante. Este tipo de afrontamiento incluye las acciones directas para manejar el estresor (por ejemplo, en el caso de una enfermedad se busca el tratamiento médico adecuado), la búsqueda de información, la supresión de las actividades distractoras, la postergación del afrontamiento (esperando el momento adecuado para actuar) y la búsqueda de soporte social (que nos facilite la solución del problema) (Bishop, 1994).
- Centrado en la emoción, consiste en el esfuerzo realizado por el individuo para manejar los efectos negativos del estrés en su estado emocional. Este tipo de afrontamiento incluye la preocupación por el estado personal y las fantasías u otras actividades conscientes relacionadas con la regulación emocional. Este tipo de afrontamiento resulta más frecuente cuando los individuos consideran que tienen poco o nada de control para manejar la situación estresante. En estas circunstancias, los individuos aprenden a adaptarse a las situaciones estresantes. Este tipo de afrontamiento incluye la reinterpretación positiva de los eventos, la aceptación de la situación, la negación de la realidad, el cambio de actividades como una forma de olvidar la situación estresante, la expresión de las emociones negativas, la búsqueda de apoyo emocional en personas del entorno, entre otros (Bishop, 1994).

### **2.1.9 Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés**

Meichenbaum, (1987) desarrolla como técnicas para el tratamiento del estrés, las siguientes:

- Desensibilización sistemática



- Solución de problemas
- Inoculación del estrés
- Clarificación de Valores
- Aserción Encubierta
- Visualización
- Combate de pensamientos deformados
- Moldeamiento encubierto
- Sensibilización encubierta.
- La intención paradójica

Los programas de prevención y reducción del estrés deberían enfocarse más allá de la enseñanza de habilidades de afrontamientos específicas a los individuos, debe abarcar toda significación de una perspectiva transaccional. El individuo y su contorno su interacción entre ambos definen y determinan el estrés. El psicoterapeuta que conoce las técnicas, prepara y enseña a los pacientes y participantes una variedad de respuestas de afrontamiento Intra e interpersonales que puede utilizar para cambiar su entorno y controlar sus reacciones emocionales. Todo programa de control de estrés debe ser diversos y flexibles se relaciona estrechamente con la necesidad de “pensar antes de actuar” (Meichenbaum, 1987).

## **2.2 Bases teóricas de los pensamientos automáticos**

### **2.2.1 Definición de pensamientos automáticos**

Los pensamientos automáticos son los diálogos internos del individuo, que aparecen como imágenes de manera instantánea ante una situación específica, y son considerados como afirmaciones verdaderas y la persona no es consciente de la distorsión. Son aprendidos, durante el proceso de desarrollo de la persona, en la niñez,

adolescencia o en adulto cuando este ha experimentado situaciones no muy agradables y son almacenados en la memoria manifestándose con gran carga emotiva muchas veces negativa para la persona.

Es un proceso que ocurre durante el procesamiento y asimilación del medio durante el cual pueden presentarse ciertos errores o alteraciones que lleven a los sujetos a sacar conclusiones parciales y erróneas, se han descrito varios pensamientos automáticos o errores cognitivos para personas con algún tipo de patología y en personas sin trastornos psicológicos ; en otras palabras, los pensamientos automáticos o errores cognitivos constituyen un diálogo interno e individual y se ven manifestados en pensamientos e imágenes relacionados con estados emocionales con gran carga afectiva como ira, miedo, euforia, tristeza, ansiedad, etc., con frecuencia involucran interpretaciones subjetivas de las vivencias del individuo, y estas a su vez son introyectadas de manera errónea y que pueden dar una falsa imagen(Beck, 1970).

Se caracterizan porque son generalmente de temas muy concretos, aparecen como mensajes recortados en forma de palabras claves, son involuntarios ya que entran de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema, son reacciones espontáneas o automáticas ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos, generalmente se expresan en palabras como "debería o tendría que". Aparecen también como obligaciones que nos imponemos a nosotros o a los demás en forma de exigencias, también tienden a dramatizar o a exagerar las cosas, esto hace que la persona adelante lo peor para ella y tenga un futuro catastrófico y que interprete los acontecimientos de forma rígida. Estos son difíciles de controlar y

son el reflejo de actitudes y creencias que se han aprendido en la infancia o adolescencia o que son patrones familiares y de otras influencias sociales (Beck, 1979).

Los pensamientos automáticos se caracterizan por ser un dialogo interno sobre temas específicos, son inconscientes, involuntarios ya que entran de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni forman parte del análisis o razonamiento frente a una situación, son reacciones espontáneas frente a determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos. Hacen que la persona interprete los acontecimientos de forma rígida de manera que son difíciles de controlar (Madewell y Shaughnessy, 2009).

El pensamiento tiene tres elementos, la direccionalidad es decir hacia donde está dirigido dicho pensamiento, el curso o la velocidad del pensamiento y el contenido es decir lo que se piensa concretamente. En el caso de los pensamientos automáticos son pensamientos que aparecen en el flujo del pensamiento normal y condicionan su dirección o curso y a estos se les atribuye una certeza absoluta es por eso que no son cuestionados y condicionan la conducta y el afecto. En general son breves, pueden ser verbales o aparecer en forma de imágenes. Los pensamientos automáticos son fugaces, conscientes, pueden entenderse como la expresión o manifestación clínica de las creencias. En general las personas no son plenamente conscientes de sus creencias, pero sí lo son o lo pueden llegar a ser de sus pensamientos automáticos (Camacho, 2003).

Los pensamientos automáticos al ser una charla interna o auto diálogo a nivel mental y se relacionan con estados emocionales intensos como puede ser la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia. Estos al volverse muchas veces en versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren y es aquí en donde se vuelven disfuncionales ya que, al dar una falsa imagen o interpretación de las cosas y los hechos, y es por eso que se generan las distorsiones cognitivas (Beck, 1979). Los pensamientos automáticos se pueden clasificar en: pensamientos automáticos negativos y pensamientos automáticos positivos. Los positivos, son pensamientos que originan sentimientos agradables hacia sí mismo, los demás y el mundo, estos pensamientos aumentan la seguridad, la confianza, el autoconcepto, aumentan la autoestima, y ayudan a mantener buena salud mental. Los pensamientos negativos son catastróficos, absolutistas, generalmente nunca son acertados, son auto derrotista, e irrealistas. Son pensamientos que producen resultados autodestructivos y que obstruyen y entorpecen significativamente la vida y la felicidad de la persona (Beck, 2000).

Según Beck (2000), las características de los pensamientos automáticos: son mensajes específicos y discretos, a menudo parecen taquigrafiados, compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve, no importa lo irracionales que sean; por lo general son creídos en su totalidad. Son mensajes o proposiciones específicas referidas a una situación concreta siendo o pudiendo ser, por tanto, conscientes, suelen aparecer espontáneamente dramatizando y exagerando lo negativo de la situación, son difíciles de detectar y controlar porque se entremezclan de forma inadvertida con el flujo del diálogo interno, son aprendidos, relativamente intrínsecos, difíciles de desviar y la emoción que se experimenta, está vinculada de forma razonable con el mensaje implícito del pensamiento automático.

Cuando los pensamientos automáticos producen una emoción, ya sea la alegría, la tristeza, la ira o la ansiedad y afectan de una manera continua e intensa, se vuelven disfuncionales, pues al dar una errada interpretación de las cosas, hechos o personas, se generan las distorsiones cognitivas (Beck, 1979).

Por su lado, Mckay, Davis y Fanning (1985) refiere que los pensamientos automáticos son mensajes o proposiciones específicas, discretos y que a menudo parecen taquigrafiados. No importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos por las personas que los tiene. Son espontáneos y suelen expresarse en términos de ‘habría de’, ‘tendría que’, o ‘debería’. Asimismo, son aprendidos y entran de forma espontánea en la conciencia, dramatizando y exagerando lo negativo de la situación. Suelen ser relativamente idiosincráticos y difíciles desviar, parecen ir y venir con voluntad propia.

### **2.2.2 Principales pensamientos automáticos**

Beck (1970) identificó como principales pensamientos automáticos a los siguientes:

- Filtraje y abstracción selectiva. -Radica en centrarse en un aspecto, dejando un lado características relevantes de la situación y siendo el eje para de allí elaborar ciertas conclusiones, focalizándose en un detalle del contexto.
- Pensamiento polarizado (dicotómico). -Se considera pensamiento absolutista, del todo o nada, consistiendo en la utilización de categorías polares para clasificar situaciones, es decir que el sujeto tiende a clasificar sus experiencias de vida en uno de sus extremos, esta forma

- Sobregeneralización. -Se da cuando a partir de uno o varios hechos o situaciones aisladas se sacan reglas que se generalizan para otras situaciones, es decir son juicios extremos basados en un solo hecho aislado.
- Interpretación del pensamiento. -Se refiere a que individuo cree que puede adivinar exactamente lo que los demás están pensando y en base a esto puede conocer los motivos e intenciones de los mismos.
- Visión catastrófica. -Hace referencia a una sobre generalización exagerada de las consecuencias más negativas y desagradables de una situación u acontecimiento actual o futuro, dicho de otra manera, es la tendencia del individuo a esperar siempre lo peor.
- Personalización. -Este fenómeno ocurre al auto atribuirse hechos y fenómenos externos sin evidencia que establezca dicha relación, es decir es tomar aspectos negativos de una situación a un nivel personal, creyendo que lo que hace o dice las demás personas está directamente ligado con el individuo.
- Falacia de control. -Es el grado de control que la persona siente tener de lo que ocurre en su vida, que por lo general se maneja en extremos, sintiéndose muy competente o todo lo contrario totalmente incompetente y sin ningún tipo de control.
- Falacia de justicia. -Son códigos personales de justicia y comportamiento, que indican a los individuos lo que “deben” y “no deben” ser o hacer, hay conflicto cuando el mismo se da cuenta de que sus esquemas de comportamiento no son seguidos por las demás personas.
- Culpabilidad. -La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a si misma de todos los problemas ajenos.

- Los debería. -Son actitudes idealistas e irracionales sobre el comportamiento del individuo y su diario vivir, teniendo como consecuencia emocional de esto la “culpa” por las cosas que quiso y no realizó el mismo, convirtiéndose en requerimientos normativos y morales excesivos.
- Razonamiento emocional. -Hace referencia a que nuestras emociones sobre todo las negativas reflejan específicamente nuestra forma de ser y actuar.
- Falacia de cambio. -Es la tendencia a creer que el bienestar y la felicidad de uno dependen exclusivamente de los demás, y que, si ellos cambiaran su forma de ser o actuar nosotros estaríamos mejor, ya que piensa que para satisfacer sus necesidades primero tienen los demás que cambiar su comportamiento.
- Etiquetas globales. -Es una visión simplista de su contexto ya que define de manera rígida a sí mismo y de los demás basados en un detalle aislado o en un aspecto parcial de su comportamiento.
- Tener razón. -Continuamente está es un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.
- Falacia de recompensa divina, La persona suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. ej. “las cosas mejoraran en un futuro”.

### **III. Método**

#### **3.1 Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue descriptivo con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, correlacional para determinar las puntuaciones entre el estrés percibido y pensamiento automático en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV 2017.

#### **3.2 Ámbito temporal y espacial**

El estudio se llevó a cabo en la universidad Nacional Federico Villarreal que se ubica en el departamento Lima, específicamente en la Facultad de Psicología. El estudio se consolidó en los meses de abril a diciembre 2017.

#### **3.3 Variables**

##### **3.3.1 Estrés percibido**

**a) Definición conceptual.** - El concepto de estrés percibido proviene de la teoría transaccional del estrés, que lo define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984).

**b) Definición operacional.** - El estrés percibido se mide mediante la escala Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983), que evalúa el grado en que el sujeto percibe y valora las situaciones de la vida como estresantes adaptada por Remor y Corrales (2001).



La escala contiene de 14 ítems a partir de los cuales los sujetos deben autoevaluarse en una escala tipo Likert de 0-4 puntos, valorando el nivel de estrés percibido durante el último mes, de tal forma que la puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido por el estudiante.

### **3.3.2 Pensamientos automáticos**

**a) Definición conceptual.** - Son aquellos que aparecen de manera espontánea, son muy breves y es difícil de identificar, a menos que su psicoterapeuta ayude a registrarlos. Pueden ser positivo y negativo. Pensamientos negativos: son aquellos que alteran en la persona emociones muy desagradables e interfieren negativamente en sus actividades de vida cotidiana, incluso afecta en logra sus objetivos, sus metas; y son causantes en mantenimiento de trastornos psicológicos, como en la depresión. Pensamiento positivo, son aquellas que fortalece, al individuo para ver las situaciones o cosas con optimismo, en otras palabras, se trata en pensar lo mejor de sí mismo, de los demás, del presente y del futuro respetando los derechos de los demás y de sí mismo.

**b) Definición operacional.** - Son los puntajes obtenidos por medio de la medición de la variable ejecutado mediante del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991). Los Indicadores de la variable: Pensamientos negativos involuntarios y recurrentes, las dimensiones son 15 según Aarón Beck son 15.

### **3.4 Población y muestra**

La población de investigación estuvo conformada por estudiantes de la universidad Nacional Federico Villarreal matriculados en el año 2017, pregrado de la Facultad de

Psicología. La muestra se constituyó con 238 estudiantes, de ambos sexos, 51 de género masculino y 187 de género femenino, y que aceptaron voluntariamente participar del presente estudio.

## Características de la muestra

Tabla 1

*Cantidad de estudiantes según el ciclo de estudio*

Ciclo	Número	Porcentaje
2	2	0.8
3	1	0.4
4	84	35.3
6	93	39.1
8	55	23.1
10	3	1.3
Total	238	100

Según la Tabla 1, se observa que la mayor cantidad de estudiantes (N=93) se encuentra cursando el sexto ciclo, siendo el 39.10% del total. Por el contrario, el menor número de estudiantes (N= 2) pertenecen al segundo ciclo, siendo esto el 0.8% de la muestra total.

Tabla 2

*Cantidad de estudiantes según el colegio de procedencia*

Colegio de procedencia	Número	Porcentaje
Estatad	133	55.9
Particular	105	44.1
Total	238	100

Según la Tabla 2 se observa que el 55.9 % de la muestra procede de un colegio estatal y el 44.1 % proviene de instituciones educativas particulares.

Tabla 3

*Cantidad de estudiantes según el sexo*

Sexo	Número	Porcentaje
Masculino	51	21.4
Femenino	187	78.6
Total	238	100

De la Tabla 3, se observa que el 78.6 % (N=187) pertenece al género femenino y el 21.4 % (N =51) al género masculino.

Tabla 4

*Cantidad de estudiantes según la ocupación*

Ocupación	Número	Porcentaje
Solo estudia	182	76.5
Estudia y trabaja medio tiempo	46	19.3
Estudia y trabaja tiempo completo	10	4.2
Total	238	100

De la Tabla 4 se desprende que el 76.5% se dedica solo a estudiar, el 19.3% estudia y trabaja medio tiempo; y el 4.2% estudia y trabaja tiempo completo.

Tabla 5

*Cantidad de estudiantes en relación con quien vive*

Con quién vive	Número	Porcentaje
Ambos padres	148	62.2
Solo madre	45	18.9
Solo padre	11	4.6
Abuelos	4	1.7
Tíos	5	2.1
Otros	25	10.5
Total	238	100

En la Tabla 5, se observa que la mayoría de estudiantes vive con sus padres siendo el 62.2 % (N=148) del total de la muestra. Por el contrario, solo el 1.7 % (N=4) del total de la muestra vive con sus abuelos.

Tabla 6

*Cantidad de estudiantes según la religión*

Religión	Número	Porcentaje
Católica	120	50.4
Cristiana	29	12.2
Otra	4	1.7
Ninguna	85	35.7
Total	238	100

En la Tabla 6, se observa que el 50.40% (N= 120) pertenece a la religión católica, el 35.7% manifiesta no tener ninguna religión, el 12.2% se considera cristiana; y el 1.7% expresó tener otra creencia religiosa.

Tabla 7

*Cantidad de estudiantes según si tienen pareja o no.*

Tiene pareja	Frecuencia	Porcentaje
Si	111	46.6
No	127	53.4
Total	238	100.0

Según la Tabla 7, el 53.4% expresó no tener pareja, mientras que el 46.6% si tienen pareja.

### 3.5 Instrumentos

#### 3.5.1 Escala de estrés percibido (PSS).

##### Ficha técnica

Autor	: Cohen, S.Kamarck, T.Mermeltein, R.
Año	:1983
Adaptación	: Dr. Eduardo Remor
Administración	: Individual y colectivo
Tiempo	: 10 minutos

Para la evaluación de la percepción del estrés, se administró la Escala de Estrés Percibido (PSS) (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983), que evalúa el grado en que el sujeto percibe y valora las situaciones de la vida como estresantes. La escala contiene de 14 ítems a partir de los cuales los sujetos deben autoevaluarse en una escala tipo Likert de 0-4 puntos, valorando el nivel de estrés percibido durante el último mes, de tal forma que la puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido por el estudiante, pues los ítems de la escala evalúan el grado en que las personas encuentran que su vida es impredecible, incontrolable o está sobrecargada, componentes centrales todos ellos del estrés (Remor y Carrobbles, 2001).

Sus propiedades psicométricas han sido analizadas por González y Landero (2007), resultando ser un instrumento confiable, con buena estructura interna y validez convergente (alfa de Cronbach entre 0.81 y 0.86). Asimismo, El formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

La puntuación total se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0), se agrupa en las siguientes categorías:

Tabla 8  
*Puntajes de la Escala de Estrés Percibido (PSS)*

Puntajes	Categorías
0 a 11	Nada estresado
12 a 22	Casi nunca estresado
23 a 33	De vez en cuando estresado
34 a 44	A menudo estresado
45 a más	Muy a menudo estresado

Tabla 9  
*Fiabilidad de la Escala de estrés percibido (PSS)*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Número de elementos
0.858	0.857	14

En la Tabla 9 se observa que los coeficientes de confiabilidad son aceptables.

Tabla 10

*Correlación ítem-test para la Escala de estrés percibido (PSS)*

Ítem	<i>r</i>	Sig. (bilateral)
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	,630**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	,758**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	,671**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	,550**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	,553**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	,681**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	,636**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	,666**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	,661**	0.000
En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	,481**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	,642**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	,340**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	,368**	0.000
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	,711**	0.000

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

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 10 se presenta el aporte de cada ítem de la Escala de Estrés Percibido y se observa que todos los ítems aportan significativamente a la medición del constructo de estrés percibido.



### 3.5.2 Inventario de pensamientos automáticos.

#### Ficha técnica:

Nombre	: Inventario de pensamiento automático
Autor	: Ruiz & Luján, 1991
Tiempo	: 15 minutos Aprox.
Forma de Aplicación	: Individual y colectivo
Población	: 15 años a más

El Inventario de Pensamientos Automáticos IPA (Ruiz & Luján, 1991) evalúa 15 distorsiones cognitivas, a través de 45 preguntas: Filtraje o Abstracción Selectiva, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Personalización, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Deberías, Tener Razón y Falacia de Recompensa Divina.

Una puntuación de 2 a 5 en cada pensamiento automático suele indicar que le está afectando actualmente de manera importante ese tema.

Una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión puede ser indicativa que la persona tenga cierta tendencia a "padecer" por determinada forma de interpretar los hechos de su vida.

**Autor:** Ruiz y Lujan, Inventario de pensamientos automáticos (IPA) consiste en una escala auto aplicada que contiene 45 ítems que apuntan a medir la frecuencia de pensamientos automáticos negativos y 15 tipos de distorsiones cognitivas (Cunuhay, 2016).

El primero a través del puntaje total del inventario y, el segundo a través de la suma de distintos pensamientos automáticos agrupados por el tipo de distorsión implicada en su producción. Este instrumento solicita a los sujetos que valoren la frecuencia con que poseen pensamientos tales como “solamente me pasan cosas malas” o “no debería de cometer estos errores”. A fin de investigar las características del instrumento, se decidió modificar la escala ordinal que el mismo poseía de 0 a 3 en una escala de 1 a 4 por ser esta última más usual, resultando en: Casi Nunca pienso eso “0”; Algunas veces lo pienso “1”; Bastantes veces lo pienso “2” y Con mucha frecuencia lo pienso “3”.

**La consigna:** A continuación, tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), que se divide en 4 categorías (0 = Nunca pienso eso; 1 = Algunas veces lo pienso; 2 = Bastante vez lo pienso; 3 = Con mucha frecuencia lo pienso).

Tabla 11

*Fiabilidad del Inventario de Pensamientos Automáticos*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Número de elementos
0.941	0.944	24

En la Tabla 11 se observa que los coeficientes de confiabilidad son aceptables

Tabla 12

*Correlación ítem-test para el Inventario de Pensamientos Automáticos*

Ítem	<i>r</i>	Sig. (bilateral)
No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	,570**	0.000
Solamente me pasan cosas malas	,662**	0.000
Todo lo que hago me sale mal	,722**	0.000
Sé que piensan mal de mí	,743**	0.000
¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	,609**	0.000
Soy inferior a la gente en casi todo	,676**	0.000
Soy un desastre como persona	,729**	0.000
Debería de estar bien y no tener estos problemas	,702**	0.000
Es horrible que me pase esto	,752**	0.000
Mi vida es un continuo fracaso	,754**	0.000
Siempre tendré este problema	,779**	0.000
Sé que me están mintiendo y engañando	,723**	0.000
¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	,690**	0.000
Soy superior a la gente en casi todo	,352**	0.000
Alguien que conozco es un imbécil.	,455**	0.000
No debería cometer estos errores	,644**	0.000
Es insoportable, no puedo aguantar más.	,787**	0.000
Soy incompetente e inútil.	,739**	0.000
Nunca podré salir de esta situación	,810**	0.000
Quieren hacerme daño	,589**	0.000
¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	,575**	0.000
La gente hace las cosas mejor que yo	,692**	0.000
Soy un neurótico	,540**	0.000
Debería recibir más atención y cariño de otros	,578**	0.000

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

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 12 se observa el aporte de cada ítem del Inventario de Pensamientos Automáticos, denotando que todos los ítems aportan significativamente a la medición del constructo de pensamientos automáticos.

Tabla 13

*Categorías del Inventario de pensamientos automáticos*

Categorías	Puntaje
Pensamientos controlados	0
Pensamientos bastante controlados	1 a 24
Pensamientos algo descontrolados	25 a 48
Pensamientos descontrolados	49 a más

En la Tabla 13 se observa que el puntaje mayor o igual a 49 pertenece a la escala de pensamientos descontrolados.

### 3.6 Procedimientos

Ambos test se aplicaron a la muestra seleccionada. Posteriormente, las encuestas se tabularon en el aplicativo de Excel y los datos fueron exportados al software estadístico SPSS 24.0 para el análisis de los mismos. Los datos obtenidos, se organizaron en tablas de distribución de frecuencias absolutas y porcentuales. Asimismo, los datos se presentaron en cuadros de distribución de frecuencias, y para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba Chi cuadrado. Se trata de un estudio no experimental descriptivo de corte transversal, ya que no hay manipulación de variables y los datos son recolectados en un solo momento. La población son los estudiantes de la facultad de psicología de la universidad Nacional Federico Villarreal con una muestra de 238 estudiantes.

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Luján, (1991) y la Escala de estrés percibido de Cohen y cols (1983), adaptado por (Remor, 2006), a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas.

La escala de estrés percibido es auto administrada con escala de medición tipo Likert, permite identificar el nivel de estrés (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), los factores estresores recurrentes, síntomas o reacciones al estímulo estresor y el uso de las estrategias de afrontamientos en donde cada uno de ellos presenta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La confiabilidad y validez del instrumento en este estudio se realizó a través de 4 apartados: confiabilidad, análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial.

De los diferentes procedimientos existentes para establecer la confiabilidad de un proceso de medición, se optó por el alfa de Cronbach para medir la fiabilidad del proceso de medición, este proceso se aplicó a la escala general y a cada una de sus dimensiones, así como al Inventario de pensamientos automáticos. La confiabilidad del instrumento general de Estrés Percibido arrojó un alfa de Cronbach de 0,858 y la fiabilidad basada en elementos estandarizados arrojó 0.857 en un total de 14 números de elemento. Mientras la confiabilidad del instrumento general de Pensamiento Automático general arrojó un alfa de Cronbach de 0,941 y Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados arrojó 0,944 en 24 elementos.

Para analizar la consistencia interna se aplicó el estadístico  $r$  de Pearson que permitió correlacionar el puntaje global del instrumento con los puntajes específicos de cada ítem, en donde todos los ítems se correlacionan con el puntaje global obtenido en la prueba. Esta correlación en todos los casos tuvo un nivel de significación menor a 0,05.

La recolección de datos se llevó a cabo en las aulas de clases, lugar donde también se les dio a conocer el objetivo de la investigación y el consentimiento informado, el cual fue solicitado para participar de la investigación mencionando los principios éticos de nuestro

estudio, cabe resaltar que la participación fue voluntaria y se les dio la posibilidad de retirarse en cualquier momento si así lo estimaban necesario, asegurando el resguardo de la identidad y la confidencialidad ya que la información recolectada sólo se utilizará para fines académicos.

### **3.7 Análisis de datos**

Para el análisis de datos del estudio se procedió a elaborar una base de datos en el programa informático Excel 2013 de Microsoft Office, que posteriormente fue exportado al sistema informático de estadística SPSS en su versión 22, que permitió realizar procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales.

Se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, hallándose  $p < 0,05$  en todos los casos, por lo que se procedió a utilizar estadísticos no paramétricos. Para la correlación el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, para las comparaciones de dos muestras independientes el coeficiente U de Mann Whitney y para más de dos muestras independientes el coeficiente Kruskal Wallis.

## IV. Resultados

### 4.1 Resultados según las categorías

Tabla 14

*Categorías de estrés percibido*

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Nada estresado	8	3.4
Casi nunca estresado	98	41.2
De vez en cuando estresado	110	46.2
A menudo estresado	21	8.8
Muy a menudo estresado	1	0.4
Total	238	100

En la tabla 14 se aprecia que la mayor cantidad de estudiantes se encuentra dentro de la categoría De vez en cuando (N=110) y la menor cantidad dentro de la categoría Muy estresado (N=1).

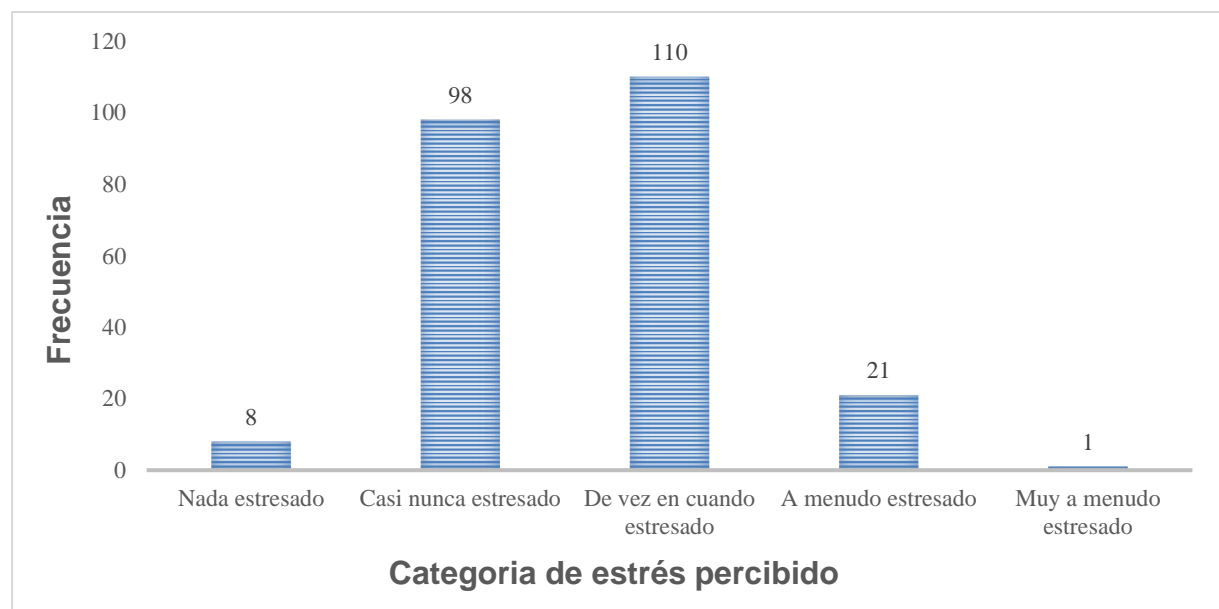


Figura 1. Categorías de estrés percibido.

Tabla 15

*Categorías del inventario de pensamientos automáticos*

	Frecuencia	Porcentaje
Pensamientos controlados	9	3.8
Pensamientos bastante controlados	197	82.8
Pensamientos algo descontrolados	29	12.2
Pensamientos muy descontrolados	3	1.3
Total	238	100

En la Tabla 15 se observa que, la categoría “pensamientos bastante controlados” es la que presenta mayor número de estudiantes (N=197), por el contrario, la categoría “pensamientos muy descontrolados” presenta el menor número de estudiante (N=3).

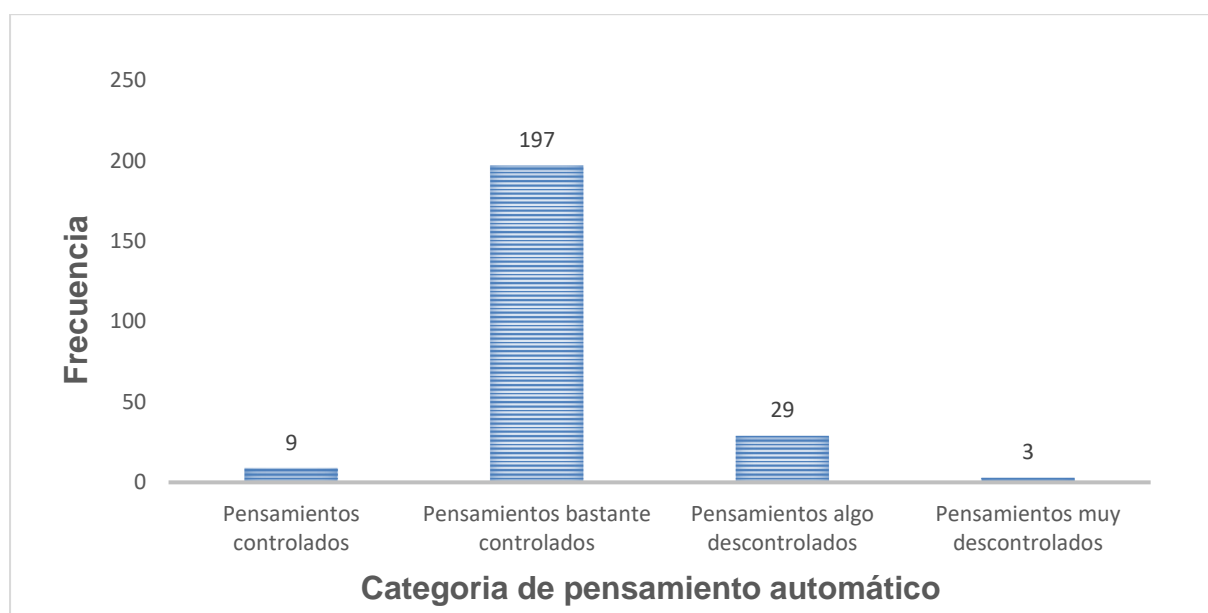


Figura 2. Categorías del inventario de pensamientos automáticos.



## 4.2 Resultados de acuerdo a los objetivos

### Objetivo general

Tabla 16

*Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Total, estrés percibido	0.056	238	0.064
Total, pensamientos automáticos	0.155	238	0.000

En la Tabla 16, se observa que la distribución de puntuación de la Escala de Estrés Percibido se ajusta a la normalidad; sin embargo, el Inventario de Pensamientos Automáticos no tiene una distribución normal, por lo que para hallar la correlación se tendrá que utilizar el coeficiente de correlación de Spearman.

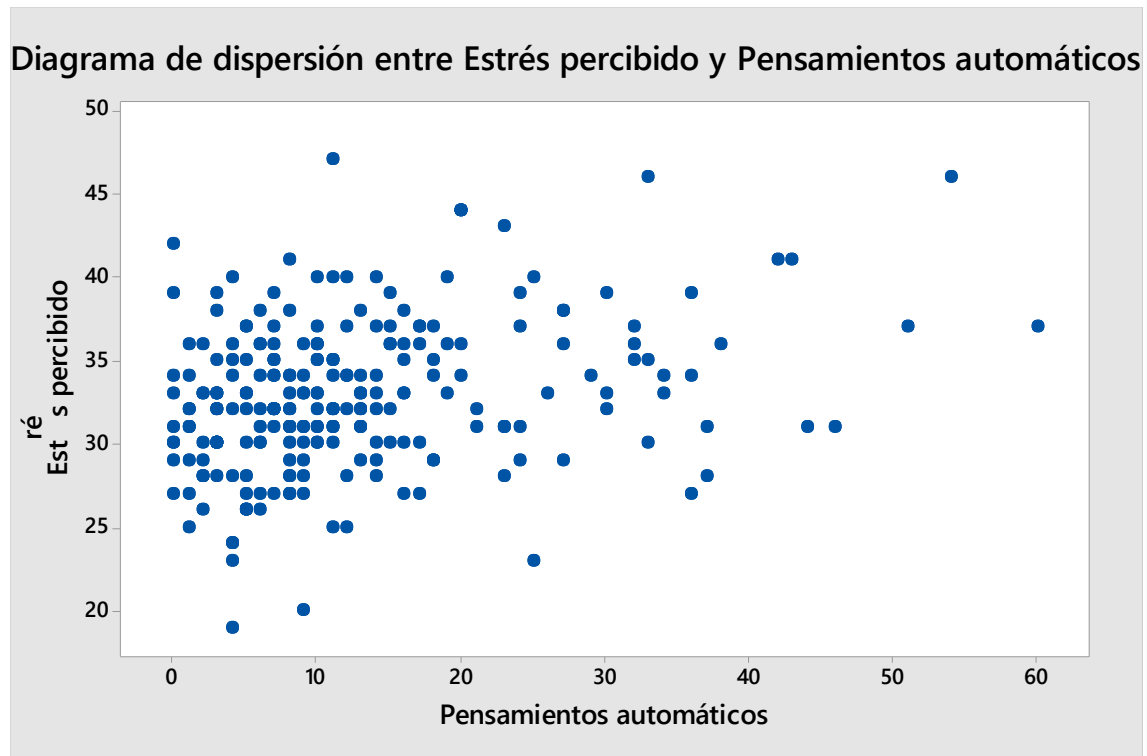


Figura 3. Dispersigrama de la relación entre estrés percibido y pensamientos automáticos

En la Figura 3 se muestra una tendencia moderada y positiva entre las puntuaciones de estrés percibido y pensamientos automáticos.

Tabla 17

*Coefficiente de correlación de Spearman entre estrés percibido y pensamientos automáticos*

		Total, pensamientos automáticos	
Rho de Spearman	Total estrés percibido	Coefficiente de correlación	,635**
		Sig. (bilateral)	0.000
		n	238

En la Tabla 17, se observa que según la prueba Rho de Spearman la correlación entre Pensamientos automáticos y Estrés percibido es significativa (nivel 0,01 bilateral). Asimismo, corresponde a una correlación positiva y moderada (0,635), altamente significativa  $p < .001$ , tamaño del efecto 0,40, que implica que hay un gran efecto.

### Objetivo específico 01

Tabla 18

*Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según colegio de procedencia*

Colegio de Procedencia		N	Media
Total Estrés Percibido	Estatad	133	32.39
	Particular	105	33.43
Total Pensamiento Automáticos	Estatad	133	11.69
	Particular	105	14.05

Según lo que se observa en la Tabla 18, los universitarios que provienen de colegio particular presentan puntuaciones más altas en estrés percibido y pensamientos automáticos que los que provienen de colegio estatal.

Tabla 19

*Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según el colegio de procedencia*

Colegio de procedencia		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Estadístico	gl	Sig.
Total estrés percibido	Estatad	0.091	133	0.009
	Particular	0.062	105	,200*
Total pensamientos automáticos	Estatad	0.139	133	0.000
	Particular	0.183	105	0.000

Según lo que se observa en la tabla 19, las distribuciones no se ajustan a la normal, por eso se aplicará estadística no paramétrica para las diferencias.

Tabla 20

*Pruebas no paramétricas para estrés percibido y pensamientos automáticos según colegio de procedencia*

	Total estrés percibido	Total pensamiento automáticos
U de Mann-Whitney	5612.500	6292.500
W de Wilcoxon	14523.500	15203.500
Z	-2.600	-1.310
Sig. asintótica(bilateral)	0.009	0.190

*Nota:* Sig. = significación

a. Variable de agrupación: colegio de procedencia

Según la Tabla 20, se observa que existe diferencias significativas en el estrés percibido con una puntuación  $p=.009$  según colegio de procedencia, mientras en pensamientos automáticos no hay diferencias significativas según el colegio de procedencia.

## Objetivo específico 02

Tabla 21

*Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según ocupación*

Ocupación:		N	Media
Total Estrés Percibido	Solo estudia	182	24.48
	Estudia y trabaja medio tiempo	56	22.79
Total Pensamiento Automáticos	Solo estudia	182	13.62
	Estudia y trabaja medio tiempo	56	9.84

Según lo que se observa en la Tabla 21, los universitarios que solamente estudian presentan puntuaciones más altas en estrés percibido y pensamientos automáticos que los que estudian y trabajan medio tiempo.

Tabla 22

*Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según ocupación*

Ocupación:		Kolmogorov-Smirnov		
		Estadístico	gl	Sig.
Total estrés percibido	Solo estudia	0.049	182	,200*
	Estudia y trabaja medio tiempo	0.116	56	0.058
Total pensamientos automáticos	Solo estudia	0.155	182	0
	Estudia y trabaja medio tiempo	0.157	56	0.002

En la Tabla 22 se observa que en los puntajes de estrés percibido según la ocupación existe una distribución normal; sin embargo, para pensamientos automáticos la distribución no se ajusta a la normalidad.

Tabla 23

*Prueba de T de student para estrés percibido según ocupación*

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Total de estrés percibido	Se asumen varianzas iguales	2.598	<b>0.108</b>	1.507	236	<b>0.133</b>	1.698	1.126	-0.521	3.917
	No se asumen varianzas iguales			1.713	115.178	0.089	1.698	0.991	-0.265	3.661

De la Tabla 23, se observa que se asumiendo varianzas iguales, no existen diferencias significativas en el estrés percibido según la ocupación.

Tabla 24

*Pruebas no paramétricas para pensamientos automáticos según su ocupación*

	Total pensamiento automáticos
U de Mann-Whitney	4136.500
W de Wilcoxon	5732.500
Z	-2.132
Sig. asintótica(bilateral)	0.033

*Nota:* Sig. = significación

a. Variable de agrupación: ocupación

En la Tabla 24 se observa, que en la variable de pensamientos automáticos se encontró diferencias significativas en relación a la ocupación.

**Objetivo específico 03**

Tabla 25

*Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos según las personas con las que vive*

Vive con:		N	Media
Total Estrés Percibido	Ambos padres	72	24.64
	Por lo menos un padre	30	24.97
	Otro familiar	17	25.06
Total Pensamiento Automáticos	Ambos padres	72	59.10
	Por lo menos un padre	30	59.65
	Otro familiar	17	64.41

Según lo que se observa en la Tabla 25, los universitarios que viven con otros familiares presentan puntuaciones más altas en estrés percibido y pensamientos automáticos que los que viven con ambos padres o por lo menos uno de sus padres.

Tabla 26

*Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos según las personas con quienes vive*

Vive con:		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Estadístico	gl	Sig.
Total estrés percibido	Ambos padres	0.067	72	,200*
	Por lo menos un padre	0.121	30	,200*
	Otro familiar	0.149	17	,200*
Total pensamientos automáticos	Ambos padres	0.121	72	0.011
	Por lo menos un padre	0.180	30	0.014
	Otro familiar	0.241	17	0.010

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

De la Tabla 26 se observa, para la variable de estrés percibido la distribución según familiares con quienes vive se ajusta a la normalidad; sin embargo, en el constructo de pensamientos automáticos la distribución no se ajusta a la normalidad según la categoría antes mencionada.

Tabla 27

*Prueba anova para estrés percibido según las personas con quienes vive*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	3.800	2	1.900	0.041	0.960
Dentro de grupos	5394.519	116	46.504		
Total	5398.319	118			

En la Tabla 27 se evidencia que no existen diferencias significativas en el estrés percibidos de los estudiantes universitarios, según el grupo de personas con las que vive.

Tabla 28

*Prueba de Kruskal Wallis para pensamientos automáticos según las personas con quienes viven*

	Total pensamiento automáticos
H de Kruskal-Wallis	0.331
gl	2
Sig. asintótica	0.848

*Nota:* gl = grado de libertad; Sig. = significación.

<sup>a</sup> Prueba de Kruskal Wallis; <sup>b</sup> variable de agrupación: vive con.

En la Tabla 28 se observa que no hay diferencias significativas en la variable de pensamientos automáticos en relación con las personas con quienes vive.

#### **Objetivo específico 04**

Tabla 29

*Estadísticos de los puntajes de estrés percibido y pensamientos automáticos situación sentimental*

Tiene actualmente pareja:		N	Media
Total Estrés Percibido	Si	54	24.35
	No	65	25.14
Total Pensamiento Automáticos	Si	54	54.90
	No	65	64.24

Según lo que se observa en la Tabla 29, los universitarios que no tienen actualmente pareja presentan puntuaciones más altas en estrés percibido y pensamientos automáticos que los que sí tienen pareja.



Tabla 30

*Prueba de normalidad de estrés percibido y pensamientos automáticos en relación a la situación sentimental*

Tiene actualmente pareja:		Kolmogorov-Smirnova <sup>a</sup>		
		Estadístico	gl	Sig.
Total estrés percibido	Si	0.091	54	,200*
	No	0.077	65	,200*
Total pensamientos automáticos	Si	0.178	54	0.000
	No	0.155	65	0.001

Según la Tabla 30, se evidencia que, para la variable de estrés percibido en relación a la situación sentimental, los valores se ajustan a la normalidad; sin embargo, para pensamientos automáticos las distribuciones no se ajustan a la normalidad.

Tabla 31

*Prueba de T de student para estrés percibido según situación sentimental*

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias					95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
Total estrés percibido	Se asumen varianzas iguales	1.301	<b>0.256</b>	-0.630	117	<b>0.530</b>	-0.787	1.249	-3.259	1.686
	No se asumen varianzas iguales			-0.624	107.531	0.534	-0.787	1.262	-3.287	1.714

De la Tabla 31, se observa que se asumiendo varianzas iguales, no existen diferencias significativas en el estrés percibido entre quienes tienen actualmente pareja y los que no tienen.

Tabla 32

*Pruebas no paramétricas para pensamientos automáticos según la situación sentimental*

	Total pensamiento automáticos
U de Mann-Whitney	1479.500
W de Wilcoxon	2964.500
Z	-1.473
Sig. asintótica(bilateral)	0.141

*Nota:* Sig. = significación.

En la Tabla 32 se observa que no existe diferencias significativas de la variable pensamientos automáticos en relación de los que tienen actualmente pareja y de los que no tienen pareja.

## **V. Discusión**

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamiento automático en los estudiantes universitario de una institución Pública de la carrera de psicología, año 2017. Del mismo modo se buscó determinar la diferencia significativa entre el estrés percibido y pensamiento automático.

Al analizar el estudio se observó la aceptación de la hipótesis de investigación, concluyendo que existe correlación significativa entre el estrés percibido y los pensamientos automáticos en estudiantes, esto es que, los estudiantes con “pensamientos muy descontrolados” son a menudo muy estresados; mientras que los estudiantes con “pensamiento bastante controlado” son nada o casi nunca estresados, por lo que los pensamientos automáticos constituyen un factor influyente de manera positiva o negativa para experimentar el efecto del estrés, frente a su formación profesional o en su vida personal.

Para la presente investigación no se encontraron muchos estudios previos en investigaciones internacionales, ni en estudios nacionales sobre correlación entre estrés percibido y pensamientos automáticos que sirvan de aporte teórico para la presente investigación. Sin perjuicio de lo anterior, se tienen investigaciones que correlación las variables estudiadas con otras. Así, Pazmiño (2016), en Ecuador, en su investigación de Pensamientos automáticos y proyecto de vida de los estudiantes, estableció como objetivo analizar la correlación de Pensamientos Automáticos y Proyecto de vida, obteniendo como resultados que los pensamientos inadecuados se relacionan directamente en la estructuración del proyecto de vida de los estudiantes y esto se ve en todas las áreas de desenvolvimiento de los mismos, donde esta influencia se muestra con más claridad en la relación que existe entre el alto índice de pensamientos automáticos y el grado mayor de desorganización en cuanto al

proyecto de vida con una escala motivacional mínima en cuanto a la ejecución de metas y propósitos.

Pérez (2015), en España en su estudio “Estrés Percibido, estableció como objetivo conocer el grado de estrés percibido. Los resultados obtenidos fueron que el mayor grado de estrés percibido en el factor “Estrés académico, se debe a las implicaciones derivadas de la evaluación y a la repercusión que esta tiene en los logros y en las expectativas de futuro de los alumnos, sobre todo, en el caso de los becarios, que necesitan aprobar y conseguir un buen rendimiento académico para así poder recibir ayudas económicas que le permitan continuar sus estudios.

En Ecuador, Vallejo (2017) realizó un estudio sobre el estrés y distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios, los resultados indicaron que las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés al que están expuestos en sus prácticas y clases regulares universitarias, siendo las distorsiones más frecuentes la visión catastrófica, falacia de cambio y los debería. En cuanto al nivel de estrés que predominó, fue el moderado. De la misma forma, se halló que las distorsiones cognitivas que se encontraron entre los estudiantes se encuentran íntimamente relacionadas con las actividades de la vida diaria y nivel de estrés académico a la que se exponen a diario dentro del área de práctica, de igual modo en las clases regulares universitarias.

Labrador (2012) en Venezuela, en su investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios, obtuvo como resultados que el estrés académico presentado por los alumnos fue moderado y que existe diferencias entre el sexo y los niveles de estrés con un predominio en el sexo femenino. Por lo tanto, se puede contrastar los niveles de estrés académico, según los

diferentes factores: estrés en los exámenes, estrés general, ansiedad social. Según la información de los estudiantes las fuentes del estrés académico fueron básicamente: falta de tiempo para estudiar, excesiva cantidad de materia para el estudio, preparar un examen inmediato y esperar los resultados de un examen.

Amoretti (2017), en Perú, en la tesis sobre ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes obtuvo como resultados que los alumnos presentaron un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes, evidenciando sentimientos de displacer como nerviosismo, tensión y expectativas negativas de sí mismo, cuando se encuentran frente a situación de examen. Asimismo, presentaron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, basándose frecuentemente en buscar divertirse, tener éxito, buscar apoyo social en relación con los demás. Según el género, los resultados indicaron que las mujeres presentan mayor capacidad para afrontar el estrés y no presentan ansiedad frente a exámenes. Según la edad, se concluyó que los adolescentes de 12 a 14 años, presentaron mayor afrontamiento al estrés y; por ello, una baja ansiedad frente a exámenes. Finalmente, se concluye que existe relación entre el afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

Matalinares (2016), en Perú, en su estudio sobre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios halló como resultados que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrada en el problema y la emoción con el bienestar psicológico.

Teniendo en cuenta lo expuesto, se puede evidenciar que ser estudiante universitario es una tarea difícil, porque implica un arduo esfuerzo y sacrificio, ya que implica dedicarse a estudiar durante un largo periodo para desempeñarse correctamente en la carrera elegida, dicha

circunstancias implica estar sometido a la presión de las normas vigentes del ambiente universitario las cuales generan estrés en los estudiantes. En los últimos años los diversos investigadores han sumado su preocupación en especial por el estrés académico, pero no en los pensamientos automáticos.

## VI. Conclusiones

1. El resultado de esta investigación al contrastar la hipótesis de la investigación, se concluyó que sí existe correlación significativa entre el estrés percibido y los pensamientos automáticos en los estudiantes, por lo que se puede concluir en que los estudiantes con “pensamientos muy descontrolados” son a menudo muy estresados; mientras que los estudiantes con “pensamiento bastante controlado” son nada o casi nunca estresados, por lo que los pensamientos automáticos constituye un factor influyentes de manera positiva o negativa para experimentar el efecto del estrés, frente a su formación profesional o en su vida personal.
2. Al analizar la categoría de estrés percibido de los estudiantes universitarios, los mayores porcentajes (46.2% y 41.2%) correspondieron a las categorías “de vez en cuando estresado” y “casi nunca estresado”, siendo ambos indicadores de niveles bajos de estrés. Mientras que “nada estresado” indica un porcentaje de 3.4%, “a menudo estresado”, un 8.8% y “muy menudo estresado” presentó 0.4%.
3. Respecto a los pensamientos automáticos, el 82.8% de los estudiantes participantes del estudio presentaron un buen nivel en la categoría de “pensamiento bastante controlado”, mientras que el 1.3% presentaron la categoría de “pensamiento muy descontrolado.
4. En relación con el objetivo general, la prueba Rho de Spearman determinó que existe una correlación positiva ( $r=.635$ ), moderada y altamente significativa ( $p<.001$  bilateral) entre las puntuaciones de la variable estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad pública.
5. En cuanto al objetivo 1, se determinó que existe diferencias significativas en las puntuaciones de estrés percibido con  $p=0,009$ , según la procedencia del colegio, siendo que quienes provienen de colegio particular tienen una puntuación mayor a quienes

proviene de un colegio estatal. Sin embargo, en cuanto a pensamientos automáticos no hay diferencias significativas según el colegio de procedencia.

6. Respecto al objetivo 2, se determinó que no existen diferencias significativas en las puntuaciones de estrés percibido, según la ocupación de los estudiantes universitarios. Sin embargo, con relación a los pensamientos automáticos, si existen diferencias significativas  $p=0.033$ , según la ocupación de los estudiantes universitarios, por lo que quienes solamente estudian presentan mayor puntuación en pensamientos automáticos en comparación de aquellos que estudian y trabajan medio tiempo.
7. En relación al objetivo 3, se evidenció que no existen diferencias significativas de estrés percibido, ni pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según la categoría de las personas con quienes viven.
8. Con respecto al objetivo 4, se determinó que no existen diferencias significativas de estrés percibido, ni pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV en relación a quienes tienen pareja y de aquellos que no lo tienen.
9. Teniendo en cuenta lo descrito, se puede afirmar que se tiene la evidencia suficiente para indicar que existe correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y los pensamientos automáticos; por lo tanto, si se maneja los pensamientos automáticos de contenido negativo se podrá controlar el nivel de estrés percibido.



## **VII. Recomendaciones**

1. Realizar investigaciones que permitan determinar los niveles de estrés y pensamiento automático, que presentan los estudiantes universitarios de la carrera de Ciencias de la Salud.
2. Desarrollar programas y talleres vivenciales que permitan desarrollar las estrategias para el afrontamiento de estrés en los estudiantes de las ciencias de la salud, con el objetivo de proporcionar en el estudiante herramientas y estrategias para afrontar situaciones de estrés, tanto para su vida profesional como personal.
3. Orientar a los estudiantes sobre los signos y síntomas del estrés, así como las mejores estrategias para afrontarlo eficazmente, Asimismo, el poner mayor atención en mejorar nuestros pensamientos negativos y evitar las experiencias negativas del estrés, los mismos que nos limita en el desarrollo de nuestras actividades de la vida diaria.
4. Es importante enfatizar para aquellos estudiantes que: evidenció el 8.8% en la categoría “a menudo estresado” y 0.4 % en la categoría “muy menudo estresado” que para dominar el estrés será necesario un cambio de estilo vida, una adecuada alimentación, una actividad física suficiente, recreación y la relajación que contribuyan a un mejor dominio o manejo del estrés y psicoterapia: reestructuraciones pensamiento, técnica de respiración profunda, Terapia Racional Emotiva Conductual, etc.
5. Las autoridades correspondientes deben identificar a estos estudiantes, luego ayudar y no ser ajeno a esta problemática que existe en la universidad, siendo la facultad de psicología una carrera de Salud Mental. Promocionar constantemente talleres, generar programas de prevención y de intervención en esta etapa de formación profesional.

## Referencias

- Aguilar, M.C. (2010). “Estilos y estrategias de aprendizaje en jóvenes ingresantes a la universidad”. *Revista de psicología de la PUCP*, 28(2), 207-226.
- Amoretti, T. M. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima Perú.
- Barraza, A. (2007, 09 de enero). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica*, 9(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barrón, A. y Chacón, F. (1992). Apoyo social percibido: su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Revista de Psicología Social*, 7(1), 53-59.
- Becerra, S. A. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: Guilford press.
- Beck, J.S. (2000). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y conceptualización*. Barcelona, España: Gedisa.
- Bishop, G.D. (1994). *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2001). “*Estrés, rendimiento y salud*”. Madrid, España: Dykinson.
- Buceta, A. M., Bueno, y B. Mas (Eds.), *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo* (pp. 19-56). Madrid, España: Dykinson.

- Camacho, J. M. (2003). *“El ABC de la terapia cognitiva”*. Buenos Aires, Argentina: Aique
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, NY: W. W. Norton.
- Carretero, M. (1998). *Procesos de enseñanza y aprendizaje*. Buenos Aires, Argentina: Aique.
- Escuela de Desarrollo de Personas y Negocios (2018). *“El estrés, la enfermedad del siglo XXI”*. Consultado el 11 de diciembre del 2018, de <https://edpyn.com/coaching/el-estres-la-enfermedad-del-siglo-xxi>
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno”. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios nóveles de ciencias de la salud* (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Málaga, España.
- González, M. (2008). Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia. *Educación*, 17(32), 49-66.
- Grant, K., Compas, B., Stuhlmacher, A., Thurm, A., McMahon, S. y Halpert, J. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129(3), 447-466.
- Labrador, C.Z. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela* (Tesis de doctorado). Universidad de Alcalá, Madrid, España.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao,

- España: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282-325.). New York, NY: Guilford.
- Madewell, J. y Shaughnessy, M. F. (2009). An Interview with Judith Beck About Cognitive Therapy: Judith Beck. *North American Journal of Psychology*, *11*(1), 29-36.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”. *Revista de Investigación en Psicología*, *19*(2), 123-143. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Madrid, España: Martínez Roca.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 87-99.
- Meichenbaum, D. (1987). *Manual de Inoculación de Estrés*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Muñoz, F. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Universidad de Huelva.
- Pazmiño, C. D. (2016). *Pensamientos Automáticos y Proyecto de vida de los estudiantes del tercer año de Bachillerato del Colegio Nacional “Mariano Benítez” en el período agosto-diciembre del 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.
- Parker, J. D. y Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. En M. Zeidner y N. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3-13). New York, NY: John Wiley and Sons.
- Pérez, R. (2015). *Estrés percibido por el alumnado de nuevo ingreso al grado en enfermería*

- (Tesis de doctorado). Universidad de Huelva, Huelva, España.
- Polo, A., Hernández, J. M. y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2 (2-3), 159-172.
- Ruiz, J. & Luján, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*. Psicología Online. Recuperado el 19 de febrero de 2009, de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/>
- Robles, H. y Peralta, M.I. (2006). *Programa para el control del estrés*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Rosales, F. R. (2014) *Estrés y salud* (Tesis de grado). Universidad de Jaén, Jaén, Perú. Recuperado de [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG\\_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.pdf)
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires, Argentina: Compañía General Fabril.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. Nueva York, NY: McGraw Hill.
- Serón, N. (2006). *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M.* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Serrano, M. (2005). El síndrome metabólico: ¿Una versión moderna de la enfermedad ligada al estrés? *Revista española de cardiología*, 58(07), 768-771.
- Vallejo, P. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Vélez, E. S. (2016). “*Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1 Operacionalización de Variables

Variables	Definiciones Operacionales	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<b>Variables Independientes</b> Estrés Percibido	Se define como una relación particular entre el individuo y su entorno, cuando este último es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y capaz de poner en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984 )	Evaluar el grado en que los participantes valoran las situaciones del último mes como impredecibles, ambiguas y fuera de control.	1 a 14	Escala de estrés percibido
Variables dependientes Pensamientos Automáticos	Son aquellos que aparecen de manera espontáneamente rápida, son muy breves y hasta pueden no reconocerse, son negativos acerca de uno mismo o de los demás.	Filtraje	1-16-31	Inventario de Pensamiento Automáticos
		Pensamiento polarizado	2-17-32	
		Sobregeneralización	3-18-33	
		Interpretación de pensamiento	4-19-34	
		Visión Catastrófico	5-20-35	
		Personalización	6-21-36	
		Etiqueta global	7-22-37	
		Los deberías	8-23-38	
		Falacia de Control	9-24-39	
		Falacia de Justicia	10-25-40	
		Razonamiento Emocional	11-26-41	
		Falacia de Cambio	12-27-42	
		Culpabilidad	13-28-43	
		Falacia de Razón	14-29-44	
Falacia de Recompensa divina	15-30-45			

## ANEXO N° 2 Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Existe la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la Facultad de psicología de la UNFV 2017?	<p><b>Objetivo general.</b> Determinar la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y los pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV 2017.</p> <p><b>Objetivos específicos.</b> Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según la procedencia del colegio. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según su ocupación. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, en relación de con quienes vive. Determinar la diferencia significativa entre estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV, según entre los que tienen y los que no tienen pareja.</p>	<p><b>Hipótesis general.</b> Hg: si existe la correlación de puntuaciones entre el estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV.</p> <p><b>Hipótesis específicas.</b> H1: Si existe Diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según la procedencia del colegio. H2: Si existe la diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV según su ocupación. H3: Si existe la diferencia significativa de percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV en relación con quien vive. H4: Si existe la diferencia significativa de estrés percibido y pensamientos automáticos en los estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la UNFV entre los que tienen y los que no tienen pareja.</p>	<p><b>Variable Dependiente</b> Estrés Percibido</p> <p><b>Indicadores</b> Evaluar el grado en que los participantes valoran las situaciones del último mes como impredecibles, ambiguas y fuera de control</p> <p><b>Variable Independiente</b> Pensamientos automáticos</p> <p><b>Indicadores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filtraje</li> <li>• Pensamiento polarizado</li> <li>• Sobre generalización</li> <li>• Interpretación del</li> <li>• Visión catastrófica</li> <li>• Personalización</li> <li>• Los debería</li> <li>• Falacia de justicia</li> <li>• Falacia de cambio</li> <li>• Culpabilidad</li> <li>• Falacia de Razón</li> <li>• Falacia de Recompensa divina</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> Aplicada</p> <p><b>Nivel:</b> no experimental</p> <p><b>Diseño:</b> Descriptivo</p> <p><b>Población:</b> Alumnos de facultad de Psicología de la universidad Nacional Federico</p> <p><b>Muestra:</b> 238 Alumnos</p> <p><b>Instrumento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de estrés percibido</li> <li>• Inventario de Pensamientos y adaptado por Ruiz y Lujan</li> </ul>



### ANEXO N° 3: Escala de estrés percibido

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

## ANEXO N° 4: Inventario de pensamientos automáticos (Ruiz y Lujan, 1991)

¿Nos gusta sufrir? ¿Es la realidad como la vemos? Te propongo hacer un cuestionario para que conozcas cuáles son tus pensamientos automáticos, aquellos que pueden variar tu forma de ver la realidad, y responder ante ella.

A continuación, tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

0 = Nunca pienso eso;

1 = Algunas veces lo pienso;

2 = Bastantes veces lo pienso;

3 = Con mucha frecuencia lo pienso.

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 tiene 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 insoportable, 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