



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

Línea de Investigación: Psicología Clínica y de la Salud

Tesis para optar el Título de Licenciada en Psicología

AUTORA:

Llallico Cruz, Lucero Rossmary

ASESOR:

Espíritu Álvarez, Fernando

JURADO:

Aguirre Morales, Marivel

Henostroza Mota, Carmela

Díaz López, David

Lima – Perú

2021

Las creencias no están hechas de realidades.
Es tu realidad la que está hecha de creencias.
Richard Bandler

La perturbación emocional no es creada
por las situaciones, sino por las
interpretaciones que le damos a esas
situaciones.

Albert Ellis

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, quien me brinda salud y fortaleza para cumplir mis propósitos. A mis padres, por sus consejos, motivación y apoyo incondicional a lo largo de mi vida profesional y personal. A mi hermano, por llenar de alegría mis días con su compañía. A mamá Rosa, quien guía mis pasos desde el cielo.

Agradecimiento

Expreso mi gratitud hacia Dios, por demostrarme que nunca se ha alejado de mí, por darme una familia hermosa y permitirme hacer realidad mis proyectos.

A mis padres, porque este trabajo también refleja su esfuerzo por formarme en valores y educación para llegar a ser una buena profesional y sobre todo un buen ser humano.

A Milko, expreso mi gratitud por su apoyo en todo este proceso, por sus palabras de aliento y por estar conmigo en los buenos y malos momentos. Por confiar en mi capacidad y siempre demostrarme su cariño.

Asimismo, agradezco a mi asesor y docentes que me acompañaron en el proceso de formación profesional, por brindarme sus conocimientos y ser guías en este camino. A mi alma mater Universidad Nacional Federico Villarreal, por acogerme en sus aulas y permitirme alcanzar este logro.

ÍNDICE

Pensamiento	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Lista de Tablas	vii
Lista de Figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. Introducción	11
1.1. Descripción y formulación del problema	11
1.2. Antecedentes	14
1.2.1. Antecedentes Internacionales	14
1.2.2. Antecedentes Nacionales	15
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo General	17
1.3.2. Objetivos Específicos	17
1.4. Justificación	18
1.5. Hipótesis	19
1.5.1. Hipótesis General	19
1.5.2. Hipótesis Específicas	19
II. Marco Teórico	20
2.1. Bases teóricas sobre Ansiedad Social	20
2.1.1. Definición	20
2.1.2. Diferencias entre ansiedad y ansiedad clínica	21
2.1.3. Dimensiones	23
2.1.4. Factores	24
2.1.5. Modelo Explicativo	26

2.2. Bases teóricas sobre Creencias Irracionales	28
2.2.1. Definición	28
2.2.2. Características de las creencias irracionales	30
2.2.3. Principales creencias irracionales según Albert Ellis	30
2.2.4. Terapia Racional Emotiva	34
2.2.5. Modelo ABC	35
III. Método	37
3.1. Tipo de investigación	37
3.2. Ámbito Temporal y espacial	37
3.3. Variables	37
3.4. Población y muestra	38
3.5. Instrumentos	38
3.6. Procedimiento	45
3.7. Análisis de datos	45
3.8. Consideraciones éticas	46
IV. Resultados	47
V. Discusión	54
VI. Conclusiones	59
VII. Recomendaciones	61
VIII. Referencias	62
IX. Anexos	69

Lista de tablas

Número		pág.
1	Dimensiones del cuestionario de ansiedad social CASO A-30	39
2	Análisis de confiabilidad por consistencia interna del cuestionario de ansiedad social CASO A-30	40
3	Correlación ítem –test del cuestionario de ansiedad social CASO A-30	41
4	Dimensiones del test de creencias irracionales REGOPINA forma A	42
5	Correlación ítem – test del REGOPINA forma A	44
6	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de ansiedad Social y Creencias Irracionales	47
7	Frecuencias y porcentajes de los estilos de pensamiento de creencias irracionales	48
8	Frecuencias y porcentajes de los estilos de pensamiento según cada creencia irracional	49
9	Frecuencia y porcentajes de los niveles de ansiedad social	50
10	Frecuencia y porcentajes de los niveles de ansiedad social según dimensiones.	50
11	Prueba de ajuste a la normalidad de las variables ansiedad social y creencias irracionales	51
12	Correlación entre la creencia demanda de Aprobación y ansiedad social	52
13	Correlación entre la creencia de Perfeccionismo/competitividad y ansiedad social	52
14	Correlación entre la idea de catástrofe y ansiedad social	53
15	Correlación entre creencias irracionales y ansiedad social	53

Lista de figuras

Número		pág.
1	Modelo explicativo de ansiedad social de Clark y Wells	27
2	Concepción del modelo ABC	35
3	Diagrama de dispersión de la relación entre creencias irracionales y ansiedad social	48

Creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana

Lucero Rossmary Llallico Cruz

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la ansiedad social y creencias irracionales en estudiantes universitarios. El estudio es de diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta por 111 estudiantes entre las edades de 16 a 30 años pertenecientes al primer ciclo de estudios de una universidad pública de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Registro de Opiniones (REGOPINA) Forma A y el Cuestionario de Ansiedad Social CASO A30. Así mismo, se analizaron las propiedades psicométricas de cada uno de los instrumentos mencionados. El procesamiento estadístico se realizará con el Software del SPSS 22.0. Los resultados evidencian que existe relación positiva, significativa y moderada entre la ansiedad social y creencias irracionales ($p < 0.05$), además se obtuvo un efecto mediano, siendo $r^2 = .1569$. Por lo que se concluyó, que a mayor presencia de creencias irracionales, mayor ansiedad social evidenciarán los estudiantes, según lo hallado en el estudio.

Palabras clave: Creencias irracionales, ansiedad social, estudiantes universitarios.

**Irrational beliefs and social anxiety in first cycle students of the Faculty of Engineering
of a public University of Lima Downtown**

Lucero Rossmay Llalico Cruz

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The objective of this research was to determine if there is a relationship between social anxiety and irrational beliefs in university students. The study is of non-experimental design, cross section and correlational scope. The sample was made up of 111 students between the ages of 16 to 30 years old, belonging to the first cycle of studies at a public university in Metropolitan Lima. The instruments used for data collection were the Register of Opinions (REGOPINA) Form A and the Social Anxiety Questionnaire CASE A30. Likewise, the psychometric properties of each of the mentioned instruments were analyzed. Statistical processing will be done with the SPSS 22.0 Software. The results show that there is a positive, significant and moderate relationship between social anxiety and irrational beliefs ($p < 0.05$), and a median effect was also obtained, with $r^2 = .1569$. Therefore, it was concluded that the greater the presence of irrational beliefs, the greater social anxiety the students will show.

Keywords: Irrational beliefs, social anxiety, university students.

I. Introducción

La presente investigación pretende brindar un mayor alcance sobre la problemática de la ansiedad social en el ámbito universitario, siendo esta variable muy poco estudiada en alumnos de ingeniería y cuyo concepto será considerado en esta investigación como una característica de la personalidad y no como un trastorno específico. Asimismo, se abordará la variable creencias irracionales como un posible factor de desajustes en el desempeño de los estudiantes. Mediante el análisis de los resultados se podrán plantear estrategias de intervención que permitan reducir la presencia de creencias irracionales.

En ese sentido, el presente estudio se propone hallar la correlación entre las variables ansiedad social y creencias irracionales, para lo cual se ha organizado en cuatro capítulos estructurados de la siguiente manera.

En la primera sección, se desarrolla el planteamiento del problema, la justificación e importancia del estudio, los objetivos que se han planteado y las hipótesis formuladas para el estudio.

En la segunda sección, se presentan las investigaciones precedentes relacionadas a la problemática en un marco nacional e internacional. Además, los fundamentos teóricos respecto a cada una de las variables, describiendo sus definiciones, tipos y teorías explicativas.

La tercera sección, describe la metodología que se efectuó en el presente estudio. Se menciona el nivel y tipo de Investigación, el diseño de la Investigación, la descripción de la población, los criterios de inclusión y de exclusión utilizados para el estudio, la descripción de los instrumentos de evaluación y finalmente, se realiza una breve descripción sobre el procedimiento y recolección de análisis de datos.

En la cuarta sección, se describen los resultados obtenidos y se hace la interpretación de los mismos. Finalmente, se procede a realizar la discusión de los resultados, se detallan las conclusiones obtenidas de la presente investigación.

1.1. Descripción y formulación del problema

La conducta humana está regida por diferentes patrones que nos hacen actuar de determinada manera frente a situaciones específicas. Sin embargo, la presencia de creencias que denotan la existencia de pensamientos rígidos e ilógicos pueden afectar el funcionamiento

psicosocial de los individuos. Zumalde y Ramirez (1999) mencionan que las creencias irracionales se caracterizan por provenir de deducciones no apoyadas en la realidad, que se manifiestan como autoexigencias que finalmente conllevan a emociones desagradables, siendo interferencia para la obtención y el logro de metas personales. Finalmente, las personas al no poder cumplir con las expectativas respecto a su desenvolvimiento, sentirán frustración, ansiedad, impotencia, fracaso, etc.

Por otro lado, la naturaleza del ser humano nos indica que es un ser eminentemente social, donde nos encontramos en constante interrelación con el entorno, generándose un espacio de interacción, el cual es necesario para subsistir, ser parte de un grupo y posteriormente formar una familia. Por lo tanto, establecer y mantener contacto con diferentes tipos de personas es una tarea cotidiana e inevitable. Sin embargo, este fenómeno no siempre resulta una situación agradable para todos los individuos, en algunos casos este acontecimiento puede ser la causa de sentimientos tales como; miedo, temor e inseguridad, este concepto es conocido como ansiedad social. Es decir, las personas experimentarán sensaciones desagradables al intentar mantener una conversación con otros, por ejemplo, tener una cita con alguien, entablar una conversación con una persona que acaban de conocer, exponer en clase delante de los compañeros, asistir a una entrevista laboral, etc.

En ese sentido, el inicio de una nueva etapa, como es la vida universitaria, implica un periodo de adaptación que conlleva una serie de nuevos aprendizajes que se irán adquiriendo de acuerdo a la experiencia y retos que se deben ir afrontando constantemente como parte del contexto universitario. Según la realidad de cada estudiante, ésta puede ser una etapa llena de gratas experiencias o de lo contrario, una etapa con muchas situaciones de angustia, frustración, sentimientos de fracaso o culpa, cuyo origen podría estar en ideas tales como ‘debo ser el mejor alumno’, ‘debo ser aprobado por demás’, entre otros. Como se sabe, los estudiantes desde su ingreso, rinden un examen de admisión, con el cual demuestran sus capacidades intelectuales, cabe destacar que la casa de estudios donde se ha realizado la investigación, presenta uno de los exámenes más exigentes del país. Además, es necesario recalcar que las instituciones educativas superiores tienen como función utilizar las capacidades intelectuales y potenciarlas, con el objetivo de brindar profesionales de alta calidad a la sociedad.

Se debe agregar que, según lo mencionado anteriormente, los alumnos de dicha casa de estudios presentan un adecuado nivel académico, sin embargo, esto no garantiza que posean un

patrón de pensamientos lógicos o racionales, mucho menos un adecuado desenvolvimiento social, es decir, habilidades sociales efectivas que probablemente no se desarrollaron durante la etapa escolar, refiriéndose inclusive a las más primitivas, como son entablar una conversación con algún desconocido o con una persona del sexo puesto.

Debemos considerar también, las investigaciones donde se describen características de los estudiantes de ingeniería. De acuerdo con Arana y Butron (2016) el estilo de personalidad introvertido es el predominante, asimismo Abrego (2018) indica que el estilo melancólico es el que prevalece en estudiantes de ingeniería. Por consiguiente, hay una tendencia de esta población a presentar rasgos de introversión, lo que puede conllevar fácilmente a generar ansiedad frente a situaciones enfocadas a la interacción social, las cuales pueden repercutir en diferentes áreas en el futuro inclusive en el área laboral. Como consecuencia, se obtiene egresados con alta capacidad cognoscitiva, pero con déficit en cuanto a la interacción con sus pares, siendo un factor que puede conllevar al fracaso laboral.

Todo lo planteado hasta ahora, indica que los estudiantes universitarios podrían atravesar por situaciones problemáticas tales como; dificultades al relacionarse con los demás compañeros, aislamiento, agresividad, bajo rendimiento, entre otros; que pueden ser resultado de creencias rígidas presentes en el alumnado, las cuales podrían estar influyendo en el desenvolvimiento de los estudiantes. Cabe mencionar, que estos patrones inadecuados no solo afectarían a nivel social, sino que podrían generar consecuencias a nivel académico y familiar, inclusive afectar la salud y bienestar de los alumnos.

Según lo expuesto, la presente investigación pretende indagar la relación de ambas variables en esta población universitaria ya que la ansiedad desempeñaría un rol significativo en su adaptación social. Es sobre la base de estas consideraciones que se plantea la siguiente interrogante.

¿Existe relación entre las creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Poroj (2018) desarrolló una investigación en la ciudad de Coatepeque en Guatemala, con el objetivo de abordar la problemática de las ideas irracionales y ansiedad en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 42 participantes de 15 a 18 años pertenecientes al Instituto Básico por Cooperativa de Aldeas San Vicente Pacayá. El diseño de investigación fue descriptivo y los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de Ideas Irracionales el cual fue adaptado por Gerber Maroly Tirado Mendoza y el Inventario Autoevaluativo Stai-82 que mide ansiedad estado-rasgo. Los resultados reflejaron la presencia de la ansiedad estado y rasgo, ambos en 61%, en el nivel medio. Asimismo, se obtuvo que el 19% de participantes presentaba ideas irracionales.

Zubeidat, Fernández, Sierra y Salinas (2007) realizaron un estudio descriptivo transversal en España con el objetivo de evaluar las diferencias y similitudes entre la ansiedad social específica y generalizada en una muestra de adolescentes. Para ello seleccionaron una muestra de 1.012 jóvenes, 430 hombres y 582 mujeres. Los instrumentos utilizados fueron Autoinforme del Comportamiento de jóvenes de 11-18 años (YSR), Escala de Ansiedad en la Interacción Social (SIAS), Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), Escala de Evitación y angustia social (SAD), Escala de Temor a la Evaluación Negativa (FNE) y el Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota para adolescentes (MMPI-A). Las únicas diferencias significativas encontradas fueron obtenidas en las variables referidas a la actuación e interacción en situaciones sociales, donde los adolescentes con ansiedad social generalizada puntuaron más alto que los que presentaban ansiedad social específica. Parece ser que el patrón de las diferencias en los niveles de ansiedad va asociado a las propias situaciones de actuación e interacción social.

Londoño, Alvarez, López y Posada (2005) plantearon una investigación para identificar las distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en adultos laboralmente activos, de la ciudad de Medellín, Colombia. Para ello contaron con una muestra de 147 sujetos con indicadores de TAG y 111 que no presentaban los indicadores. El estudio es de corte transversal y los instrumentos utilizados fueron; Cuestionario del Trastorno de Ansiedad Generalizada y el Inventario de Pensamientos Automáticos IPA. Los resultados muestran la presencia de diferencias significativas en todas las distorsiones cognitivas

evaluadas, excepto en pensamiento polarizado y personalización. La función discriminante evidenció una función para el grupo con TAG, con un puntaje superior a .350 con el siguiente orden: Deberías, Falacia de Justicia, Tener razón, Visión catastrófica, falacia de control, falacia de cambio, abstracción selectiva.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Albujar (2019) ejecutó un trabajo de investigación no experimental y tipo descriptivo con el objetivo de describir la prevalencia de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional. La muestra estuvo compuesta por 238 alumnos de ambos sexos, matriculados en el semestre y pertenecientes a todos los ciclos de estudios. El instrumento utilizado fue el tes de Creencias Irracionales de Ellis reducido. Los resultados obtenidos indican que la creencia irracional con más incidencia en los estudiantes de psicología es la creencia irracional relacionada con el control emocional con un 73.5% y la segunda mas frecuente es la creencia de altas auto expectativas ocupando un 21.0% . Respecto al análisis según sexo, en los varones prevalece la creencia de control emocional (76.5%) y respecto a las mujeres, prevalece la creencia relacionada a altas expectativas (31.4%).

Malca (2018) realizó una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, para lo cual se trabajó con una muestra de 235 alumnos, entre 18 y 44 años de la Facultad de Psicología. Para evaluar la ansiedad social y los pensamientos automáticos se empleó el Inventario de Fobia Social de Davidson y el Inventario de Pensamientos Automáticos por Ruiz y Lujan, respectivamente. El diseño de estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal. Los resultados indican una correlación positiva altamente significativa entre la ansiedad social y lo pensamientos automáticos utilizando el Rho de Spearman ($r=.612$). Asimismo, se observa una relación positiva moderada (.568) entre la ansiedad social y el pensamiento automático de tipo Filtraje.

Grández (2017) efectuó un estudio descriptivo, diseño cuantitativo, no experimental y transversal, la cual tuvo como objetivo principal hallar la presencia de creencias irracionales en los estudiantes de primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 109 alumnos distribuidos de la siguiente manera: 63 mujeres y 46 varones. Las edades de los participantes oscilan en el rango de 16 a 39 años. El instrumento

utilizado fue el cuestionario de Creencias Irracionales de Albert Ellis. Los resultados determinaron que si existen creencias irracionales en los estudiantes y entre las creencias más predominantes se pueden identificar la creencia de miedo o ansiedad 56.0 %, la creencia respecto a Culpabilización con 45.0% y Altas auto-expectativas con 40.4%.

Kuba (2017) realizó una investigación cuyo objetivo fue identificar la relación existente entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Los participantes fueron 124 alumnos con edades que fluctúan entre los 18 a 28 años de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30. Se concluyó que existe una relación moderada entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Estos resultados se obtuvieron a través de la correlación múltiple, alcanzando un nivel de 0.657. Sin embargo, se rechaza la hipótesis general debido a que se planteaba una correlación fuerte y no moderada.

Rasco y Suarez (2016) realizaron un estudio que tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad. La muestra estuvo compuesta por 318 estudiantes entre las edades de 16 a 30 años de una universidad privada de Lima Este. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Registro de Opiniones (A) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados evidencian que sí existe relación significativa entre las creencias irracionales de “aprobación”, “competentes”, “condenables”, “catastrófico” y “pasado” con ansiedad estado y rasgo ($p < 0.05$). Sin embargo, no se encontró relación significativa entre la creencia irracional de infelicidad con ansiedad estado y rasgo ($p > 0.05$). Se concluyó que la mayoría de las creencias irracionales generan reacciones de ansiedad.

Ponce y Orosco (2016) efectuaron una investigación con el objetivo de determinar si existe relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Los participantes fueron 166 estudiantes de ambos sexos con edades entre 16 y 22 años. Los instrumentos empleados fueron: el Inventario de Creencias Irracionales, creado por Albert Ellis, adaptado al castellano por Davis, Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987), asimismo el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI), cuyos autores son Spielberg, Gorsuch, Lushene

(1970). Los resultados pusieron de manifiesto que sí existe correlación significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad estado – rasgo ($p < 0.05$).

Velásquez (2002) realizó una investigación de tipo descriptiva Correlacional, con el objetivo de estudiar la relación entre los esquemas de pensamiento irracionales de los estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería y sus respectivos niveles de ansiedad. La muestra fue seleccionada a través de muestreo del tipo no probabilístico intencional siendo un total de 652 estudiantes del primer ciclo de estudios, 588 varones y 64 mujeres, pertenecientes a 8 facultades de dicha casa de estudios. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo IDARE. Se concluyó que las creencias irracionales y la Ansiedad Rasgo, presentan correlaciones positivas, no sucede lo mismo con la Ansiedad Estado, que no logra correlaciones significativas. Asimismo, las variables Edad, Facultad de Ingreso y sexo, no influyen significativamente en los resultados de las correlaciones encontradas entre las variables estudiadas.

1.3. Objetivos

• Objetivo General

Determinar si existe relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.

• Objetivos Específicos

1. Identificar los estilos de pensamiento de las creencias irracionales en los estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
2. Describir los niveles de ansiedad social en los estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana
3. Establecer la relación entre la creencia de Aprobación y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
4. Establecer la relación entre la creencia de Perfeccionismo/competitividad y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.

5. Establecer la relación entre la idea de catástrofe y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
6. Establecer la relación entre la creencia de influencia del pasado y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.

1.4. Justificación

El presente trabajo de investigación pretende indagar sobre los tipos de creencias irracionales que se presentan en estudiantes universitarios, los cuales pueden llegar a ser esquemas desadaptativos y podrían perjudicar el desempeño académico, personal y social de los alumnos. Asimismo la importancia de este estudio radica en determinar si estas creencias generan ansiedad social, dado que, la población estudiada presenta características intelectuales distintas a lo común y también rasgos de personalidad que podrían favorecer a condiciones de dificultad a nivel social, ya que la prioridad de la población sería destacar a nivel académico, por lo que, establecer adecuadas relaciones interpersonales podría resultar una tarea desvalorada resultando tensa y desagradable.

A nivel teórico, la presente investigación servirá como precedente a futuras investigaciones donde se desee explorar alguna de estas dos variables. Dado que actualmente hay escasos trabajos sobre ansiedad social, lo que indica un amplio panorama por explorar, sobre todo en el ámbito universitario, donde la mayoría de las investigaciones se centran en aspectos académicos. Sin embargo, en la actualidad se debe resaltar que un adecuado desenvolvimiento social es necesario para alcanzar un óptimo desarrollo a nivel profesional.

En cuanto al aspecto práctico, conocer la realidad de la población en estudio permitirá con mayor factibilidad, contar con una idea cercana de aquellos esquemas de pensamiento irracionales que pueden estarse presentando como obstáculo para alcanzar sus metas por lo que se podrían desarrollar políticas de ayuda, así como implementar programas o talleres de desarrollo personal y pautas de intervención que favorezcan su ajuste académico y social.

Finalmente, otro aspecto importante de la investigación es contribuir con el desarrollo de planes de acción tutorial que puedan establecer las universidades con el fin de reducir el impacto de las conductas de ansiedad social que puedan entorpecer el objetivo de enseñanza y aprendizaje.

1.5. Hipótesis

- **Hipótesis General**

Existirá relación significativa entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.

- **Hipótesis Específicas**

1. Existirá relación entre la creencia de Aprobación y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
2. Existirá relación entre la creencia de perfeccionismo/competitividad y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
3. Existirá relación entre la idea de catástrofe y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
4. Existirá relación entre la creencia influencia del pasado y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.

II. Marco Teórico

2.1. Bases teóricas sobre Ansiedad Social

2.1.1. Definición

En el 2000, Ellis describe que la ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que le permiten darse cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables y que le avisan de que tendría que hacer algo al respecto. Así, por ejemplo, si corre el peligro de ser atacado y desea permanecer a salvo, tiene varias posibilidades de acción para conseguirlo: huir, luchar contra su atacante, buscar protección, llamar a la policía (p.27).

La ansiedad social se define como un sentimiento desagradable donde el individuo experimenta temor y en el aspecto cognitivo, autoconsciencia negativa. Adicional a ello, se presentarían reacciones fisiológicas que resultan incómodas para las personas, las cuales aparecerían específicamente en situaciones sociales (Leitenberg, 1990).

En el 2007, Burns define la ansiedad social como la sensación de nerviosismo y agitación al estar presente en alguna reunión social, puesto que a nivel cognitivo, la persona se evalúa a sí misma y considera que los demás a diferencia de él, lucen como personas amigables y relajados al sostener una conversación con temas interesantes para compartir, sin embargo, este tipo de personas, piensan que no tienen nada interesante por mencionar y que los demás se darán cuenta de su timidez y los podrían considerar como personas raras o fracasadas.

Baeza-Velasco, Fenetrier, Nargeot, Christine (2012) definen la ansiedad social como un trastorno o fobia social, es una conducta desadaptada, compuesta por un miedo en exceso e irracional frente a situaciones sociales, ya que la persona teme parecer tonto y ser juzgado frente a los demás. Además, como consecuencia del miedo exacerbado, puede darse el hecho de evitar las situaciones en donde tenga que interactuar, lo cual terminaría alterando su vida.

De igual modo, Bados (2009) menciona que la ansiedad social se manifiesta como fobia y una interferencia notable en las actividades de la persona ya que genera un malestar clínicamente significativo. Sin embargo, cuando esto no se produce, se trataría de ansiedad social o timidez, que se caracterizan por generar un malestar e inhibición relativamente generalizada respecto a situaciones sociales, pero no se presenta con tanta intensidad como en el caso de fobia, ya que hay un menor grado de evitación y el curso es menos crónico.

Otros autores como Schlenker y Leary (1982) indican que la ansiedad social se manifiesta cuando una persona tiene altas expectativas de dar una determinada impresión a los demás, sin embargo, duda de su propia capacidad para lograr la impresión deseada, por lo que se anticiparía, creando ideas de fracaso. Basándonos en esta definición, es que se describen dos condiciones para que se presente ansiedad social; el primer punto la motivación por generar una determinada impresión en los demás y el segundo punto, que el individuo crea que no es lo suficientemente capaz de causar la impresión que desea generar y esto hace que la impresión deseada no se presente de la manera deseada.

2.1.2. Diferencias entre ansiedad y ansiedad clínica

La presente investigación se enfoca en la ansiedad social como una característica de la personalidad y no como un trastorno, “Si bien la ansiedad social es común, se le dará un diagnóstico formal de fobia social solo si la evitación o conducta de fuga interfiere con el trabajo, las actividades sociales o las relaciones interpersonales, y/o si le causa una angustia considerable. (Bourne, 1994, p.14).

Otros autores como Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009), hacen una distinción entre ambos términos, considerando que la ansiedad propiamente dicha funciona como un mecanismo de adaptación que pone en alerta al organismo frente a los estímulos o situaciones que son amenazantes. Por otro lado, considera que la ansiedad desde un enfoque clínico, se presenta en tres tipos de casos: Cuando la respuesta de ansiedad se manifiesta de manera excesiva frente a un estímulo que no genera ningún peligro; también se presenta cuando la ansiedad se mantiene en el tiempo con elevada intensidad y donde los niveles de alerta permanecen constantes; por último, cuando los niveles de alerta y ansiedad interfieren en las actividades del individuo y afectan su rendimiento y relaciones interpersonales.

Asimismo, Heckelman y Schneier (1995) indican que el criterio de angustia o interferencias acusadas establecidas por el DSM-IV son relevantes al momento de diferenciar la ansiedad patológica, donde el trastorno de fobia social está orientado a población clínica y la ansiedad social leve (hallado en población no clínica).

En el 2008, Heiser, Turner, Beidel, y Roberson-Nay diferencian los términos enfocándose en las consecuencias, en el caso de fobia social, se evidencia una mayor presencia de sintomatología, deterioro y mayor déficit respecto a las habilidades sociales del individuo.

Botella, Baños y Perpiñá (2003) coinciden con lo mencionado previamente, al señalar que los individuos que padecen de ansiedad social clínica o patológica cuando se encuentran frente a una situación que involucra interacción social, reaccionan con mayor intensidad, dando como resultado experiencias perturbadoras y que en la mayoría de casos, incapacita a la persona. Basado en ello, Botella et al., definen como trastorno, ya que este tipo de miedo llega inclusive a que se eviten estas situaciones donde la persona pueda desenvolverse de modo vergonzoso o humillante delante de otros, o a que los demás noten los síntomas que le produce la ansiedad. Debemos entender que estas personas piensan que son observadas y juzgadas por los demás de manera negativa, lo cual traería efectos perjudiciales en la persona.

Gauss, Wilhem y Gross (como se citó en Clark y Beck, 2010) se centran en los resultados de su investigación, donde hallaron que una característica de la ansiedad social es la auto-atención, es decir prestarse atención asimismo durante las situaciones sociales en las que uno se va desenvolviendo. Sin embargo, la población clínica que presenta ansiedad, evidenciaría tener como foco específico los síntomas generados, lo cual provoca que la ansiedad aumente su intensidad.

Asimismo, las personas con ansiedad social clínica evidencian niveles significativos de discapacidad en múltiples aspectos tales como rendimiento escolar, desempeño laboral, relaciones sociales y familiares. Sumado a ello, esta población tiene mayores probabilidades de experimentar otros tipos de trastornos, en relación con las personas que solo presentan una ansiedad más natural (Burstein, Ameli-Grillon, & Merikangas, 2011).

Por su parte, Beck y Emery (1985) consideran que en el caso de la ansiedad social, la persona presenta miedo de las consecuencias sociales que en cierta medida pueden ser probables y puedan presentarse, es decir, el individuo mantiene la idea de sentir incomodidad en la situación a la que se va enfrentar, por ejemplo una entrevista de trabajo, sabe que puede sentirse ansioso al momento de responder algunas preguntas o también cuando se encuentra en una exposición y necesita facilidad de palabra. Sin embargo, en el caso de la persona que presenta ansiedad social clínica o patológica, lo que sucede, es que el temor antes mencionado se convierte en un

precedente para que realmente se manifieste, lo cual desencadenaría una serie de síntomas propios de la patología, creando de alguna manera, la evidencia necesaria como para que la persona se sienta juzgada y evaluada de forma negativa por los demás.

El trastorno de ansiedad se manifiesta en tres niveles según Gallego (2010); a nivel fisiológico el individuo puede experimentar malestar gástrico, temblores, sudoración excesiva, palpitaciones, agitación cardíaca, voz temblorosa. A nivel cognoscitivo, se presentan dificultades en la concentración, memoria, y otros procesos superiores, mientras que, a nivel conductual, se produce la evitación de situaciones de interacción con los demás y dificultades para expresarse.

2.1.3. Dimensiones

Se entiende que todas las personas experimentamos ansiedad en ciertas situaciones sociales, en especial, donde se requiere un mejor desempeño o desenvolvimiento de nosotros como una entrevista de trabajo o una exposición en clase, y en estos casos, sentir ansiedad es considerado dentro de lo natural. Asimismo, Bados (2001), clasifica las situaciones temidas en cuatro dimensiones, los cuales se dividen de la siguiente manera.

- **Intervención pública:** se refiere a actividades tales como actuar o hablar en público, realizar exposiciones en un salón de clases o intervenir en grupos pequeños formales donde se requiere participación del alumnado.
- **Interacción informal:** implica iniciar, mantener y terminar conversaciones (dirigidas especialmente con desconocidos), la capacidad de poder involucrarse en una conversación ya iniciada, expresar sentimientos, hacer cumplidos, implica, además, poder relacionarse con el sexo opuesto, agendar citas y acudir a las mismas, asistir a reuniones o fiestas, hacer llamadas por teléfono.
- **Interacción asertiva:** se refiere a solicitar a los demás el cambio de alguna actitud ya que esta resulta incomoda o molesta, involucra hacer reclamos, expresar desacuerdos, devolver un producto, interactuar con figuras de autoridad. Considerando que, en todas las situaciones mencionadas, se debe manejar un estilo de comunicación asertiva en la interacción.
- **Ser observado:** Se considera a toda actividad que se realiza en frente de otras personas que pueden estar observando, incluyen acciones desde las más simples tales como

comer, beber, escribir ante la observación de otros. Además, incluye también actividades donde se es el centro de atención.

2.1.4. Factores

2.1.4.1. Factores socioculturales

Desde el punto de vista sociocultural, tal como lo mencionaban Schlenker y Leary (1982), en su definición de ansiedad social, donde incluyen los componentes motivación para mostrar una impresión deseada a los demás y la probabilidad subjetiva de conseguirlo. De ello, se deriva que cuando emitimos juicios no necesariamente serían los correctos, dado que comparamos las reacciones de los demás bajo nuestros propios estándares, atribuyéndole un significado a ello.

Asimismo, se observa que cada cultura presenta una serie de valores, los cuales varían en función al tipo de cultura, éstos son de suma importancia, dado que impactaría en el desarrollo social de los miembros de la sociedad, orientándolos a actuar de determinada manera. Botella, Baños y Perpiñá (2003), comentan al respecto que estos valores se transmiten de generación en generación y tiene como finalidad aludir a distintas ideas sobre determinados conceptos como por ejemplo el éxito, estatus, fracaso, etc. Donde según sea la cultura, el éxito se traduce en aspectos económicos o laborales.

Por otro lado, se resalta también que, debido a la diversidad cultural, se observa que cada una tiene una influencia determinada sobre el funcionamiento del individuo ya sea a nivel grupal o individual. Donde algunas culturas fomentan la soledad y un estilo de vida más independiente que permanecer en un grupo cercano. Tal como considera Botella et al. (2003), en alguna otra cultura se dará mayor énfasis a los valores asociados a la sumisión frente a figuras de autoridades como los jefes, progenitores, entre otros; esto a su vez, generaría que los individuos pertenecientes a esa cultura desarrollen conductas orientadas bajo este enfoque.

2.1.4.2. Factores psicológicos

Las personas con ansiedad social presentan puntuaciones más altas en introversión y neuroticismo que la población en general. Otros factores psicológicos que deben considerarse como posible causa de la ansiedad social, son factores de aprendizaje, como por ejemplo el déficit en las habilidades sociales. Además, se ha encontrado que los individuos que presentan ansiedad social, pueden no haber aprendido conductas que son necesarias para desenvolverse

socialmente. Es decir, su repertorio conductual enfocado a la interacción social se vería afectado por ello. Asimismo, la ansiedad social puede ser resultado de alguna situación traumática en un contexto de interacción social, dando como respuesta un aprendizaje de ciertos esquemas que rigen las creencias acerca del funcionamiento social y supuestos disfuncionales (Clark & Wells, 1995).

2.1.4.3. Factores ambientales

Los factores ambientales, también incluye la vulnerabilidad familiar, es decir, las pautas de crianza donde el individuo se haya desarrollado, si los padres eran autoritarios o si había sobreprotección, si hubo abandono o si el nivel de contacto fue muy pobre. Adicional a ello, es importante considerar que un estilo de crianza inadecuado puede incluir pocas oportunidades de exposición y experiencias vivenciales de encuentros sociales, lo que conllevaría a percibir los contextos sociales poco familiares, extraños y complejos, lo cual repercutiría en su desarrollo social. (Zubeidat, Fernández, Sierra, & Salinas, 2007).

Bruch y Heimberg (1994) en base a sus investigaciones hallaron que las personas con ansiedad social refieren que recibieron poco afecto y apoyo emocional por parte de sus padres. Además, indican que los padres emplearían la vergüenza como mecanismo de disciplina, método que a largo plazo traería consecuencias tales como ansiedad social, el cual muchas veces se desencadenaría por la aparición de problemas posteriores.

2.1.4.4. Factores genéticos

Respecto a la existencia de bases genéticas que influyen en el desarrollo de la ansiedad social, no se ha establecido un criterio determinante dado que hasta el momento existe poca información biológica de la ansiedad social. Torgersen (1979) indica que el factor genético tiene un rol importante en la aparición de las fobias. En ese sentido, se hallaron investigaciones que apoyan la hipótesis de predisposición genética que indica que los familiares de personas que presentan ansiedad social, tienen alto riesgo de padecerla también, en comparación a las personas que no tienen antecedentes familiares con ansiedad.

2.1.5. Modelo Explicativo

La presente investigación tiene sus bases en el modelo de Clark y Wells, un enfoque cognitivo que se compone de dos partes; la primera cuando la persona que padece el trastorno se encuentra en la situación que le provoca malestar y la segunda, se refiere a los momentos previos y posteriores a la situación de conflicto, según Clark (2001):

2.1.5.1. Procesamiento en la situación social: las personas con ansiedad social desarrollan diversas creencias acerca de si mismos y de su alrededor, los cuales se dividen en tres categorías;

- Normas excesivamente altas de actuación social: “debo de ser muy hábil socialmente en cualquier situación”, “siempre debería de tener algo interesante que decir”, “no debo de mostrar nunca algún signo de ansiedad”.
- Creencias condicionales acerca de las consecuencias de determinada actuación: “si me equivoco, pensarán que soy un estúpido”, “sí no platico mucho, van a pensar que soy un aburrido”, “sí me pongo nervioso van a pensar mal de mí y me van a rechazar”.
- Creencias negativas incondicionales acerca de sí mismo: “no soy suficientemente hábil”, “soy un idiota”, “soy alguien aburrido”.

Estas ideas son las que desencadenarían en los individuos la sensación de que las situaciones que van a experimentar serán peligrosas, pensando anticipadamente que fracasará, inclusive atribuyendo como evaluación algunas mínimas señales que observa en su entorno, logrando con ello que la persona empiece a sentirse ansiosa. Se forman diversos círculos viciosos respecto a mecanismos que mantienen la ansiedad evitando la disconformidad de sus creencias negativas.

A continuación se presenta la figura 1, donde se grafica el modelo de Clark y Wells, indicando el mecanismo por el que se mantiene la ansiedad social y sus componentes.

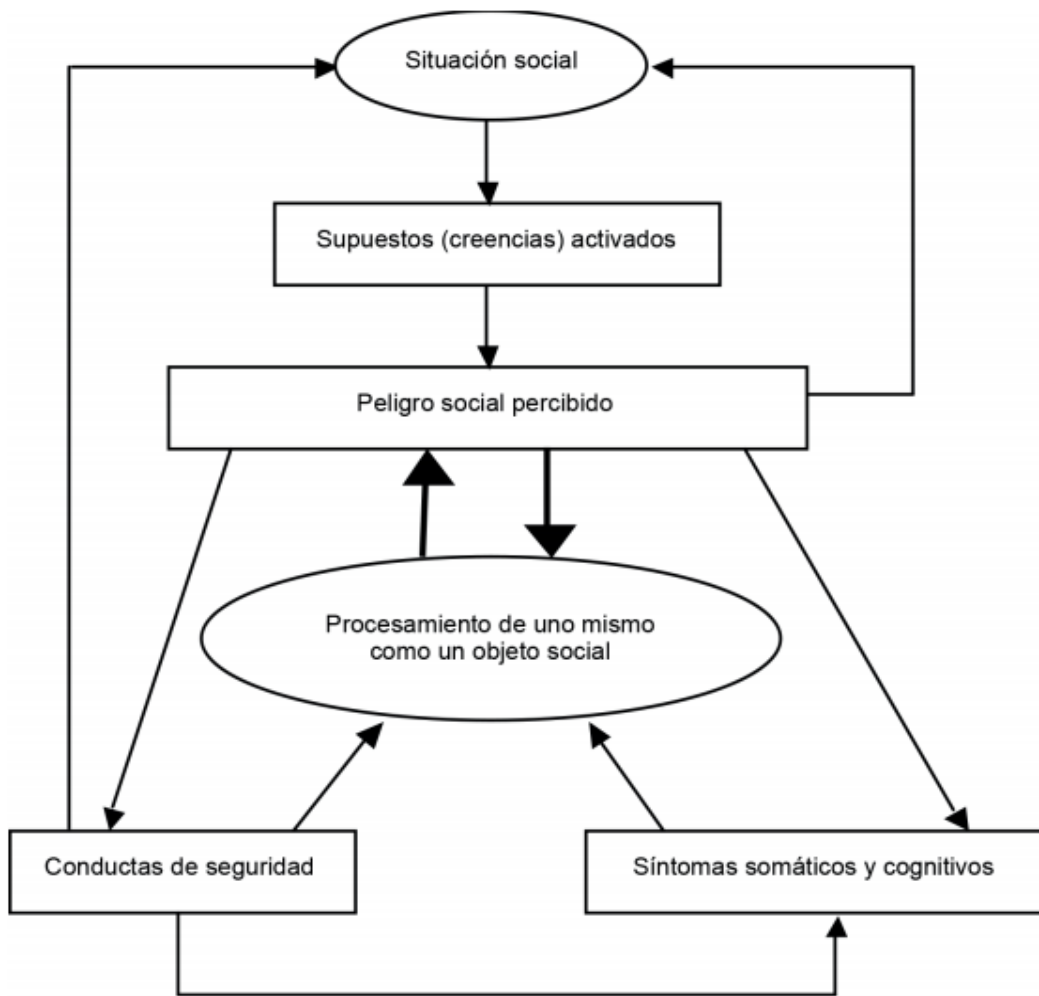


Figura 1. Modelo explicativo de ansiedad social de Clark y Wells

- Procesamiento del sí mismo como un objeto social: este concepto engloba el cambio de foco atencional y el procesamiento de información negativa sobre sí mismo. Es decir, durante una situación donde el individuo necesite interactuar, se inicia un proceso mental de automonitoreo, que consiste en que el foco de atención se convierte en uno mismo, en otras palabras, la persona empieza a vigilar cada una de sus actitudes y como estaría siendo percibido por los demás, como lo estarían evaluando o juzgando. Bajo su punto de vista, se forma una imagen distorsionada de sí mismos, por lo que se desencadenan los síntomas de la ansiedad, quedando en evidencia frente a los demás. Inclusive si los demás dieran alguna conformidad con sus actitudes, se convierte en algo inaccesible y pasa desapercibido.

- Conductas de seguridad: Las conductas de seguridad se refieren a acciones que el individuo realiza para prevenir o evitar el malestar generado por las situaciones de interacción social, estas pueden ser de tipo evitativas o recurrir a memorizar textos o diálogos de lo que se piensa decir, ambas conductas son llamadas de seguridad, y son recursos que utiliza la persona que padece de ansiedad social. Si no se presenta la situación temida, el sujeto atribuye esta ausencia a las conductas que realizó, ya que, bajo su lógica, no podría concebir que la situación no era tan peligrosa como el consideraba. Asimismo, se considera que estas conductas de seguridad, tendrían un efecto contrario, ya que generarían o aumentarían los síntomas temidos.

2.1.5.2. Procesamiento antes y después de la situación social

Las personas que padecen de ansiedad social, tienden a ser minuciosos respecto a todo lo que piensan que les podría pasar, visualizan todos los escenarios y estas acciones los conllevan a sentir ansiedad, debido a que sus pensamientos están en función a eventos pasados donde no se obtuvieron los resultados deseados. Por ese motivo, prefieren evitar estas situaciones, sin embargo, cuando es inevitable pasar por alguna situación, es probable que la persona ya presente el automonitoreo, esperando fallar, haciendo que no perciba de cualquier señal de aceptación de su alrededor. Al terminar en evento, revisa la interacción detalladamente, en especial, su percepción negativa de ellos mismos y sus síntomas de ansiedad. Entonces la situación es agregada a una lista de fracasos pasados, siendo que una interacción que podría haber sido vista como neutral por un observador, ahora se habrán fortalecido las creencias de inadecuación social del individuo.

2.2. Bases teóricas sobre Creencias Irracionales

2.2.1. Definición

Beck (1976) define las creencias como estructuras cognitivas que se van formando como resultado de las vivencias personales y donde influyen factores tales como culturales, ambientales y biológicos. Asimismo, las creencias funcionan como puntos de referencia o sistema de reglas que establece la forma de actuar de cada individuo, la manera en que evalúa las diferentes situaciones, también a sí mismo y los demás.

Por su parte Riso (2015), considera las creencias como el resultado de las conclusiones que una persona obtiene después de haber analizado y procesado la información. Cuando estos análisis son equivocados o distorsionados, hay una gran posibilidad de que las personas

obtengan consecuencias perjudiciales sobre su salud mental. Se sabe que este no sería el único factor influyente en el malestar psicológico, sin embargo, las creencias irracionales generarían una serie de emociones desagradables para el individuo.

Beck (citado en Calvete y Cardeñoso , 2001) refiere que los términos ‘disfuncional’ e ‘inadaptada’ para describir a las creencias que pueden generar problemas a nivel emocional, por ejemplo, creencias como ‘soy un inútil’, ‘no sirvo para nada’ o ‘soy un fracasado’.

Caballo (2011) indica que los “debo de” y “tengo que” dogmáticos y absolutistas del pensamiento de un individuo sólo sirven para sabotear sus propósitos y objetivos básicos, ya que generan emociones y conductas que bloquean o dificultan la obtención de los mismos (p. 478).

Las creencias irracionales son el principal motivo de la aparición de perturbación emocional. Las personas tendrían diversos pensamientos respecto a una misma situación, sin embargo, eligen la idea menos realista y carente de lógica, por lo que se convierte en neuroticismo. Lo ideal sería enseñarles a las personas a modificar estas ideas y de esta manera, puedan apoyarse en ideas más lógicas, donde se puedan plantear suposiciones que puedan ser comprobadas como correctas o incorrectas para que se puedan mantener como un nuevo constructo o de lo contrario, debatirlas (Ellis y Lega, 1993).

Ellis y Dryden (2007) distinguen tres grupos de imposiciones que son de naturaleza absoluta:

- Imposiciones dirigidas contra uno mismo: el individuo se siente en la obligación de ser querido y aprobado por los demás, en otros aspectos, necesita cumplir sus proyectos en el modo que lo tiene planeado ya que, de lo contrario, se desencadena una serie de conflictos internos que terminan generando inseguridad, depresión o ansiedad.
- Imposiciones dirigidas contra otras personas: producen ira, furia, violencia cuando no se cumplen las expectativas respecto a ideas tales como; ‘los demás deben quererme y darme su aprobación’, cuando los otros no siguen estos principios u ordenes que se plantea el individuo se manifiestan lo mencionado anteriormente.
- Imposiciones dirigidas contra el entorno o las condiciones vitales: relacionadas, por ejemplo, a las condiciones de trabajo, condiciones político-económicas. Estas imposiciones generan baja tolerancia a la frustración, procrastinación, entre otras consecuencias.

2.2.2. Características de las creencias irracionales

Para Casillas, Hernández y Rodríguez (2014) las creencias irracionales presentan las siguientes características:

- Erróneas o falsas; dado que su origen no presenta bases reales, es decir son ajenas a la realidad, ya que aparecen a partir de ideas ilógicas. Además, al respecto no hay evidencias que se puedan contrastar y se presentan a modo de sobregeneralización. Otros autores como Muñoz (2005) señalan que, a causa de una generalización excesiva, esto conduce a la evaluación de una situación de forma exagerada y a usar expresiones como terrible, horrible, insoportable, etc.
- Se presentan como reglas o demandas; Ellis (2002) menciona al respecto, que se manifiestan como exigencias, necesidades y obligaciones que tienen que cumplirse. Esta característica tiene su base en la demanda absolutista de ‘debería’ o “tengo que”. Lo ideal sería considerar una situación como probabilística y expresarla como preferencias o deseos.
- Brindan como resultado emociones contraproducentes; las creencias irracionales son generadoras de ansiedad, tensión, enojo, depresión, angustia, entre otras. Asimismo, facilitan la aparición de conductas que hacen daño a nosotros mismos, a los demás y a nuestra vida en general.
- No contribuyen en el logro de objetivos; ya que las creencias absolutas son desbordadas por las emociones, la persona no se encuentra en un momento adecuado para tomar decisiones, ni realizar tareas de la manera más eficiente. Muñoz menciona al respecto que, cuando las emociones llegan a debilitarnos, nos bloquean, por lo tanto, no estamos en condiciones de cumplir lo que deseamos.

2.2.3. Principales creencias irracionales según Albert Ellis

Ellis (2006), explica las diez creencias irracionales más comunes.

1. **Necesidad de afecto:** las personas que presentan esta creencia, consideran necesario ser queridas y aprobadas por los que lo rodean, incluyendo familiares, amigos y personas significativas. Están convencidos que los demás tienen la obligación de ser atentos y brindarles reconocimiento. Esta idea es irracional debido a que no siempre podemos congeniar con todos los que nos rodean, inclusive el hecho de buscar agradar y recibir

aprobación generaría ansiedad en estos individuos. Ponce y Orosco (2016) afirman al respecto, que aunque nos esforcemos por tratar de simpatizar con los demás, no tendremos el mismo resultado con todos. Las personas que persiguen este deseo, se vuelven inseguras y se frustran con mayor facilidad. Entonces, el hecho de no obtener aprobación por todas las personas que queremos, notablemente genera emociones desagradables, sin embargo, no sería lo suficientemente terrible como para pensar que es una catástrofe.

2. **Afán de Perfeccionismo:** esta creencia hace referencia a que debemos ser indudablemente competentes en todos los aspectos en que nos desarrollemos, esto es vital para considerarnos personas de valor. Este tipo de personas, buscan comprobar su poder a sí mismos y sobre los demás, consideran que la felicidad se alcanza por medio del éxito absoluto. El resultado de tener éxito en los diferentes ámbitos, implica inversión de energía, por lo tanto, ocasionaría desgaste físico y/o emocional. Dado esta circunstancia, el individuo al trazarse metas que necesariamente tengan resultados perfectos o tenga que ejercer un desempeño perfecto, le ocasiona tensión excesiva y genera temor al fracaso ya que la persona presenta preocupación excesiva por alcanzar la perfección, según Ponce y Orosco. Desde otra perspectiva, se sabe que no necesariamente podemos tener éxito o mantener perfección en todo lo que deseamos. Hay que mencionar que esta creencia se generaliza en diversos aspectos tales como académico, laboral, social, etc. Aun así, tiene como consecuencia que el individuo se autorreproche, se considere inútil, lo cual le genera baja autoestima, desconfianza y miedo a intentar realizar cualquier actividad.
3. **Fantasia de maldad:** Esta creencia alude que algunas personas son malas, perversas y condenables, por lo tanto, deben ser castigadas. Por el contrario, las personas que cometen errores o actúan de forma inmoral, se debe a problemas emocionales, ignorancia, etc. En ese caso, culpabilizarlos no sería lo ideal ya que actúan bajo sus limitaciones. Además, es parte de la naturaleza humana, cometer errores, por lo que no sería dable condenarlos por este hecho. No debemos tomar este hecho como catastrófico, ya que, como seres humanos, no somos infalibles. Esta creencia, se centra en buscar el culpable y que se le aplique justicia, en el sentido que debe recibir un castigo igual o mayor al daño que ocasionó. La persona suele sentenciar al culpable tachándolo en todos los aspectos.

4. **Idea de catástrofe:** Se presenta cuando la persona cree que por el hecho de que no ocurren los eventos como se desea, esto le resultaría catastrófico e inaceptable. En otras palabras, espera que los acontecimientos suceden de un determinado modo, sin embargo, no ocurre de esa forma, entonces genera frustración, irritación y estrés. La persona empieza a interpretar este hecho como terrible y se cuestiona con preguntas como ¿Por qué a mí? Quienes presentan este tipo de creencias, consideran que, para ser feliz es necesario que los hechos sucedan según nuestros deseos, de lo contrario, la realidad se torna insoportable y desdichada. Lo ideal sería mantener la calma, ya que, de lo contrario, si enfrentamos las situaciones desagradables mientras estamos abatidos, no nos vamos a desenvolver de la manera más eficiente posible. En contraste a esta situación, debemos considerar que, si bien es cierto, el hecho de que no salgan las cosas como nosotros deseamos, resulta frustrante, solo podemos aceptar la realidad y afrontarla.

5. **Determinismo de los hechos externos:** Los acontecimientos externos son la causa de la desdicha de la humanidad. Esta creencia considera que las personas solo reaccionan según las emociones circunstanciales y esto influenciaría en la infelicidad humana, los factores que influenciarían son el destino, la suerte, etc. Sin embargo, sabemos que cada uno tiene control de sus propias acciones y emociones, por lo tanto, no existiría un determinismo radical en los hechos externos, sino que nosotros le atribuimos una interpretación a los hechos.

6. **Temor a lo desconocido:** Esta creencia se basa en que debemos reaccionar con desasosiego y miedo intenso ante lo desconocido, ya que al ser incierto es potencialmente peligroso. El hecho de reaccionar de este modo frente a una situación desconocida, nos hace vulnerables e impide que evaluemos la realidad con objetividad, donde finalmente no actuaríamos de la manera más eficiente. Por el contrario, al estar tensos y preocupados, esto incitaría un nivel de sugestión que podría acabar generando el escenario indeseado. Además, la desesperación y/o preocupación no conduce a nada. Lo ideal sería analizar y medir las consecuencias posibles al realizar este evento desconocido o intentar cosas nuevas con el tipo de ansiedad que nos impulsa a desarrollar las actividades y reservar el miedo para una situación de peligro real.

7. **Evasión de problemas:** Esta creencia indica que es más fácil evadir nuestras responsabilidades o problemas que enfrentarlos. Sin embargo, a largo plazo esta creencia genera inseguridad y desconfianza personal, ya que el ser humano por naturaleza necesita cumplir ciertas metas que solo han de ser logradas si se enfrentan. Lidar con situaciones desagradables o problemáticas, y resolverlas, produce satisfacción y logro de metas.
8. **Deseo de protección:** Debemos contar con alguien que nos pueda proteger, debe ser más fuerte que uno mismo y su ayuda será primordial para seguir con nuestras actividades. Las personas que mantienen esta creencia se consideran indefensas si carecen de apoyo, pierden autonomía y se evidencia falta de confianza en si mismos. Este pensamiento desvaloriza nuestras opiniones y decisiones, permite que las personas se sometan a las decisiones de otras, lo cual genera dependencia y pérdida de autoestima. Lo ideal consiste en buscar ayuda cuando sea necesario, mas no considerar este apoyo como indispensable. Si se cometen errores, eso permitirá nuevos aprendizajes.
9. **Determinismo del pasado:** El pasado tiene una gran influencia en el presente, esta creencia se basa en que las acciones pasadas repercuten hasta la actualidad, donde algo que afectó en el pasado, seguirá afectando indefinidamente. Ponce y Orosco mencionan que caeríamos en sobregeneralización considerando que todas las conductas pasadas nos afectan actualmente. No obstante, sabemos que en el presente se pueden obtener resultados más satisfactorios que en el pasado, por lo que el cambio estaría en nosotros mismos y nuestra capacidad para modificar conductas pasadas, y que éstas a su vez, puedan repercutir en un mejor futuro.
10. **Ocio indefinido:** la felicidad se encuentra en la inactividad, pasividad, es decir, cuantas menos actividades realice, seré más feliz. Sin embargo, un trabajo bien realizado también provoca sentimientos de felicidad, así como el logro de objetivos que implicarían más actividad y esfuerzo. Por lo tanto, la relajación absoluta solo nos proporcionaría felicidad momentánea.

Cabe mencionar, en la presente investigación, se abordan 7 de las creencias irracionales planteadas inicialmente por Ellis. Las cuáles serán, descritas en la sección metodológica donde se describe los componentes que evalúa el test de creencias.

2.2.4. Terapia Racional Emotiva

La Terapia Racional Emotiva fue creada por el Dr. Albert Ellis en 1955, se desarrolló como una forma pionera de terapia cognitivo-conductual la cual tuvo gran influencia filosófica del positivismo lógico. Sus bases describen que las perturbaciones emocionales son el resultado del mantenimiento de creencias rígidas y disfuncionales. Posteriormente sería llamada Terapia Racional Emotiva Conductual, siendo agregado el último término por su propio autor.

Lega, Sorribes y Calvo (2017) plantean que el objetivo principal de la TREC consiste en identificar las creencias irracionales y reemplazarlas por ideas más racionales que permitan a las personas sobrellevar las circunstancias de la vida, establecer mejores relaciones interpersonales, ser más felices y facilitar el logro de sus metas. Es decir, que las personas puedan tener una vida plena.

Bajo el enfoque de este modelo, el pensamiento y las emociones deben ser vistas como procesos interrelacionados y no como procesos aislados. Además, se apoya en dos tendencias básicas, la primera, afirma que el ser humano tiene por naturaleza una parte irracional la cual facilita caer en creencias rígidas y autoexigencias, la segunda tendencia indica que las personas poseen la capacidad para autoanalizarse, identificar, cuestionar y modificar dichas creencias, según Lega, Caballo y Ellis (2009).

De acuerdo con Oblitas (2008), los elementos cognitivos utilizados por la TREC son la razón y la lógica, dado que, con ambos conceptos, se elabora nuestra filosofía de vida, valores y creencias personales. Además, a través de ellos obtenemos conocimientos. Este modelo implica que la persona sea capaz de emplear el método científico en su vida diaria, de modo que, sea capaz de contrastar hipótesis y validar teorías, es decir, a través de la evidencia real, las personas puedan adquirir nueva información racional.

La TREC tiene como propósito que las personas piensen en forma racional, ayudarlos a llegar a este objetivo, de modo que se evite el dolor innecesario y la persona pueda interiorizar valores característicos de pensamientos racionales. Además, pone énfasis en el hombre y su rol como responsable sobre su forma de pensar, sentir y comportarse. Entiéndase que un evento por sí solo, no genera emociones desagradables, sino que, pasa previamente por el esquema de pensamientos que posteriormente se transforma en emoción dependiendo del sistema de creencias del individuo (Oblitas, 2010).

Los valores que la TRE plantea instalar en las personas según Ellis, son los siguientes: interés en sí mismo, interés social, autodirección, alta tolerancia a la frustración, flexibilidad, aceptación de la incertidumbre, involucrarse en ocupaciones creativas, desarrollar el pensamiento científico, el proceso de autoaceptación, aprender a arriesgarse, hedonismo a largo plazo, anti utopía y la propia responsabilidad de sus alteraciones emocionales.

2.2.5. Modelo ABC

El modelo ABC explicado por Ellis en 1962, se basan en 3 componentes que están interrelacionados entre sí, es decir, uno condiciona la aparición de los demás, y si uno se modifica, los demás también se alteran.

En la figura 2 se explica el proceso por el cual se obtienen las consecuencias emocionales y como la TRE adopta una nueva concepción sobre este proceso.

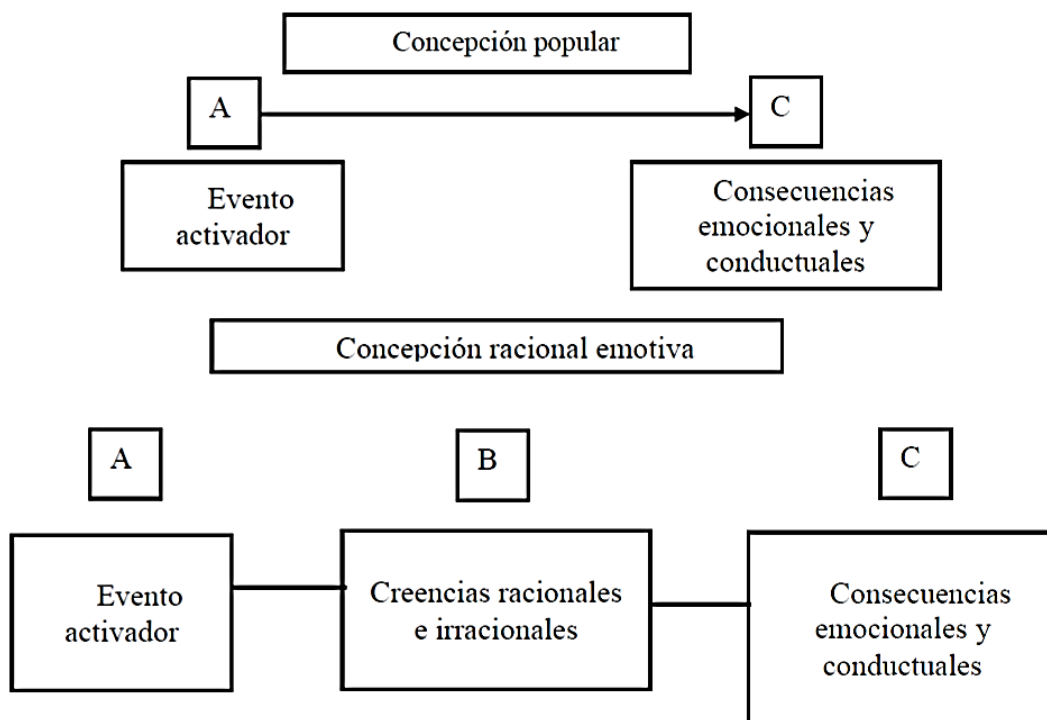


Figura 2. Concepción del modelo ABC

- “A”: Se define como el evento o suceso activador. Se manifiestan como acontecimientos que pueden obstaculizar o facilitar el logro de metas de la persona. Asimismo, este hecho incluye también circunstancias externas o internas tales como pensamientos, emociones o situaciones que ocurren en la realidad.

- “B”: Representa los esquemas de pensamiento o el sistema de creencias que se generan frente a cualquier suceso, pueden ser racionales o irracionales. Es considerada la valoración o atribución de la realidad. Este componente es el que desencadena consecuencias conductuales y emocionales. Pueden variar de persona a persona, ya que no todos presentamos las mismas cogniciones respecto a un solo hecho.
- “C”: Representa los efectos emocionales, conductuales o cognitivos. En condiciones extremas, se pueden producir alteraciones emocionales o conductuales. Estas son afectadas por ‘B’ y se manifestarían como ansiedad, frustración, etc.

Ellis y Abrahms (2005) agregaron dos componentes relevantes que están enfocados a la modificación del sistema de creencias, incluyendo el ‘D’ y ‘E’, constituyéndose el modelo ABCDE. A continuación, se detalla una breve descripción de estas últimas.

- “D”: Se refiere a la capacidad de debatir las creencias irracionales y poder cambiarlas. Este componente está enfocado en el desarrollo de métodos cognitivos y conductuales que nos lleven a cuestionarnos con el objetivo de generar respuestas adaptativas.
- “E”: Es el efecto generado por D, donde se evidencia el cambio de las creencias y genera una nueva filosofía, la cual se reflejará en respuestas más adaptativas a nivel cognitivo, emocional o conductual.

Finalmente, las técnicas utilizadas en la TREC según Oblitas, son las siguientes: método socrático, debate filosófico, imaginación racional emotiva, autoanálisis racional, imaginación terapéutica e imaginación aversiva, entrenamiento en auto instrucciones, las imágenes racionales emotivas, reestructuración racional sistemática, debatir creencias irracionales, autoexamen racional, inversión del rol racional, proselitismo racional, reforzamiento del pensamiento racional, adoctrinamiento racional.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

La investigación es cuantitativa ya que a partir de teorías y conceptos se cuantificará de forma numérica las variables propuestas.

El diseño de la investigación es no experimental, es decir, no se evidencia la manipulación en forma intencional de las variables de estudio para efectuar un cambio sobre ellas, por el contrario, se observan los fenómenos en su contexto natural con las condiciones ya existentes. Asimismo, es de tipo transversal dado que, la recolección de datos, descripción y análisis de variables se realizan en un momento específico. Es de tipo correlacional, ya que se pretende establecer relaciones entre dos o más variables. (Fernández, Hernández, y Baptista, 2014).

3.2. Ámbito Temporal y espacial

El estudio se llevó a cabo entre los meses comprendidos desde Setiembre del 2019 hasta febrero del 2020. En los meses de enero y febrero se realizó el proceso estadístico y análisis de resultados.

Con respecto al ámbito espacial, la investigación se efectuó en una Universidad Nacional de Lima Metropolitana ubicada en el distrito del Rímac.

3.3. Variables

➤ Creencias Irracionales

La variable es cuantitativa y su medición se define como las puntuaciones alcanzadas en el Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA). Ellis y Grieger (1977) describe a las creencias irracionales como los pensamientos que posee una persona, sobre los cuales no ostenta evidencia verdadera para confirmar su idea. Por lo general estas se muestran en formas de requerimientos autoritarios y rígidos; las cuales interfieren en el normal desarrollo emocional y conductual del individuo ocasionando alteraciones psicológicas.

➤ Ansiedad social

La variable es cuantitativa y su medición se define como las puntuaciones alcanzadas en el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO - A 30). Skinner (1979) define la ansiedad social como una serie de respuestas emocionales indeterminadas ante estímulos privados o públicos, sociales o individuales, de carácter aversivo.

3.4. Población y muestra

La población y muestra estarán constituidas por la totalidad de estudiantes de primer ciclo de estudios de una facultad de Ingeniería de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, matriculados en el semestre académico 2019 – II de sexo masculino y femenino cuyas edades se encuentran entre los 16 y 30 años. Se utilizará Muestreo Censal dada la accesibilidad a la población de estudio.

➤ **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2019 – II pertenecientes al primer ciclo de estudios.
- Estudiantes de sexo masculino y femenino cuyas edades se encuentran entre los 16 y 30 años.
- Estudiantes que desean contestar los cuestionarios sin ningún inconveniente.

➤ **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no pertenezcan al primer ciclo de estudios.
- Estudiantes que expresen deseo de no participar en la investigación.
- Estudiantes que no se encontraron en el aula cuando se brindaron las indicaciones y quienes no hayan firmado el consentimiento informado.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Ficha de datos personales

Se presentará una ficha de datos personales para obtener características principales como edad, sexo y turno de clases. Las preguntas con respecto a estas características se presentaron al inicio de la evaluación y fueron para completar.

3.5.2. Cuestionario de Ansiedad Social para adultos (CASO-A30)

Ficha Técnica

- Nombre Original: Cuestionario de Ansiedad Social para adultos (CASO-A30)
- Autores: Vicente Caballo, Isabel Salazar, Benito Arias, María Urrutia, Marta Calderero y Equipo de Investigación CISO-A
- Año de publicación: 2010
- Procedencia: España
- Adaptación peruana: Kuba (2017)
- Administración: Individual o colectiva

- Tiempo de aplicación: El tiempo estimado es de 10 a 15 minutos.
- Dirigido a: Población adulta (a partir de 16 años)
- Finalidad: Medir el nivel de ansiedad social en adultos.
- Numero de ítems: 30
- Dimensiones: en la tabla 1 de describen las dimensiones del test de ansiedad social CASO A-30 y sus ítems correspondientes.

Tabla 1

Dimensiones del cuestionario de ansiedad social CASO A-30

Dimensiones	Ítems
Hablar en público/Interacción con personas de autoridad	3,7,12,18,25,29
Interacción con desconocidos	10,13,15,17,19
Interacción con el sexo opuesto	4,6,20,23,27,30
Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	2,5,9,11,14,26
Quedar en evidencia o en ridículo	1,8,16,21,28

- Calificación e Interpretación

Escala tipo Likert de cinco puntos, siendo el grado de malestar, tensión o nerviosismo según los casos; 1= Nada o muy poco, 2= Poco malestar, 3= Medio, 4= Bastante, 5= Mucho o muchísimo. En cuanto a la interpretación, se obtienen puntajes por dimensiones y puntaje total, en ambos casos es resultado de la suma de puntajes en forma directa. Respecto a los niveles de ansiedad social se describe un nivel bajo ubicado entre los puntajes 0 y 72, el nivel medio considera los puntajes entre 73 y 85. El nivel alto está comprendido de 86 a 150.

- Validez y confiabilidad

En el instrumento original creado por Caballo, Salazar, Benito y Calderero sobre la validez del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO-A30); realizaron la validez de constructo a través del análisis factorial, donde obtuvieron una estructura formada por 5 factores que explican el 54,39% de la varianza común. El primer factor Hablar en público/Interacción con personas de autoridad explica el 31,74% de la varianza, el segundo factor Interacción con desconocidos describe el 7,19%, el tercer factor Interacción con el sexo opuesto explica el 5,72%, el cuarto factor Expresión asertiva de molestia, desagrado

describe el 5,28% de la varianza. Finalmente, el quinto factor Quedar en evidencia o en ridículo explica el 4,45% de la varianza común. Además, se halló respecto a la consistencia interna el valor de 0.91 y validez concurrente (con la LSAS-SR) de 0.66.

Se realizaron las comprobaciones de adecuación de los datos para su factorización: KMO= 0,932; prueba de esfericidad de Bartlett obteniéndose $p= 0,000$

En la adaptación peruana realizada por Kuba, se determinó el análisis de la confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach donde se halló el valor de .926 lo cual indica una alta confiabilidad. Respecto a la validez, se encontraron 6 factores que explican el 63.553 % de la varianza acumulada. Sin embargo, el modelo de 5 factores explicaría el 59.896 % de la varianza acumulada, considerando este último valor para mantener lo planteado por el autor.

En el presente estudio se realizó el análisis de confiabilidad del instrumento a nivel de dimensiones y en base al total. Los resultados hallados en la tabla 2, indican que los coeficientes de confiabilidad por Alfa de Cronbach respecto a cada dimensión varían de .729 a .851 y el total .909 lo cual indica un análisis de fiabilidad óptimo según George y Mallery (2003).

Tabla 2

Análisis de confiabilidad por consistencia interna del cuestionario de ansiedad social

Dimensión	N° de ítems	Alfa de Cronbach
Interacción con el sexo opuesto	6	.851
Hablar en público/ personas con autoridad	6	.801
Quedar en evidencia o ridículo	6	.791
Expresión asertiva de molestia	6	.729
Interacción con desconocidos	6	.768
Total	30	.912

La tabla 3 evidencia las correlaciones ítem-test en el cuestionario de Ansiedad social hallando una significancia ($p<0.01$) para la correlación entre cada ítem y el total de la prueba, se observan que los valores oscilan de .295 a .642

Tabla 3

Correlación ítem –test del cuestionario de ansiedad social CASO A-30

Ítem	Correlación ítem-test	P	Ítem	Correlación ítem-test	p
1	.542**	.000	16	.527**	.000
2	.493**	.000	17	.612**	.000
3	.551**	.000	18	.638**	.000
4	.626**	.000	19	.566**	.000
5	.555**	.000	20	.510**	.000
6	.596**	.000	21	.583**	.000
7	.512**	.000	22	.562**	.000
8	.295**	.002	23	.547**	.000
9	.496**	.000	24	.431**	.000
10	.440**	.000	25	.500**	.000
11	.373**	.000	26	.569**	.000
12	.537**	.000	27	.606**	.000
13	.534**	.000	28	.606**	.000
14	.420**	.000	29	.600**	.000
15	.540**	.000	30	.642**	.000

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

3.5.3. Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA)

Ficha Técnica

- Nombre original: Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA)
- Autores: Martha Davis, Matthew Mckay y Elizabeth Eshelman (1986)
- Año de publicación: 1982
- Adaptación peruana: Guzmán (2009), para el presente estudio se utilizó esta adaptación.
- Administración: Individual o colectiva
- Tiempo de aplicación: Aproximadamente 20 minutos.
- Dirigido a: adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria.
- Finalidad: medir los estilos de creencias irracionales.
- Numero de ítems: 65

- Dimensiones: Mide 6 tipos de creencias irracionales e incluye 65 ítems. En la tabla 4 se describen las dimensiones y sus ítems correspondientes.

Tabla 4

Dimensiones del test de creencias irracionales REGOPINA forma A

Dimensiones	Ítems
Demanda de aprobación	1,7,13,19,25,31,37,43,49,55
Perfeccionismo/Competitividad	2,8,14,20,26,32,38,44,50,56
Falacia de justicia	3,9,15,21,27,33,39,45,51,57
Idea de catástrofe	4,10,16,22,28,34,40,46,52,58
Control emocional	5,11,17,23,29,35,41,47,53,59
Influencia del pasado	6,12,18,24,30,36,42,48,54,60
Ítems de consistencia	61,62,63,64,65

- Calificación e interpretación

Escala dicotómica donde, V= Verdadero y equivale a 1 punto, F= falso y no se puntúa. En cuanto a la interpretación, se obtienen puntajes por dimensiones y puntaje total, en ambos casos es resultado de la suma de puntajes en forma directa. No se contabiliza los puntajes de los ítems de consistencia para el análisis, estos solo se utilizan para la validación de la prueba. Respecto a los estilos de creencias se describen cuatro los cuales pueden ser hallados en las seis dimensiones: Racional, Tendencia racional, Tendencia irracional e Irracional. Por otra parte, para obtener el puntaje total del test, se suman de todas las dimensiones y se ajusta a los siguientes puntajes, de 0 a 14= Altamente racional; de 15 a 20=Racional; de 21 a 24=Tendencia racional; de 25 a 28= Tendencia irracional; de 29 a 33=Irracional y mayor a 34= Altamente irracional.

- Validez y confiabilidad

El test original de Davis, Mckay y Eshelman, estaba conformado por 100 ítems, donde las respuestas indicaban si el sujeto estaba de acuerdo o no y se evaluaban 10 creencias irracionales planteadas por Ellis. Las limitaciones de este test consistían en no presentar propiedades psicométricas en su publicación, y en cuanto a su aplicación, resultaba poco práctica dada la cantidad de ítems. Lo que se planteó la adaptación peruana, fue obtener

un instrumento más ágil y que cuente con los análisis psicométricos. Por ello, en la versión adaptada a la población peruana, se redujo de 100 a 60 ítems, donde se evalúan las 6 creencias irracionales más frecuentes. Finalmente, las respuestas consistían en Verdadero y Falso.

En la adaptación realiza por Guzmán, para analizar la confiabilidad, se utilizó el alfa de Cronbach, encontrando un coeficiente de 0.61, que se considera aceptable para medir variables de esta naturaleza. Por otra parte, analizando la confiabilidad por mitades, se obtienen coeficientes de Spearman-Brown y de Guttman semejantes (0.610 y 0.604, respectivamente). Asimismo, se realizó la correlación (r) entre las dimensiones, el puntaje total fluctúa entre 0.44 y 0.68, siendo en todos los casos significativas al nivel 0.01 (bilateral). Respecto a la validez, se consideró realizar la validez de contenido debido a las modificaciones que realizó respecto al instrumento original, a través del criterio seis jueces, expertos en el uso de la Terapia Racional Emotiva, determinaron un coeficiente de v Aiken que fluctuó entre 0.92 y 0.98 para las seis sub escalas, y 0.95 para la prueba completa.

En la presente investigación se realizó el análisis de las propiedades psicométricas. Respecto a la confiabilidad, se utilizó el estadístico KR 20 dada la naturaleza dicotómica del test, donde se obtuvo un coeficiente de .754 lo cual indica un nivel de fiabilidad óptimo según George y Marley.

Asimismo, para encontrar la validez se realizó el análisis de ítems el cual indica la correlación ítem – test, reportando coeficientes que oscilan entre .080 a .543.

Tabla 5

Correlación ítem – test del REGOPINA forma A

Ítem	Correlación ítem-test	<i>P</i>	Ítem	Correlación ítem-test	<i>P</i>	Ítem	Correlación ítem-test	<i>p</i>
1	.288**	.002	21	.128	.182	41	.254**	.007
2	.322**	.001	22	.543**	.000	42	.265**	.005
3	.167**	.079	23	.070	.146	43	.344**	.000
4	.457**	.000	24	.080	.150	44	.122	.200
5	.307**	.001	25	.307**	.001	45	.072	.455
6	.233*	.014	26	.080	.170	46	.254**	.007
7	.143	.134	27	.179	.060	47	.318**	.000
8	.347**	.000	28	.500**	.000	48	.503**	.000
9	.175	.067	29	.075	.158	49	.519**	.000
10	.410**	.000	30	.307**	.001	50	.135	.158
11	.128	.180	31	.050	.140	51	.443**	.000
12	.250**	.008	32	.179	.060	52	.235*	.013
13	.482**	.000	33	.164	.080	53	.278**	.003
14	.400**	.000	34	.357**	.000	54	.552**	.000
15	.248**	.009	35	.382**	.000	55	.445**	.000
16	.091	.341	36	.217**	.002	56	.135	.159
17	.070	.125	37	.196**	.040	57	.290**	.002
18	.443**	.000	38	.301**	.001	58	.296**	.002
19	.263**	.002	39	.080	.244	59	.235*	.013
20	.055	.124	40	.270**	.004	60	.244**	.010

3.6. Procedimiento

Para la presente investigación, se inició revisando la literatura para mayor profundización de las variables de estudio. Se procedió a realizar las coordinaciones respectivas con la institución para aplicar los instrumentos en todas las secciones del primer ciclo de estudios de la Facultad de Ingeniería, previa aceptación del consentimiento informado por parte de los alumnos y de esa manera se recolectó la información necesaria. Posteriormente se realizó la calificación de pruebas, se diseñó una base de datos para la medición de los resultados de investigación usando el Software SPSS 22.0 para dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados.

3.7. Análisis de datos

El procesamiento estadístico se realizará con el Software del SPSS 22.0 haciendo uso de los siguientes parámetros:

- a. Estadística descriptiva de acuerdo con las dimensiones y los datos sociodemográficos para dar respuesta al objetivo e hipótesis general.
- b. El Coeficiente Alpha de Cronbach para determinar la confiabilidad del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos, así como de sus diversos indicadores. Y el método KR20 para analizar la confiabilidad del REGOPINA Forma A, dada la naturaleza dicotómica del test.
- c. El análisis de ítems para determinar la validez del REGOPINA Forma A y del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO-A30).
- d. La prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) con el propósito de precisar si las variables presentan una distribución normal tanto de las puntuaciones obtenidas del REGOPINA Forma A como el de del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO-A30).
- e. Para el análisis de la relación entre las variables ansiedad social y creencias irracionales se empleó el estadístico no paramétrico correlación de Spearman, pues se encontraron datos que no se ajustaron a la normalidad.
- f. Los resultados están presentados en tablas y gráficos, adicionalmente se hará una breve descripción de los mismos.

3.8. Consideraciones éticas

Los lineamientos y procedimientos que se siguieron durante el desarrollo de la investigación no afectaron ni atentaron contra la dignidad de los participantes ya que no se mostraron los datos personales como nombres y apellidos dentro de la investigación.

Los objetivos y resultados son transparentes y únicamente destinados a fines del presente estudio. Se informó a los participantes el propósito y las implicancias del mismo. Cada alumno que decidió participar de manera voluntaria en la investigación firmó un consentimiento informado garantizando de esta manera que la información recabada era veraz. Asimismo, los instrumentos fueron codificados a fin de preservar la confidencialidad de los participantes.

IV. Resultados

4.1. Determinación de la correlación entre creencias irracionales y ansiedad social

- Análisis de distribución de la normalidad de las variables ansiedad social y creencias irracionales.

Para realizar el análisis estadístico, era necesario conocer si las variables de estudio presentaban distribución normal y de esta manera elegir si se aplicarán pruebas paramétricas o no paramétricas. Por ello, en la Tabla 6 se muestran los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov cuyos resultados indicaron que la distribución era normal ($p > .05$) en el caso de la variable Ansiedad Social, sin embargo, la variable Creencias Irracionales no presenta distribución normal ($p < .05$). Por lo tanto, se utilizó pruebas no paramétricas para determinar la relación entre ambas variables.

Tabla 6

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de ansiedad Social y Creencias Irracionales

Variabes	M	D.E	K-S	P
Creencias Irracionales	21.22	6.540	.092	.022
Ansiedad Social	78.82	16.197	.058	.200

Nota. * $p > .05$

- Relación de las variables ansiedad social y creencias irracionales.

Dados los resultados, se procede a utilizar el coeficiente de correlación de Spearman, ya que una de las variables no cumple con los requisitos de normalidad. En la figura 3, se muestra la correlación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima Metropolitana. En el análisis, se encontró que el grado de correlación entre las variables tiene un coeficiente de Rho de Spearman de .502, valor que muestra una correlación positiva moderada y significativa, ya que $p < .001$. Además, se halló que el tamaño de efecto es mediano, siendo $r^2 = .1569$ y se obtiene potencia de la prueba $(1 - \beta) = .99$

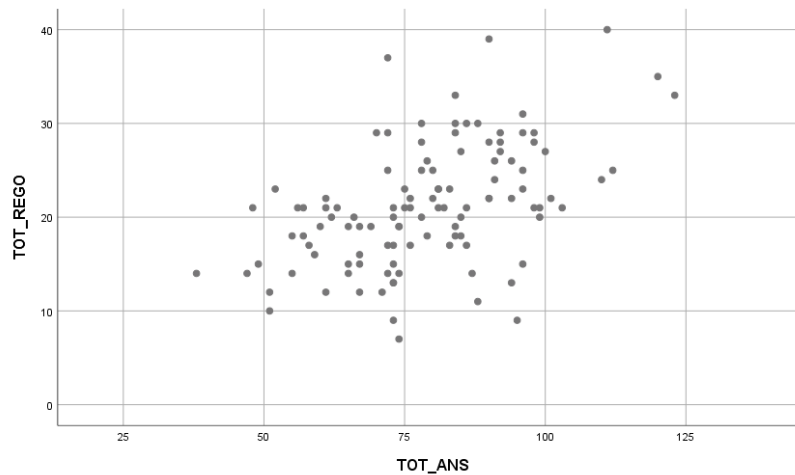


Figura 3.

Diagrama de dispersión de la relación entre creencias irracionales y ansiedad social

4.2. Descripción de las creencias irracionales según estilo de pensamiento

Se puede apreciar a través de la tabla 7 que los puntajes donde se encuentra la mayor población de estudiantes universitarios corresponden al 27.9% los cuales presentan el estilo de pensamiento Racional, seguido por el estilo Tendencia Racional con 26.1%. Así mismo, el estilo Altamente Racional ocupa un 17.1% de la población, 13.5% de los estudiantes se encuentran en la categoría de estilo de pensamiento Tendencia Irracional, seguido de un 11.7% que presenta el estilo Irracional y finalmente el estilo de pensamiento Altamente Irracional obtuvo un 3.6%.

Tabla 7

Frecuencias y porcentajes de los estilos de pensamiento de creencias irracionales

Estilo de pensamiento	Frecuencia	Porcentaje (%)
Altamente Racional	19	17.1
Racional	31	27.9
Tendencia Racional	29	26.1
Tendencia Irracional	15	13.5
Irracional	13	11.7
Altamente Irracional	4	3.6
Total	111	100.0

En la tabla 8 se describe la frecuencia de los estilos de pensamiento según cada creencia irracional en alumnos universitarios de primer ciclo de la facultad de Ingeniería. Se observa que el mayor porcentaje respecto a la demanda de Aprobación presentan un estilo de pensamiento

Racional (57.7%), siendo el porcentaje más alto de este estilo de pensamiento. Asimismo, se halló respecto a la creencia Perfeccionismo y competitividad, el 39.6% pertenece al estilo de pensamiento con Tendencia Racional, sin embargo, se debe destacar la presencia de un 28.8% el cual equivale a un estilo Irracional. En otras palabras, este grupo de estudiantes universitarios que presentan ideas tales como ‘debo ser el mejor’, ‘tengo el deber de ser competente en todos los aspectos’. Por otra parte, se encontró que el mayor porcentaje de estudiantes presenta un estilo Irracional (55.0%) respecto a la Falacia de Justicia. Es decir, se observa la presencia de ideas tales como ‘las personas deben de ser castigadas y avergonzadas por sus actos’. En la dimensión de pensamiento catastrófico, se observa que los puntajes más altos pertenecen a los estilos Racional (33.3%) e Irracional (28.8%). Lo que indica que se observa un 29% de estudiantes que presentan la idea de ‘es terrible que las cosas no ocurran como deseamos’. En la creencia de Control emocional se evidencia que la mayor población (53.2%) se encuentra en el estilo de pensamiento con Tendencia Racional. Finalmente, respecto a la creencia de influencia del pasado, el estilo Irracional alcanzó el nivel más bajo (8.1%).

Tabla 8

Frecuencias y porcentajes de los estilos de pensamiento según cada creencia irracional

Creencias Irracionales	Estilos de pensamiento							
	Racional		Tendencia Racional		Tendencia Irracional		Irracional	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Demanda de aprobación	64	57.7	12	10.8	18	16.2	17	15.3
Perfeccionismo y competitividad	14	12.6	44	39.6	21	18.9	32	28.8
Falacia de justicia	14	12.6	14	12.6	22	19.8	61	55.0
Pensamiento Catastrófico	37	33.3	22	19.8	20	18.0	32	28.8
Control emocional	26	23.4	59	53.2	17	15.3	9	8.1
Influencia del pasado	59	53.2	12	10.8	17	15.3	23	20.7

4.3. Descripción de los niveles de ansiedad social

Se puede apreciar a través de la tabla 9 que los puntajes donde se encuentra la mayor población de estudiantes universitarios corresponden al 34.2% los cuales presentan un nivel de

ansiedad social Alta. Así mismo, un porcentaje equivalente al 33.3% de la población presenta un nivel de ansiedad social media. Finalmente, un 32.4% de los estudiantes presenta ansiedad social baja.

Tabla 9

Frecuencia y porcentajes de los niveles de ansiedad social

Niveles de ansiedad social	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	36	32.4
Medio	37	33.3
Alto	38	34.2
Total	111	100.0

En la tabla 10 se evidencian la frecuencia y porcentajes de los niveles de ansiedad social según cada dimensión, destacando que un (42.3%) de la muestra total presenta ansiedad social alta respecto a la interacción con el público o personas de autoridad. Asimismo, se observa un alto porcentaje (54.1%) que evidencia baja ansiedad social en la dimensión de interacción con el sexo opuesto. Se presenta el mayor porcentaje de ansiedad social media (44.1%) en expresión asertiva de molestia o desagrado.

Tabla 10

Frecuencia y porcentajes de los niveles de ansiedad social según dimensiones.

Dimensiones	Niveles de ansiedad					
	Bajo		Medio		Alto	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Interacción con el público y personas con autoridad	41	36.9	23	20.7	47	42.3
Interacción con desconocidos	36	32.4	47	42.3	28	25.2
Interacción con el sexo opuesto	60	54.1	30	27.0	21	18.9
Expresión asertiva de molestia o desagrado	30	27.0	49	44.1	32	28.8
Quedar en evidencia o ridículo	46	41.4	37	33.3	28	25.2

Se realizó la prueba de ajuste de bondad para determinar si las puntuaciones de las variables creencias irracionales y ansiedad social presentan distribución normal. La Tabla 11 muestra los resultados de la prueba Kolmogorov-Smirnov, donde se evidencia que la distribución es normal en el caso de las sub escalas interacción con el sexo opuesto y quedar en evidencia ya que $p > .05$, sin embargo, en el caso de las sub escalas Interacción con público, expresión asertiva de molestia e interacción con desconocidos no presentan distribución normal ya que se obtuvo $p < .05$. Por lo tanto, la evaluación indica que se debe utilizar pruebas no paramétricas. En el caso de las dimensiones de creencias irracionales, los resultados indicaron que no presenta distribución normal en el caso de las sub escalas del Registro de opiniones ya que $p < .05$. Este análisis explica que se debe utilizar pruebas no paramétricas, en este caso rho de Spearman.

Tabla 11

Prueba de ajuste a la normalidad de las variables ansiedad social y creencias irracionales

Variables	K-S	P
Ansiedad social		
Interacción con el público	.086	.044
Interacción con el sexo opuesto	.056	.200
Expresión asertiva de molestia	.121	.000
Interacción con desconocidos	.109	.003
Quedar en evidencia	.073	.200
Creencias irracionales		
Demanda de aprobación	.198	.000
Perfeccionismo y competitividad	.115	.001
Falacia de justicia	.141	.000
Pensamiento Catastrófico	.146	.000
Control emocional	.187	.000
Influencia del pasado	.166	.000

4.4. Análisis de correlación entre la creencia demanda de Aprobación y ansiedad social

En la tabla 12 se observa el resultado de la correlación entre la creencia demanda de Aprobación y el puntaje total de ansiedad social, siendo estadísticamente significativa ya que $p < .05$. El coeficiente de rho de Spearman equivale a .371 es decir, refleja una correlación

positiva media. En otras palabras, mientras mayor sea la presencia de ideas tales como ‘debo ser querido por todos’ o ‘todos deben aceptarme’, los estudiantes evidenciarán mayor ansiedad social.

Tabla 12

Correlación entre la creencia demanda de Aprobación y ansiedad social

Variables	Rho de Spearman	<i>P</i>
Demanda de aprobación y ansiedad social	.371**	.000

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

4.5. Análisis de correlación entre la creencia de Perfeccionismo/Competitividad y ansiedad social

Considerando la información obtenida por el análisis de prueba Kolmogorov-Smirnov, donde se halló que los datos no presentan distribución normal, se procedió a utilizar la correlación de Spearman para determinar la relación entre la creencia de perfeccionismo/competitividad y ansiedad social. En la Tabla 13 se muestra una correlación positiva moderada de .456. Por lo tanto, se explica que, a mayor presencia de ideas tales como ‘debo ser el mejor alumno de la clase’ o ‘tengo que ser bueno en todos los aspectos’, los estudiantes hay un incremento moderado de ansiedad social.

Tabla 13

Correlación entre la creencia de Perfeccionismo/competitividad y ansiedad social

Variables	Rho de Spearman	<i>P</i>
Creencia de Perfeccionismo/competitividad y ansiedad social	.456**	.000

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

4.6. Análisis de correlación entre la creencia de pensamiento catastrófico y ansiedad social

Se procedió a utilizar la correlación de Spearman para determinar la relación entre la idea de catástrofe y ansiedad social. La Tabla 14 explica una correlación positiva media de .329. Además, existe correlación estadísticamente significativa $p < 0.05$ Esto indica que, a mayor presencia de pensamientos catastróficos como ‘es terrible que los hechos no ocurran como

deseamos' o 'es catastrófico que las cosas no sean como nos gusten', los estudiantes experimentarán ansiedad social en un nivel medio.

Tabla 14

Correlación entre la idea de catástrofe y ansiedad social

Variables	Rho de Spearman	P
Idea de catástrofe y ansiedad social	.329**	.000

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

4.7. Análisis de correlación entre la creencia influencia del pasado y ansiedad social

Se utilizó la correlación de Spearman para determinar la relación entre la creencia de influencia del pasado y ansiedad social. La Tabla 15 explica una correlación positiva baja y estadísticamente significativa $p < 0.05$. Es decir, a mayor presencia de la creencia de influencia del pasado, los estudiantes experimentarán mayor ansiedad social.

Tabla 15

Correlación entre creencias irracionales y ansiedad social

Variables	Rho de Spearman	P
Influencia del pasado y ansiedad social	.271**	.004

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

V. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación consistió en determinar si existe relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes universitarios del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería Civil de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Cabe resaltar que, en la revisión de la literatura, se ha encontrado una cantidad mínima de investigaciones donde se relacionan ambas variables, es relevante destacar los escasos aportes directos de los antecedentes, sin embargo, se ha relacionado las creencias irracionales con ansiedad estado/rasgo o ansiedad propiamente dicha, o incluso específicamente la variable ansiedad generalizada. Estas variables son las que se han tomado en cuenta para fundamentar y comparar los resultados obtenidos. Por otro lado, no se tomó en cuenta diferencias según sexo, dado que la población masculina superaba con gran diferencia a la población femenina.

En ese sentido, el presente estudio tuvo como objetivo general, hallar la relación entre los constructos creencias irracionales y ansiedad social. Los resultados determinan una relación moderada, directa y significativa .502, cumpliendo con lo que teóricamente explican Calvete y Cardeñoso (citado en Rasco y Suarez, 2017) respecto a las creencias irracionales ya que conducen a emociones inadecuadas y generan problemas como la ansiedad y la depresión en las personas. Asimismo, Oblitas en el 2010, indicó que las creencias irracionales tienen por naturaleza ser generadoras de sentimientos y emociones negativas. Por su parte, Almansa (2011) describe que las creencias irracionales conllevan a vivir experiencias ligadas al sufrimiento, dolor psíquico y disconformidad, ocasionando emociones inapropiadas y éstas a su vez, inducen a que los sujetos ejecuten conductas desacertadas las que finalmente terminan perjudicando sus intereses, impidiendo el despliegue óptimo del individuo. Se debe agregar que, Ellis (2000) llegó a la conclusión de que las personas fomentan su propia ansiedad como respuesta de las ideas irracionales que generan preocupación constante e innecesaria lo que acaba perturbando el bienestar psicológico del individuo.

Los resultados coinciden con lo hallado en la investigación de Kuba (2017) donde se concluyó que existe relación entre las creencias irracionales y la ansiedad Social (.657), siendo equivalente este resultado a una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa ya que $p < .05$. Asimismo, en el estudio efectuado por Malca (2018) donde se evalúa ansiedad social y pensamientos automáticos, se encontró un coeficiente Rho de Spearman (.612), lo cual indica una relación positiva y moderada según Cohen (1988). Siguiendo lo propuesto por Ellis, quien afirma que las personas que manifiestan ansiedad social, deben aprender a debatir los

pensamientos irracionales que la provocan. Estas afirmaciones permiten aceptar la hipótesis general de investigación, que al interpretar cualitativamente, indica que, a mayor presencia de pensamientos irracionales y rígidos en estudiantes universitarios, mayor será la ansiedad experimentada en contextos sociales, encontrándose una asociación directa entre ambos constructos.

Respecto a los niveles de ansiedad social, se halló que el 34.2 % de los alumnos presentan ansiedad social alta, siendo este porcentaje el más representativo en la población, esta prevalencia se apoya en las afirmaciones de González y Díaz (2006) quienes aseveran que los estudiantes que ingresan a la universidad presentan una mayor exigencia académica dado que deben afrontar nuevos retos, desarrollar nuevos hábitos y estilo de vida, dado que es el inicio de una nueva etapa y necesita un gran esfuerzo por asimilar la nueva información. Asimismo, García, Pérez, Pérez-Blasco y Natividad (2012) indican que las demandas de la vida universitaria principalmente en las que interviene el proceso de adaptación a los requerimientos y retos de la incorporación a la institución, está conformado por factores que acrecientan el riesgo de que los estudiantes presenten sintomatología clínica. Confirmando lo hallado en el estudio efectuado por Kuba, cuyos resultados evidenciaron que un 40.3% de los estudiantes que participaron en la investigación presentan niveles altos de ansiedad social.

Por otro lado, el estudio elaborado por Hernández (2018) que pretendía hallar los niveles de ansiedad social en estudiantes de psicología, el cual afirma que 30% de los alumnos presenta niveles altos de ansiedad social, sin embargo, este porcentaje no es el predominante. Esta diferencia en contraste a lo hallado donde la mayoría de estudiantes muestra niveles altos, se puede explicar debido a que, en la muestra del estudio mencionado, los participantes estudian la carrera de psicología, donde probablemente las características de personalidad sean diferentes a las de estudiantes de ingeniería. No obstante, se halló diferencias significativas entre los estudiantes de primer y segundo año, quienes presentan niveles más altos de ansiedad social respecto a los estudiantes de últimos años. Confirmando lo que otros autores como Casullo y Fernández (2001) exponen que la ansiedad perjudica en menores niveles según aumenta la escolaridad de las personas, explicando los niveles altos en estudiantes de primer ciclo.

En cuanto a la dimensión ‘interacción con el público y figuras de autoridad’ se evidencia que hay un 42.3% de la población estudiantil que presenta ansiedad social alta. Esto se puede explicar en la información planteada por García et.al (2012) quienes realizaron un estudio para

determinar los factores que producen estrés académico en los estudiantes universitarios de primer año, donde se obtuvo que los niveles superiores son causados por realizar exposiciones en clase, ocupando un 46.7% de la muestra, evidenciándose que desde la perspectiva de los alumnos, el hecho de estar al frente de un salón de clases y ser observado es un factor que perjudicaría notablemente a los estudiantes.

Sin embargo, Bedoya, Perea y Ormeño (2006) discrepan sobre esta afirmación, indicando que los estudiantes universitarios presentan mayor tensión frente a la falta de tiempo que tienen para realizar las actividades académicas, sobrecarga de tareas, entre otros. No obstante, esta información se desprende de la muestra la cual pertenece a estudiantes de tercer y cuarto año, quienes probablemente ya han adoptado mecanismos o estrategias para afrontar exitosamente las exposiciones e interacción con profesores u otras figuras de autoridad, pasando a un segundo plano el tema de exposiciones y mantener interacción con los profesores, dado que estas actividades se han hecho más cotidianas. Asimismo, Papalia y Fieldman (2012) indican que los alumnos califican como situaciones de tensión al interactuar con sus pares o con docentes, dado que se confrontan distintos valores, tipos de pensamiento, ideales y este contexto facilitaría un posible debate, logrando que el estudiante pueda sentir ansiedad.

En la dimensión ‘expresión asertiva de molestia’ se observa que el 41.4% evidencia ansiedad social en un nivel medio, esto se explica dado que hay alumnos que aun no han desarrollado algunas competencias sociales, entre ellas, la asertividad, al respecto Caballo, Salazar, Irurtia y Olivares (2014) afirman que la presencia de ansiedad social en estudiantes universitarios tiene relación con la falta de habilidades sociales. Por otro lado, Hidalgo y Abarca (1999) entendían la asertividad como un acto espontáneo pero que implica cierto riesgo social, resultando en algunos casos la aparición de conductas de evitación como muestra de la falta de desarrollo de la habilidad mencionada, siendo estas situaciones motivo de ansiedad en los alumnos.

Respecto a la dimensión ‘interacción con el sexo opuesto’ se observa que la mayoría de estudiantes (54.1%) presentan un nivel de ansiedad social baja, al igual que la dimensión ‘quedar en evidencia’ la cual ocupa el 41.4% siendo el nivel de ansiedad social baja el predominante. Siendo estas situaciones las que menos ansiedad producen en los estudiantes. Estos resultados coinciden con lo hallado por Kuba, quien obtuvo que el 72% de la población evaluada presenta niveles bajo de ansiedad social respecto a la interacción con el sexo opuesto y un 45.6% equivalente a los alumnos con ansiedad social baja en la dimensión ‘quedar en evidencia’.

En cuanto a la dimensión ‘interacción con desconocidos’ se observa la prevalencia de ansiedad social en nivel medio ocupando el 42.3% de la población, lo que refiere que los alumnos presentan ansiedad al intentar iniciar una conversación con personas que no le son conocidas, asistir a reuniones sociales donde no conoce a la mayoría de asistentes, asimismo, esto podría explicarse dado que el alumno se sentiría amenazado por temor al rechazo de los demás, ya que si presenta un desenvolvimiento pobre, probablemente sienta que será excluido del nuevo grupo.

Con respecto a las frecuencias de las creencias irracionales a nivel total, se halló que las predominantes son ‘falacia de justicia’ y ‘perfeccionismo y competitividad’. Esto se explica en los valores personales de los estudiantes quienes están guiados por principios tales como la igualdad, en este caso castigarían las malas conductas e incluso en ellos mismos catalogarían como injusto los hechos que probablemente no concuerdan con sus propios deseos o necesidades, asimismo, se observa la prevalencia de la dimensión de ‘perfeccionismo y competitividad’, esta condición se interpreta a la situación del estudiante al sentir temor por ser evaluado negativamente, además esta mayor frecuencia indicaría que el alumno siente el deber de sobresalir en relación a los demás, destacar entre sus compañeros, incluso alcanzando una ambición constante por el triunfo, donde estas conductas resultan perjudicando al estudiante ya que compara su rendimiento respecto a los demás al tratar de esforzarse por mejorar su posición en relación a otros. Estas creencias resultar perjudiciales según Martínez (2018) quien afirma que la situación actual y las exigencias que demanda es la que fuerza a los alumnos a concebir este tipo de pensamiento. Sin embargo, sería recomendable orientar este pensamiento por uno racional, alegando términos de profesionales competentes, siendo la principal diferencia, que este tipo de estudiante no busca necesariamente superar a los demás, sino que su principal objetivo, es superarse a sí mismo y le otorga mayor importancia a la calidad de su trabajo por encima de ganar a los demás.

A continuación, se realizará el análisis en base a los objetivos específicos que pretenden hallar la relación entre las dimensiones del constructo de creencias irracionales y ansiedad social. Al correlacionar la dimensión ‘demanda de aprobación’ y ansiedad social, se halló una correlación positiva media (.371) y estadísticamente significativa ($p < .05$) indicando que mientras mayor sea la presencia de ideas ‘debo ser querido por todos’ o ‘todos deben aceptarme’, los estudiantes evidenciarán mayor ansiedad social, resultados que coinciden con lo hallado por Kuba, quien obtuvo una correlación positiva y moderada (.341).

Por otro lado, al correlacionar la dimensión 'Perfeccionismo y competitividad' con ansiedad social, los resultados revelan una correlación positiva moderada y significativa (.456). Esto nos indica que a mayor presencia de ideas tales como 'debo ser el mejor alumno de la clase' o 'tengo que ser bueno en todos los aspectos' los estudiantes evidenciarán un incremento moderado de ansiedad social. Esta información coincide teóricamente con lo planteado por Saranson y Pierce, citados en Celis et.al (2001), quienes afirman que la ansiedad rasgo se manifiesta como respuesta al grado de dificultad de la actividad que se desea realizar, inclusive generando estrés en los estudiantes, además mencionan que según sea el grado de estudio, iría disminuyendo al desarrollar respuestas adaptativas. Según lo expuesto, Velásquez (2002) halló una asociación significativa entre la creencia ligada al perfeccionismo con la ansiedad, interpretando que los estudiantes al manifestar ideas que no son acordes a la realidad, como anticipando su mal desempeño y pensamientos negativos, le generaría mayor ansiedad incluso darse cuenta que está ansioso.

El siguiente punto, se refiere a la relación hallada entre la dimensión 'idea de catástrofe' y ansiedad social, reportando una correlación positiva media .329 estadísticamente significativa, lo que indica que a mayor presencia de ideas como 'es terrible que los hechos no ocurran como deseamos' o 'es catastrófico que las cosas no sean como nos gusten', los estudiantes experimentarán mayor ansiedad social y según Guzmán (2009) también genera estrés y frustración en las personas, este tipo de pensamientos tienen notable impacto en la adaptación de los estudiantes, ya que presentarían ansiedad social al percibir situaciones en donde se piense que las exigencias de la universidad superan los recursos del alumno logrando que evite sus responsabilidades al no afrontar la adversidad, no obstante, las personas son capaces de cambiar esta situación, adaptándose a las condiciones.

Al correlacionar la dimensión 'influencia del pasado' y ansiedad social se obtuvo una correlación positiva baja y estadísticamente significativa $p < 0.05$. Evidenciando que a mayor presencia de creencias tales como si algo afectó en el pasado, seguirá influyendo siempre en nuestra vida, que los estudiantes experimentarán mayor ansiedad social, estos resultados coinciden con lo señalado por Stein y Hollander (2010), quienes aseveran que una situación puede generar recuerdos de tensión y malestar, debido a que el individuo al revivir alguna situación similar se activa el esquema cognitivo aprendido inicialmente.

VI. Conclusiones

En relación con los objetivos e hipótesis planteados en esta investigación se establecen las siguientes conclusiones:

1. En lo referente al objetivo general de la investigación, se concluyó que existe una relación positiva, moderada y significativa entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social (.502) en estudiantes de la Facultad de Ingeniería pertenecientes a una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
2. Respecto a los estilos de pensamiento, se obtuvo que la mayor población de estudiantes corresponde al 27.9% los cuales presentan el estilo de pensamiento Racional, seguido por el estilo Tendencia Racional con 26.1%. Así mismo, el estilo Altamente Racional ocupa un 17.1% de la población, 13.5% de los estudiantes se encuentran en la categoría de estilo de pensamiento Tendencia Irracional, seguido de un 11.7% que presenta el estilo Irracional.
3. Respecto a la creencia “Aprobación”, se obtiene que el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de pensamiento Racional (57.7%). Así mismo se observa que un 16.2% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Tendencia Irracional.
4. Respecto a la creencia “Perfeccionismo/Competitividad”, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de pensamiento con Tendencia Racional (39.6%). Así mismo se observa que un 28.8% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Irracional.
5. Respecto a la subescala “Falacia de Justicia”, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de pensamiento Irracional (55.0%). Así mismo se observa que un 12.6% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Racional.
6. Respecto a la creencia “Idea de catástrofe”, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de

pensamiento Irracional (28.8%). Así mismo se observa que un 33.3% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Racional.

7. Respecto a la creencia “Control emocional”, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de pensamiento con tendencia Racional (53.2%). Así mismo se observa que un 8.1% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Irracional.
8. Respecto a la creencia “Influencia del pasado”, el mayor porcentaje de estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ingeniería mantienen un estilo de pensamiento Racional (53.2%). Así mismo se observa que un 20.7% de alumnos presentan un estilo de pensamiento con Irracional.
9. En relación a los niveles de ansiedad, los puntajes donde se encuentra la mayor población de estudiantes universitarios corresponden al 34.2% los cuales presentan un nivel de ansiedad social Alta. Así mismo, un porcentaje equivalente al 33.3% muestra un nivel de ansiedad social media y 32.4% presenta ansiedad social baja.
10. La correlación entre la creencia de Aprobación y ansiedad social se obtuvo un coeficiente de .371 es decir, se halló una correlación positiva media y significativa.
11. Respecto a la correlación entre la creencia de Perfeccionismo y ansiedad social se obtuvo una correlación positiva, moderada (.456) y estadísticamente significativa.
12. La correlación entre la idea de catástrofe y ansiedad social se halló una correlación positiva media (.329) y estadísticamente significativa.
13. Respecto a la correlación entre la creencia de influencia del pasado y ansiedad social una correlación positiva baja (.271) y estadísticamente significativa.

VII. Recomendaciones

1. Realizar investigaciones a mayor escala para comprobar la incidencia de creencias irracionales de ciclos superiores y de otras facultades con la intención de optimizar y posibilitar el análisis estadístico que permita generalizar los resultados con mayor amplitud.
2. Realizar investigaciones donde se pretenda descartar el diagnóstico de fobia social, dado que hay un porcentaje del puntaje obtenido que describe irracionalidad respecto a las creencias en los estudiantes universitarios.
3. Dada la presencia de 33% ansiedad social en un nivel alto, se debe fomentar la integración y mayor compromiso por parte de la facultad respecto a la preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios mediante la realización de charlas y programas educativos.
4. Realizar nuevos estudios que propongan objetivos comparativos respecto a las variables creencias sociales y ansiedad social basándose en el análisis de diferencias en función a indicadores como: sexo, edad, tipo de familia, facultad, ciclo de estudios, entre otros.
5. Se debe brindar orientación y consejería a los estudiantes de ciclos superiores también, ya que actualmente solo se cuenta con una oficina de asesoría exclusiva para estudiantes del primer ciclo.
6. Desarrollar políticas de intervención preventiva, que no solo aluda a las dificultades académicas, sino, que se tomen diversos factores de riesgo para la salud mental de los ingresantes y los estudiantes en curso.
7. Implementar talleres de desarrollo personal que puedan fomentar y fortalecer el desenvolvimiento social de los estudiantes.

VIII. Referencias

- Abad, M. (2018). *Diferencias en las creencias irracionales segun la condicion diagnostica en un grupo de pacientes que asisten a un servicio de salud mental de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el titulo de Licenciado en Psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Recuperado el 15 de enero de 2020, de <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3921/>
- Abrego, W. (2018). *Inteligencia y personalidad en estudiantes de la Universidad Peruana Los Andes*. Tesis para optar el grado academico de Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Educación, Huancayo. Recuperado el 20 de diciembre de 2019
- Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis. *Sedibac*.
- Arana, K., & Butron, J. (2016). *Personalidad y adicción a los videojuegos en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín - Area Ingenierías*. Tesis para optar el titulo profesional de Licenciada de Psicología, Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Psicología, Arequipa. Recuperado el 15 de enero de 2020, de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3620/>
- Bados, A. (2009). *Fobia Social*. Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología , Barcelona. Recuperado el 16 de Enero de 2020, de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6321/1/Fobia%20social.pdf>
- Baeza-Velasco, C., Fenetrier, C., & Gely-Nargeot, M. (diciembre de 2012). Diferencias en ansiedad social auto-informada entre estudiantes universitarios chilenos y franceses. *Panamerican Journal of Neuropsychology*, 6(2), 39-47. Recuperado el 16 de Enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643141004.pdf>
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York: International Universities Press.
- Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés academico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20. Recuperado el 20 de enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4215/421539345004>
- Borda, M., Del Rio, C., & Torres, I. (2003). Creencias irracionales en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Cuadernos de medicina psicosomatica y psiquiatria de*

- enlace*, 16-28. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Mercedes_Mas/publication/28063418_Creencias_irracionales_en_mujeres_con_anorexia_nerviosa
- Botella, C., Baños, R., & Perpiñá, C. (2003). *Una propuesta para comprender la fobia social*. Barcelona, España: Paidós.
- Bourne, J. (1994). *The anxiety and phobia workbook*. Oakland: Harbinger.
- Bravo, M., & Padrós, F. (2014). Modelos explicativos de la fobia social: Una aproximación cognitivo conductual. *Uaricha*, 11(24), 134-137. Recuperado el 26 de octubre de 2019, de https://www.researchgate.net/profile/Ferran_Padros/publication/303937124_Modelos_explicativos_de_la_fobia_social_Una_aproximacion_cognitivo-_conductual
- Brunch, M., & Heimberg, R. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 2(8), 155-168. Obtenido de [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(94\)90013-2](https://doi.org/10.1016/0887-6185(94)90013-2)
- Burstein, M., Ameli-Grillon, L., & Merikangas, K. (Noviembre de 2011). Shyness versus Social Phobia in US Youth. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 128(5), 917-925. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1434>
- Caballo, V. (2011). *Manual de evaluación clínica de trastornos psicológicos*. España: Piramide.
- Caballo, V., Salazar, I., Arias, B., Iruña, M., Calderero, M., & Equipo CISO - A. (2010). Validación del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO A-30) en universitarios españoles: similitudes y diferencias entre carreras universitarias y comunidades autónomas. *Behavioral Psychology - Psicología Conductual*, 18(1), 5-34. Recuperado el 15 de diciembre de 2019, de http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/art_completo/2010/1%20Caballo%20
- Caballo, V., Salazar, I., Iruña, M., & Olivares, P. (2014). Habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3), 401-122. Recuperado el enero de 2020, de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02-Caballo_Relacion

- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179 - 190.
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95 - 100. Recuperado el Enero de 2020, de <http://www.psicothema.com/english/psicothema.asp?id=419>
- Casillas, A., Hernández, M., & Rodríguez, E. (2014). *Manual para el manejo de pensamientos irracionales*. Mexico: Universidad de Guadalajara.
- Casullo, M., & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Investigaciones en Psicología*, 6(1), 25-49.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. Recuperado el 10 de enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Chaves, L., & Quinceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología*, 1(2), 41-56. Recuperado el Enero de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865220>
- Clark, D., & Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad*. (J. Aldekoa, Trad.) New York, USA: The Guilford Press. Recuperado el Noviembre de 2019
- Clark, D., & Wells, A. (1995). *Un modelo cognitivo de fobia social*. New York: Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Echeburúa, E., & Salaberría, K. (1999). Tratamiento cognitivo-conductual de la fobia social.
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que le controle a usted* (Primera ed.). Buenos aires: Paidós.
- Ellis, A. (2000). *Como controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted*. Estados Unidos: Paidós.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive Behavior Therapy Integrated Approach* (segunda ed.). New York: Springer Publishing Company.

- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción*. España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Abrahms, E. (2005). *Terapia Racional Emotiva*. Mexico : Pax.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Revista de Psicología Conductual*, 1(1), 101-110.
- Gallego, M. (2010). Brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale Straightforward Items (BFNE-S): Psychometric properties in a Spanish population . *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 981-989. Recuperado el 23 de diciembre de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/172>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de una nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2(44), 143-154. Recuperado el Enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and reference* (4 ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Grandez, R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima. Recuperado el enero de 2020, de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1838/>
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. Tesis para optar el grado de Magister en psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado el diciembre de 2019, de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3302/Guzman_gp.pdf
- Heckelman, L., & Scheneir, F. (1995). Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment. 3-20.
- Heiser, N., Turner, S., Beidel, D., & Roberson-Nay, R. (15 de Octubre de 2008). Differentiating Social Phobia from shyness. (M. Hersen, Ed.) *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 469-476. doi:10.1016/j.janxdis.2008.10.002

- Hernández, A. (2018). *Ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el título de Segunda Especialidad Profesional en Terapia Cognitivo Conductual, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima. Recuperado el enero de 2020, de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2504/HERNANDEZ%20LAZARO%20ANA%20LUIZA-%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD.pdf?>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mexico D.F, Mexico: McGraw Hill Education.
- Hidalgo, C., & Abarca, M. (1999). *Comunicación interpersonal*. Mexico: Alfaomega. Obtenido de http://www.plataforma.uchile.cl/fg/semestre2/_2003/drogas/modulo3/clase1/doc
- Kuba, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología , Universidad Peruana Cayetano Heredia , Departamento de Psicología , Lima - Perú. Recuperado el 15 de Octubre de 2019, de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/659>
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. España: Siglo XXI.
- Leitenberg, H. (1990). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York. doi:10.1007/978
- Londoño, N., Alavarez, C., López, P., & Posada, S. (Enero de 2005). Distorsiones cognitivas asociadas a la ansiedad generalizada. *Informes Psicológicos*(7), 123 - 136. Recuperado el 18 de Noviembre de 2019
- Malca, J. (2018). *Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una Institución Pública de Lima Metropolitana*. Tesis para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Terapia Cognitiva Conductual, Universidad Nacional Federico Villarreal , Facultad de Psicología , Lima. Recuperado el 25 de Octubre de 2019
- Muñoz, A. (2005). *Guía para sanar las emociones*. España: Cepvi.com.
- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. Mexico D.F: Cengage Learning Editores S.A.

- Oblitas, L. (2010). *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia*. Mexico: PsicomEditores.
- Papalia, D., & Feldman, R. (2012). *Desarrollo Humano*. España: McGraw-Hill.
- Piqueras, J., Martínez, A., Ramos, V., Rivero, R., García, L., & Oblitas, L. (Marzo de 2008). Ansiedad, depresión y salud psicológica. *Suma Psicológica*, 15(1), 43-73. Recuperado el 15 de Enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604002.pdf>
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (diciembre de 2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Recuperado el 10 de Enero de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Ponce, S., & Orosco, M. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad estado - rasgo en estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad particular de Lima Este*. Tesis para obtener el título de Licenciada, Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado el 2 de Diciembre de 2019
- Poroj, P. (2018). *Ideas Irracionales y Ansiedad*. Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Quetzaltenango. Recuperado el Diciembre de 2019, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesis>
- Rasco, L., & Suárez, V. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada, Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado el 11 de Noviembre de 2019, de <https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/417/>
- Riso, W. (2015). *Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz*. España: Planeta.
- Robles, R., Flores, R., Padilla, A., Álvarez, M., & Paez, F. (Julio de 2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-62. Recuperado el noviembre de 2019, de <http://www.redalyc.org.com>
- Schlenker, B., & Leary, M. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 3(92), 641 - 669. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>

- Sierra, J., Zubeidat, I., & Fernández, A. (2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 6(2), 472-517. Recuperado el 10 de Febrero de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=
- Stein, D., & Hollander, E. (2010). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Barcelona: Lexus.
- Vásquez, R. (2015). *Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima*. Tesis para optar título profesional, Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado el 26 de enero de 2020, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/194/Roberto_Tesis_bachiller_2015.pdf?
- Velasquez, S. (2002). *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo , Universidad Nacional Mayor de San Marcos , Facultad de Psicología , Lima. Recuperado el 6 de Diciembre de 2019
- Zubeidat, I., Fernández , A., Sierra, J., & Salinas, J. (2007). Ansiedad social específica y generalizada: ¿variantes del mismo trastorno o categorías diferentes con características similares? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 709-724. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770309>

IX. Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de este documento me presento ante usted para proveer información sobre la naturaleza de esta investigación. El presente estudio es conducido por Lucero R. Llallico, estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y las respuestas serán confidenciales, por lo tanto, serán anónimas. La información que se recoja no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si usted decide participar, se le pedirá responder los cuestionarios, lo que le tomará 30 minutos aproximadamente. Si en algún momento desea interrumpir el llenado del cuestionario, lo puede hacer, sin que ello lo perjudique en ningún aspecto. Con su participación, usted contribuirá a incrementar el conocimiento acerca del tema en estudio.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación cuyo propósito y demás condiciones indicadas líneas arriba me han sido debidamente explicados.

Firma del participante

Fecha

REGISTRO DE OPINIONES**(REGOPINA- forma A)****Adaptado por Guzmán (2012)**

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación. Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

		V	F
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2	Odio equivocarme en algo		
3	La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
6	“Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”		
7	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.		
8	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9	Las personas malas deben ser castigadas.		
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11	A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.		
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
13	Quiero gustar a todo el mundo.		
14	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17	Yo mismo provoco mi propio mal humor.		
18	Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
19	Me pude gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21	La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
23	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a si mismas.		
24	La gente sobrevalora la influencia del pasado.		
25	Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.		
26	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
27	Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		
28	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		

29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.		
30	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensas los demás.		
32	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33	El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
36	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
37	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.		
40	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme		
41	Nada es perturbador por si mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
42	Somos esclavos de nuestro pasado.		
43	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
44	Me trastorna cometer errores.		
45	No es equitativos que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”		
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.		
48	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49	Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.		
50	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51	Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.		
53	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
54	Básicamente, la gente nunca cambia.		
55	Ser criticado es algo fastidiado, pero no perturbador.		
56	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
58	Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59	El hombre construye su propio infierno interior.		
60	No miro atrás con resentimiento.		
61	Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62	Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63	Hay gente que me altera el humor.		
64	Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65	Hay tristezas que jamás se superan.		

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD SOCIAL PARA ADULTOS (CASO-A30)

(Caballo, Salazar, Iruiria, Arias y Equipo de Investigación CISO – A, 2010)

A continuación, se presenta una serie de situaciones sociales que le pueden producir malestar, tensión o nerviosismo en mayor o menor grado. Por favor, coloque una equis (“X”) en el número que mejor lo refleje según la escala que se presenta más abajo.

En el caso de no haber vivido algunas de las situaciones, imagínese cuál sería el grado de malestar, tensión o nerviosismo que le ocasionaría y coloque la equis (“X”) en el número correspondiente.

Grado de malestar, tensión o nerviosismo

1	2	3	4	5
Nada o muy poco	Poco	Medio	Bastante	Mucho o muchísimo

Por favor, no deje ningún ítem sin contestar y hágalo de manera sincera, no se preocupe porque no existen respuesta correctas o incorrectas. Muchas gracias por su colaboración.

1	Saludar a una persona y no ser correspondida	1	2	3	4	5
2	Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido	1	2	3	4	5
3	Hablar en publico	1	2	3	4	5
4	Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo	1	2	3	4	5
5	Quejarme a un camarero de que la comida no está a mi gusto	1	2	3	4	5
6	Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
7	Participar en una reunión con personas de autoridad	1	2	3	4	5
8	Hablar con alguien y que no me preste atención	1	2	3	4	5
9	Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer	1	2	3	4	5
10	Hacer nuevos amigos	1	2	3	4	5
11	Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos	1	2	3	4	5
12	Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión	1	2	3	4	5
13	Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer	1	2	3	4	5
14	Expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo	1	2	3	4	5
15	Saludar a cada uno de los asistentes a una reunión social cuando a muchos no los conozco	1	2	3	4	5
16	Que me hagan una broma en publico	1	2	3	4	5
17	Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones	1	2	3	4	5
18	Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión	1	2	3	4	5
19	Mirar a los ojos mientras hablo con una persona a la que acabo de conocer	1	2	3	4	5
20	Que una persona que me atrae me pide que salga con ella	1	2	3	4	5

21	Equivocarme delante de la gente	1	2	3	4	5
22	Ir a un acto social donde solo conozco a una persona	1	2	3	4	5
23	Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta	1	2	3	4	5
24	Que me echen en cara algo que he hecho mal	1	2	3	4	5
25	Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos	1	2	3	4	5
26	Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo.	1	2	3	4	5
27	Sacar a bailar a una persona que me atrae	1	2	3	4	5
28	Que me critiquen	1	2	3	4	5
29	Hablar con un superior o una persona con autoridad	1	2	3	4	5
30	Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor	1	2	3	4	5