



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

FOBIA SOCIAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES

UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021

Línea de investigación:

Evaluación psicológica y psicométrica

Tesis para optar el Título de Segunda especialidad Profesional en Terapia
Cognitivo Conductual

Autora:

Valdivieso Haro, Jacqueline Anel

Asesor:

Roca Paucarpoma, Favio Javier

(ORCID: 0000-0002-8280-0241)

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Carlos Ventura, David Dionisio

Lima - Perú

2023



Reporte de Análisis de Similitud

Archivo: 2A- Valdivieso Haro, Jacqueline Anel - **OFICIO N° 0124-2022- OGGE -AS-FAPS-UNFV**

Fecha del Análisis: 15/09/2022

Operador del Programa Informático: Salazar Chamba Sofia Teresa

Correo del Operador del Programa Informático: ssalazar@unfv.edu.pe

Porcentaje: 27%

Asesor: Mg. Roca Paucarpoma, Favio Javier

Título: **“FOBIA SOCIAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2022”**

Enlace: <https://secure.arkund.com/old/view/137518542-154761-838065#FY5NakNBDIPv8tYfZcZ/M85VShYINOEmk2WpXevgiUjyQb79/h5HZfPwWSqjRCLKfe205kmKJVkYYnN1EppXkrRRULm9kYNjHHEitsY43jA5+44dKJL3zjTRCDMMIJ6SQ20SQ5SCcLnSxqU81iBZvdqJJeV47X+Xie9/P29bx9H5fxYaUnw93Ksj0j/v4B>

Jefe de la Oficina de Grados y Gestión del Egresado:



Mg. VILMA B. ZEGARRA MARTINEZ



FACULTAD DE PSICOLOGIA

**FOBIA SOCIAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021**

Línea de Investigación:

Evaluación Psicológica y Psicométrica

Tesis para Optar el Título de Segunda especialidad Profesional en
Terapia Cognitivo Conductual

Autora:

Valdivieso Haro, Jacqueline Anel

Asesor:

Roca Paucarpoma, Favio Javier
(ORCID: 0000-0002-8280-0241)

Jurado

Figuroa Gonzales, Julio Lorenzo
Castillo Gómez, Gorqui Baldomero
Carlos Ventura, David Dionisio

Lima – Perú

2023

Dedicatoria

Especialmente con cariño a mi madre y a mi
hija Sara.

Agradecimientos

A todas aquellas personas que de alguna manera colaboraron para la conclusión de esta investigación, muy en especial a mi amado esposo.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y formulación del problema	2
1.2. Antecedentes	4
1.3. Objetivos	7
1.3.1. Objetivo General	7
1.3.2. Objetivos Específicos	8
1.4. Justificación	8
1.5. Hipótesis	9
1.5.1. Hipótesis General	9
II. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Bases teóricas	10
III. METODO	19
3.1. Tipo de investigación	19
3.2. Ámbito temporal y espacial	19
3.3. Variables	19
3.3.1. Fobia Social	19
- Definición Conceptual	19

- Definición Operacional	19
3.3.2 Creencias Irracionales	19
- Definición Conceptual	19
- Definición Operacional	19
3.4. Población y muestra	20
3.5. Instrumentos	20
3.6. Procedimientos	22
3.7. Análisis de datos	22
3.8. Consideraciones éticas	22
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	32
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
VIII. REFERENCIAS	38
IX. ANEXOS	43

Índice de Tablas

Tabla 1. Criterios diferenciales entre las creencias racionales e irracionales	16
Tabla 2. Las once creencias irracionales propuestas por Ellis	17
Tabla 3. Las rotulaciones de las creencias irracionales implementadas	18
Tabla 4. Estimaciones de confiabilidad del Inventario de Fobia Social a través del coeficiente alfa de Cronbach	24
Tabla 5. Estimaciones de confiabilidad del Registro de opiniones (versión corta) a través del coeficiente alfa de Cronbach	25
Tabla 6. Correlación Ítem-Test del Inventario de Fobia Social	26
Tabla 7. Correlación Ítem-Test del Registro de opiniones (versión corta)	27
Tabla 8. Niveles de Fobia Social en alumnos de Universidad Estatal de Lima Metropolitana	28
Tabla 9. Creencia Irracional Dominante en alumnos de una Universidad Estatal de Lima Metropolitana	28
Tabla 10. Distribución de los Niveles de Fobia Social Según Sexo	29
Tabla 11. Creencia Irracional Dominante Según Sexo	30
Tabla 12. Prueba de normalidad de Fobia Social y Creencias Irracionales	30
Tabla 13. Correlación entre fobia social y creencias irracionales	31

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana 2021. **Método:** Estudio de diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional. Se utilizaron como instrumentos el Registro de Opiniones (forma corta) y el Inventario de Fobia Social (SPIN). La muestra fue de 227 estudiantes, de ambos sexos, de edades entre 18 y 28 años, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. **Resultados:** Se encontró una relación altamente significativa entre las creencias irracionales y la fobia social ($r = .291$; $p < .001$). El nivel de fobia social predominante fue leve: en general (59.5%), para los varones (62.5%), mujeres (58.6%). Para las creencias irracionales, predomina la que las personas reaccionan en la medida de sus emociones en general (81.9 %), en varones (83.33%) y mujeres (81.56%). **Conclusiones:** Se concluye que se ha evidenciado relación directa entre fobia social y creencias irracionales.

Palabras clave: Fobia, social, creencias, irracionales, correlación

Abstract

Objective: To determine the relationship between social phobia and irrational beliefs in psychology students at a public university in Metropolitan Lima 2021. **Method:** Study of non-experimental design, descriptive correlational type. The Record of Opinions (form A) and the Social Phobia Inventory (SPIN) were used as instruments. The sample consisted of 227 students of both sexes, aged between 18 and 28 years, the sampling was non-probabilistic for convenience. **Results:** A weak highly significant relationship was found between irrational beliefs and social phobia ($\rho: .291$; $\text{sig.}: .001$). The predominant level of social phobia was mild: in general (59.5%), for men (62.5%), women (46.3%). For irrational beliefs, the predominant belief is that people react to the extent of their emotions in general (81.9%), in men (83.33%) and women (81.56%). **Conclusions:** It is concluded that a direct relationship between social phobia and irrational beliefs has been evidenced.

Keywords: Phobia, social, beliefs, irrational, correlation

I. INTRODUCCIÓN

Probablemente en nuestro país, Lima representa la ciudad con la mayor presencia de problemas en salud mental, según los estudios epidemiológicos que existen sabemos que los más comunes son los relacionados a la ansiedad, depresión, problemas con el alcohol y violencia doméstica; epidemiológicamente después de la depresión es la ansiedad la que más aqueja a nuestra población.

En los problemas de Salud Mental es innegable la necesidad de investigar aquellas variables que median la relación entre el ambiente y el comportamiento del individuo, teniendo en cuenta al primero como un operador activo que regula dicha relación, probablemente la asociación entre Fobia social y las creencias irracionales es un buen ejemplo de esto.

Es cierto que la ansiedad nos puede preparar a enfrentar una situación considerada un problema, además de darnos la energía e impulsarnos a encontrar una solución, sin embargo, no es lo mismo que desarrollar un trastorno de ansiedad. Uno de estos diagnósticos es el de Fobia Social que puede llegar a afectar a un porcentaje de jóvenes en su etapa universitaria, momento en el cual se encuentran expuestos a mayor presión social, académica y personal.

El presente estudio pretende explorar si existe asociación entre las creencias y Ansiedad/Fobia Social, así como identificar los niveles de ansiedad/Fobia Social y la prevalencia de creencias irracionales entre los estudiantes de una Universidad estatal de Lima Metropolitana según grupo etario, sexo y ciclo actual de estudios.

1.1. Descripción y formulación del problema

Actualmente se puede apreciar que algunos de los aspectos más importantes entre los seres humanos son las capacidades de adaptación e interacción dentro de la sociedad, en especial al vincularse a través de las redes sociales debido a que forman parte de las necesidades producto de la globalización y de los requerimientos en la búsqueda del éxito personal, aún más cuando nos referimos al ámbito universitario ya que se encuentran dentro de una etapa de constante adaptación y desarrollo. No obstante, la presencia de la ansiedad social en este grupo tiende a ser perjudicial debido a que puede oscilar entre los niveles de evitación a ciertas actividades y situaciones específicas como, por ejemplo: expresarse en público, pedir algún favor, llegando hasta el extremo de la evitación total a las situaciones que impliquen un contacto social (Bados, 2009).

Producto de ellos se han desarrollado un conjunto de investigaciones a lo largo de las últimas década del siglo XX que han estudiado los posibles efectos cognitivos productos de la ansiedad y la delimitan a través de sus postulados teóricos señalando que es producto de esquemas cognitivos equivocados o también denominados creencias irracionales (Ellis, 1987). Del mismo modo, son producto de una abstracción muy subjetivista que al contractarse con la realidad generan los distintos niveles de ansiedad en los individuos (Gutiérrez, 2000).

Los cambios generaron una repercusión en la salud psicológica de la población universitaria ocasionándole consecuencias y afecciones en sus creencias y estilos de vida (Broche-Pérez et al., 2021).

Si bien no se tiene hasta la fecha una data que se encuentre unificada a nivel mundial, existen algunos reportes de estudios en ciertas naciones latinoamericanas como la realizada por la Organizaciones de las Naciones Unidas (2020) en Santo Domingo donde se evidenció en

una muestra de 5000 personas, más del 15% de hogares de aquel país podían presentar la existencia de algún síndrome relacionado con la ansiedad en alguno de sus integrantes. Del mismo modo, en un estudio epidemiológico que se realizó en China a 1210 personas, se reportó que el 28.8% de ellas padecían de ansiedad. (Wang et al., 2020).

Dentro del ámbito nacional, en una etapa anterior a la pandemia, los trastornos de ansiedad registraban una prevalencia importante, por ejemplo, el Ministerio de Salud (2005) reportó mediante un estudio epidemiológico realizado en una muestra de 3930 personas en donde el 7.9% sufría cualquier tipo de trastorno o sintomatología de ansiedad. El Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi" (2021) reportó un estudio realizado a una muestra de 1823 personas en donde el 54.6% de limeños presentaban problemas para dormir producto de la ansiedad.

Otro referente vendría a ser la línea 113, habilitada por el Ministerio de Salud para brindar apoyo y orientación psicológica a distancia, que recibió un total de 24 802 de llamadas desde abril hasta mayo del pasado año 2020, donde el 82.4% de las llamadas corresponde a la atención a problemas relacionadas con ansiedad (Ministerio de Salud, 2020).

Ante ello, desde el enfoque cognitivo se enfatiza la necesidad de investigar aquellas variables que median la relación entre el ambiente y el comportamiento del individuo, teniéndolo en cuenta a este como un operador activo que regula dicha relación.

Entonces si partimos de los diferentes estudios teóricos, clínicos y epidemiológicos que apuntan a la existencia de niveles de ansiedad social de cuidado en los jóvenes, se hace necesario un estudio exploratorio sobre ansiedad social en universitarios los cuales se encuentran expuestos a diferentes estímulos estresantes, más aún si hablamos de estudiantes de la facultad de psicología que en el futuro se verán expuestos a una interacción social intensa y

la cual será una cualidad necesaria para un adecuado desenvolvimiento no solo personal sino también laboral.

Por lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles es la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes

Para el desarrollo de la revisión de los trabajos previos se pudieron encontrar algunos que guardan relación con las variables abordadas. Dentro del ámbito nacional encontramos el trabajo de Llallico (2021) que tuvo como principal objetivo determinar la relación entre la ansiedad social y las creencias irracionales en una muestra de 111 estudiantes, con edades que oscilan los 16 a 30 años, pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana. Implementó un diseño correlacional y un muestreo no probabilística. Para la recolección de los datos se aplicó el *Registro de Opiniones-Regopina Forma A* y el *Cuestionario de Ansiedad Social CASO A30*. La investigación concluyo con la existencia de la correlación positiva entre la ansiedad social y creencias irracionales ($p < .05$) a la par que se evidenció un efecto mediano ($r^2 = .1569$).

Chirio (2020) realizó un estudio que buscaba correlacionar la procrastinación, las creencias irracionales académicas, la ansiedad, el miedo y la rumiación en 338 universitarios pertenecientes a la Facultad de Administración de una institución privada ubicada en Villa El Salvador. Para el proceso de recolección de datos se utilizaron la *Escala de Procrastinación Académica-PA*, la *Escala de Creencias Irracionales Académicas-CIE*, el *Inventario de Ansiedad-BAI*, la *Escala de Miedo a la Evaluación Negativa versión Breve-BFNE* y la *Escala de Rumiación Relacionada a un Evento-ERRI*. Los datos concluyeron que existe una

correlación múltiple estadísticamente significativa de $r=.678$ entre las creencias irracionales académicas y la ansiedad.

Malca (2018) realizó un estudio que buscó determinar la relación que existe entre la ansiedad social y pensamientos automáticos en 235 estudiantes de psicología, de ambos sexos pertenecientes, a una universidad pública ubicada en Lima Metropolitana aplicando un diseño no experimental de tipo correlacional transversal. Para la recolección de datos se implementaron el *Inventario de Fobia Social* de Davidson y el *Inventario de Pensamientos Automáticos* elaborado por Ruiz y Lujan. Se obtuvo como resultado la afirmación de una correlación positiva de carácter altamente significativo entre ambas variables ($r=.612$) y además se pudo observar que existe una relación directa moderada (.568) entre la ansiedad social y el tipo filtraje del pensamiento automático.

Kuba (2017) realizó una pesquisa que comprendió determinar la existencia de la correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad social presente en 124 jóvenes de ambos sexos, con edades que oscilan entre 18 a 28 años, pertenecientes a la Facultad de Psicología de una universidad del sector privado ubicada en Lima Metropolitana. Los instrumentos empleados para la recolección de los datos fueron el *Inventario de Creencias Irracionales* creado por Ellis y el *Cuestionario de Ansiedad Social versión Adultos CASO A-30*. Los resultados obtenidos evidenciaron que entre las creencias irracionales y la ansiedad social se correlacionan de manera positiva y moderada en la muestra estudiada. Además, se precisó que el 40% de los universitarios presentan un alto nivel de ansiedad social.

De la Cruz (2017) realizó una investigación que buscaba determinar la correlación entre la ansiedad ante los exámenes y las creencias irracionales en funcional tipo de familia en 230 universitarios, de ambos sexos, de psicología pertenecientes a una universidad de Lima Metropolitana. En esta pesquisa se utilizó un diseño no experimental, de tipo descriptivo-

comparativo y correlacional; y para la recolección de los datos se decidió usar el *Test de Ansiedad ante los Exámenes-IDASE* y el *Inventario de Creencias Irracionales* construido por Ellis. Los resultados obtenidos fueron $r=.499$ y $p<.05$ que permitieron afirmar la existencia de una correlación significativa entre ambas variables.

Procediendo con los antecedentes internacionales tenemos la investigación realizada por Poroj (2018) donde buscó determinar los niveles de las ideas irracionales y ansiedad en 42 estudiantes de ambos sexos, con edades que oscilan entre 15 a 18 años, de un Instituto Básico perteneciente al municipio de Coatepeque en Quetzaltenango. Para este estudio utilizó un enfoque cualitativo con un diseño no experimental y de tipo descriptivo. Con respecto a la recolección de los datos implementó el *Manual del Inventario de Ideas Irracionales* adaptado por Tirado y el *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI* en adolescentes. Se concluyó la existencia de ambas variables estudiadas con un 19% con referente a la presencia de ideas irracionales y un 61% en función a la ansiedad.

Delgado et al. (2017) en su investigación sobre la correlación entre la ansiedad social y las dimensiones de la personalidad 2022 adolescentes españoles de ambos sexos con edades que oscilan entre los 12 a 16 años. El diseño fue no experimental de tipo correlacional transversal y para la recolección de los datos se aplicó el *Social Phobia and Anxiety Inventory-SPAI* y el *Cuestionario de Personalidad de Eysenck*. Los resultados permitieron evidenciar que los jóvenes con una mayor ansiedad social tendían a presentar elevados niveles de neuroticismo y un bajo nivel de extraversión.

Višlá et al. (2016) realizaron una investigación que buscaba determinar la relación entre las creencias irracionales y el estrés psicológico a partir de una revisión sistemática a 83 estudios que fueron elaborados desde 1972 hasta el 2014 implementando un modelo de efectos

aleatorios. Los resultados obtenidos encontraron una relación directa y significativa concluyendo que se encuentran moderadamente conectadas entre ellas.

Chan (2016) investigó la relación entre las creencias irracionales y depresión, ansiedad y estrés en 655 universitarios de Hong Kong. Utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional; además para la recolección de los datos se elaboró una *Escala China de Creencias Irracionales y Actitud Racional (CIBRAS)*. Los resultados evidenciaron que aquellos individuos que presentan altos niveles de creencias irracionales padecían elevados niveles de ansiedad, depresión y estrés. También se encontró que los que padecían una cantidad considerable de creencias irracionales fueron estudiantes varones, de bajos recursos y que cursaban carreras de 5 años.

Khaledian et al. (2013) estudiaron las creencias irracionales y como se encuentran relacionadas con la ansiedad, su efecto frente a dos distintos sistemas académicos y en sus logros académicos en universitarios de Irán. La investigación aplicó un diseño no experimental de tipo multivariado. Para la recolección de datos se utilizó el *Cuestionario de Creencias Irracionales* creado por Jones. Los resultados demostraron la existencia de una correlación directa y significativa entre las variables; además de una mayor presencia de la ansiedad en mujeres y que el rendimiento académico se encuentra influenciado negativamente por la ansiedad y las creencias irracionales.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.

1.3.2 *Objetivos Específicos*

- Evaluar las propiedades psicométricas: validez de constructo y confiabilidad para el Registro de Opiniones (versión corta) en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.
- Evaluar las propiedades psicométricas: validez de constructo y confiabilidad para el Inventario de Fobia Social (SPIN) en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.
- Identificar los niveles de fobia social en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.
- Identificar prevalencia de las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.
- Describir los niveles de fobia social según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.
- Describir la prevalencia de las creencias irracionales predominantes según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.

1.4. *Justificación*

Teniendo en cuenta todo lo descrito la investigación se justifica de forma teórica ya que ayuda a tener claro los saberes acerca de los niveles de fobia social y las creencias irracionales y la relación que existe entre ambas variables, además, se está ampliando la información acerca del estado emocional de los estudiantes universitarios, siendo esto un tema de real necesidad en la elaboración o planteamiento de políticas educativas.

Así mismo, se justifica por su relevancia académica, al permitir que los resultados alcanzados favorezcan en las futuras investigaciones; así mismo, en la elaboración, implementación y posterior ejecución de campañas y programas asociados a la sensibilización en relación con la identificación y manejo de la ansiedad en jóvenes universitarios.

Igualmente, la investigación tiene un valor metodológico pues además de que se utilizará procesos estadísticos recomendados para el logro de los objetivos, se reportaran algunas medidas de validez y confiabilidad en el estudio.

1.5. Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

Existe relación directa entre Fobia Social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana., 2021.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

Para el desarrollo del presente apartado se realizó la respectiva revisión teórica de la literatura relacionada con las variables estudiadas abarcando su conceptualización, parametrizaciones terminológicas, las características, las teorías que las respaldan y las dimensiones que abarcan. Sobre la primera variable debe abarcar inicialmente por la matriz del constructo la cual sería la ansiedad. Esta puede ser precisada como un grupo de sensaciones incómodas y tendencias conductuales que le ocasiona al individuo un estado de alerta sobre los posibles sucesos desagradables que le pueden ocurrir por lo que buscará preservar su seguridad mediante la huida, defenderse de su atacante, buscar resguardo, entre otros (Ellis, 2000). Según la Real Academia Española (2021) es definida como un “estado de inquietud, agitación o zozobra del ánimo”. Otra institución que la define es la Asociación Americana de Psicología (2010) cuya comparación radica en la “emoción que se caracteriza por la aprensión y síntomas”.

Comprendiendo la variable como tal, Burns (2007) define a la ansiedad social, o también llamada fobia social, como aquel conjunto de sensaciones que implican el nerviosismo y la agitación frente a una situación de interacción social debido a que se auto perciben como poco interesantes, insignificante, raros o llegando al extremo de sentirse como fracasados. Baeza-Velasco et al. (2012) añade que la ansiedad social son aquellas conductas desadaptadas producto del miedo excesivo e irracional ante contextos interacción social que puede ir desde la percepción negativa y sesgada hacia uno mismo hasta la evitación parcial o total de situaciones públicas perjudicando su estilo de vida.

Al momento de realizar la precisión terminológica, se debe revisar algunas definiciones que abordadas en el tiempo como las indicadas por Burton (1845), citado por García-García (2012), quien en su obra *La anatomía de la melancolía* recopila algunos descripciones

realizadas por Hipócrates quien observó las características de timidez y suspicacia en algunos de sus pacientes quienes rehuían de la interacción con otros debido a posibilidad de expresarse de manera errónea o gestualizar excesivamente mientras conversa deshonrándose asimismo frente a otros. Bobes y Col (2001) indican que el trastorno de ansiedad social, o conocido también como fobia social oficialmente en las nosologías psiquiátricas universales, ha presentado una serie de avances en su estudio y consideraciones; sin embargo, aun presentan ciertas controversias terminológicas por las cuales se presentan algunos debates en su conceptualización. Ante lo mencionada, Caballo (2007) recalca que el concepto referido a fobia social fue recién reconocido de forma oficial como entidad diagnóstica dentro de la publicación del *DSM-III* en el año de 1980. En esta tercera edición, que dejaba de lado a las teorías etiológicas, se oficializa al trastorno de ansiedad social y establecen sus criterios de diagnósticos donde se considera como un miedo irracional al escrutinio de otros hacia el sujeto en cuestión en situaciones de interacciones sociales en público (APA, 1980).

Según APA (2014) dentro del DSM-V, en el apartado de los criterios para el diagnóstico de la fobia social se establecen los siguientes elementos:

- a.** El sujeto experimenta, en situaciones sociales, miedo o ansiedad intensa.
- b.** Presenta miedo ante la posibilidad de mostrarse ansioso o de cierta manera que puede ser percibido por los demás de manera negativa y producto de ello los humillen y rechacen.
- c.** Pueden expresar su miedo o ansiedad a través de llantos, paralizarse, encogerse o interaccionar de manera errónea en situaciones sociales.
- d.** Tiende a evitar o resistirse a las situaciones que puedan implicar interaccionar con otros en público.
- e.** Estas situaciones tienden a ser percibidas por el sujeto de manera desproporcionada a la situación real.

- f.** La duración de estas sensaciones es persistente y pueden durar de seis meses a más.
- g.** Estas afectaciones producen un malestar clínicamente significativo implicando un deterioro social, laboral y otros ámbitos del individuo.
- h.** Estas afectaciones no son productos de influencias fisiológicas causadas por alguna sustancia psicoactiva ni medicaciones.
- i.** No se puede explicar por otra sintomatología ni trastornos mentales.

Dentro de este apartado es preciso tener en consideración las aportaciones de la epidemiología de FS AS ya que en el DSM-V (APA, 2014), en los Estados Unidos, la prevalencia anual estimada del trastorno estudiado es de un aproximado de 7%; además, en una parte considerable del mundo, se presentan cifras menores de prevalencia anual estimada considerando los mismos criterios de diagnóstico siendo entre un 0.5 a 2%. En el viejo continente, la prevalencia media es de 2.3%. En los grupos etarios de niños y adolescentes, las cifras rondan a las señaladas en adultos, pero habiendo una disminución con referente a la edad. En sujetos de la tercera edad varía entre el 2 y 5%. En los Estados Unidos, se precisa que la edad de inicio del trastorno de ansiedad social ronda los 13 años.

Prosiguiendo con el respaldo teórico revisando los postulados de varios autores que han tratado de explicar con base a sus investigaciones a la ansiedad social tenemos a Clark y Wells (1985) quienes proponen que la ansiedad social es la conducta de huida que presentan las personas ante aquellas situaciones o vivencias que se encuentran relacionadas con la interacción social tomando en cuenta los parámetros de su modelo cognitivo conductual. Siguiendo con la teoría cognitiva sobre la ansiedad social propuesto por Clark y Beck (2012) donde señala que los factores de carácter cognitivo que influyen en la prevalencia continua de este tipo de ansiedad se deben a la perceptiva sesgada sobre las situaciones sociales que pueden ser vistas de manera adversas, inciertas, amenazantes y amenazantes. Complementando lo anterior señalado, Bravo y Prados (2014) consideran que las ideas irracionales y los

sentimientos negativos, que presentan los sujetos que tienen ansiedad social, pueden ser usados como indicadores para el diagnóstico por lo que un tratamiento eficaz sería la implementación de las técnicas empleadas dentro de la *Terapia Cognitiva de Beck*.

No obstante, si tomamos como referente central al *Modelo bifactorial de Mowrer*, donde se señala que las emociones que presentan los sujetos con este tipo de ansiedad fueron obtenidas a través de la vinculación de un incentivo que no se encontraba condicionado con una vivencia que genere miedo por lo que al momento de haberse concretado dicha asociación evitaran situaciones en público y buscaran escapar de ellas ya que tratara de deshacerse de la sensación ansiosa lo antes posible. Producto de ello, se comenzarán a generar pensamiento equivocados sobre las posibles reacciones de los demás por lo que tratarán de evitar generar al no expresarse ni interaccionar con ellos (Caballo, 1995). Sin embargo, no debemos olvidar tener en cuenta a las apreciaciones sobre *aprendizaje observacional* de Badós (2009) quien considera que el ambiente familiar puede propiciar los factores que generen la ansiedad social dado que situaciones donde los progenitores muestren alguna abrumación por la forma de reacción de los demás producirán en sus hijos el modelo de actitudes evitativas este tipo de situaciones.

Al momento de observar las situaciones que pueden ser detonantes de la fobia social en un sujeto, Bados (2001) las clasifica en las siguientes formas:

- a. Ser observado: incluye todas aquellas actividades que se ejecutan en público que van desde las sencillas como comer y escribir hasta complicadas como hacer algún discurso, entre otras.
- b. Interacción asertiva: Comprende las peticiones sobre el cambio de algún comportamiento que resulta causa de molestia o incomodidad; también implica reclamos e interaccionar con figuras de autoridad.

- c. **Interacción informal:** Implica realizar conversaciones que puede ir desde sus iniciación, mantenimiento y finalización, sobre todo con gente con la cual no guarde mucha relación; también está la capacidad de sumarse a conversaciones de otros, realizar cumplidos, agendar coordinar citas y asistir a eventos sociales.
- d. **Intervención pública:** Abarca situaciones como expresarse en público que puede ir desde hablar con otros hasta exposiciones en un salón.

Prosiguiendo con la segunda variable denominada creencias irracionales, se han precisado algunas definiciones a lo largo de varias décadas. Entre ellas se encuentra la de Beck (1976) quien las define como aquellas estructuras cognitivas que se desarrollan producto a las vivencias de los individuos además que se encuentran influenciadas por factores de índole biológico, ambiental y cultural. Estas creencias sirven como referencias sobre las cuales se desarrolla las actitudes del sujeto, su manera de percibir las situaciones, a los demás, entre otros. Pelpitone (1992) señaló que estas creencias son conceptos que el individuo tiene ya enraizados producto de su contexto y cultura en donde se ha desarrollado por lo que tienden a ser muy resistentes al cambio debido dichas estructuras estables.

Ellis y Lega (1993) consideraron que las creencias irracionales son las causantes principales de las perturbaciones emocionales que presenta el sujeto, ya sea de manera consciente o inconsciente de ello, teniendo una perspectiva poco realista de las cosas.

Añadiendo a ello, Chaves y Quiceno (2010) precisaron que las creencias irracionales son aquellas percepciones de la realidad que se encuentran realizadas a partir de afirmaciones erradas e inadecuadas sobre los hechos ocasionando formas de pensamientos que generalizan las cosas manifestándose en deberes, órdenes y necesidades que le terminan generando ansiedad y estrés a las personas que las posean. De todas las definiciones abarcadas, la que se tendrá en consideración para el presente trabajo será la de Ellis y Dryden (1989), serían aquellas creencias de carácter incoherente e inconsistente debido a que rompen con la lógica y la

realidad empírica debido a su naturaleza dogmática y rígida generando una perturbación en las emociones y perjudicando la consecución de objetivos.

Continuando con las características de las creencias irracionales tenemos a Calvete y Cardeñoso (1999) quien las cataloga en función a los siguientes rasgos:

- a.** Generan emociones negativas: Las personas que padecen de estas creencias irracionales tienden a estar afectadas por sensaciones de ansiedad y bajos ánimos.
- b.** Se manifiestan de manera imperativa: El sujeto puede percibir a estas creencias irracionales como necesidades, deberes o demandas.
- c.** No son verdaderas: No son coherente con la realidad que se producen por una inferencia sesgada o deducciones equivocadas que no se encuentran respaldadas por los hechos.
- d.** Retrasan objetivos: Aquellas personas que terminan siendo absorbidas por sus creencias irracionales tienden a no concretar sus deberes y labores los cuales terminaran perjudicando los aspectos positivos de su vida.

Prosiguiendo con los aspectos diferenciales, Domínguez et al. (2010) señala algunos criterios elementales que se deben tener en cuenta para distinguir las creencias racionales de los irracionales expresados, los cuales se observan en la tabla 1

Tabla 1*Criteria diferenciales entre las creencias racionales e irracionales*

Creencias Irracionales	Creencias Racionales
Absolutas	Preferenciales
Son resistentes al cambio de los pensamientos ya establecidos.	Comprenden un conjunto de posibilidades que oscilan en distintos niveles de importancia según el contexto.
Dogmáticas	Probabilística
Estas creencias rigen las vidas de las personas que las posean debido a que son percibidas como verdaderas.	Estas creencias se pueden cumplir de manera parcial, total o incluso no se puedan lograr cumplir.
Son negativas	Son positivas
Generan la sensación de presión en el sujeto para cumplirlas.	Si bien generan presión, el sujeto asume que puede obviarlas.
Necesarias	Relativas
Considera que estas creencias son indispensables para ser felicidad.	Tiene en cuenta que no es necesaria conseguirla en su totalidad para ser feliz.

Nota. Adaptado de Dominguez et al. (2010)

Producto de ello, muchas personas guardan ciertas características en sus creencias irracionales las cuales fueron recogidas y categorizadas por Ellis (1958) presentados en la tabla 2.

Tabla 2*Las once creencias irracionales propuestas por Ellis*

N°	Creencias irracionales
1	<i>“Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.”</i>
2	<i>“Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles.”</i>
3	<i>“Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada.”</i>
4	<i>“Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran.”</i>
5	<i>“La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos.”</i>
6	<i>“Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando.”</i>
7	<i>“Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente.”</i>
8	<i>“Debo depender de los demás y necesito a alguien más fuerte en quien confiar.”</i>
9	<i>“Lo que me ocurrió en el pasado, seguirá afectando siempre.”</i>
10	<i>“Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás.”</i>
11	<i>“Existe una solución perfecta para cada problema y si no la hallamos sería catastrófico.”</i>

Nota. Tomado de Davis et al. (1982)

Las creencias irracionales son un constructo particular de *Modelo Explicativo ABC* propuesto por Ellis (1962) plantea que los eventos activadores del contexto, sumado a las creencias establecidas que tengan las personas terminaran generándoles las consecuencias que pueden ser adecuadas o perjudiciosas. Estas últimas se encontrarán delimitadas por el tipo de creencias que posean, ya sean racionales o irracionales.

Sin embargo, la necesidad de medir estas creencias irracionales llevó a Davis et al. (1987) a desarrollar su Registro *de Opiniones* el cual implementa seis de estas creencias, se observa en la tabla 3 lo rótulos que utilizó.

Tabla 3

Las rotulaciones de las creencias irracionales implementadas

N°	Rotulación	Criterios
1	Creencia de afecto y aprobación	Es casi imposible gustar y complacer a todos, incluso discreparemos de las personas más cercanas a nosotros.
2	Creencia de competencia absoluta	Podemos tratar de ser siempre mejores pero también debemos aceptar lo que somos y no reprocharnos por ello.
3	Creencia de relatividad de los actos	Hay situaciones donde es más recomendable ayudar en el cambio que castigar por sus acciones a los demás.
4	Creencia de expectativas sociales	No siempre se puede cambiar ni controlar a las demás personas por lo que es más aceptable aceptarlas como son.
5	Creencia de control externo	Atribuir siempre con los problemas que presentan las personas se encuentren ligadas a factores externos es una manera inmadura de evitar la realidad.
6	Creencia de continuidad de efectos.	Debemos aprender de nuestras vivencias pero no dejarnos influenciar ni absorber por ellas.

Fuente. Tomado de Davis et al. (1987)

III. METODO

3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue descriptiva-correlacional ya que el estudio busca evaluar la relación que presentan las variables en un grupo determinado (Rojas, 2015).

El diseño fue no experimental de corte transversal, pues no se manipulará las variables y sólo se realizará una sola medición (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se realizó en el transcurso entre los años 2018 y 2019 en los que fueron aplicados los diferentes cuestionarios a estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima.

3.3. Variables

3.3.1. Fobia Social

- **Definición conceptual.** La fobia social o trastorno de ansiedad social se define como un miedo intenso y persistente consecuencia de situaciones sociales en la cual el individuo se siente expuesto o teme le generen alguna crítica o daño (Bados, 2005).
- **Definición operacional.** Según las puntuaciones del Inventario de Fobia Social SPIN de Conroy et al. (2000).

3.3.2. Creencias Irracionales

- **Definición conceptual.** Son aquellas que se encuentran caracterizadas por la inconsistencia lógica y un sesgo de la percepción de las vivencias, por su poca flexibilidad cognitiva que produce emisiones perturbadoras que terminan estropeando la obtención de metas (Ellis y Dryden, 1989).
- **Definición operacional.** Según las puntuaciones del Registro de opiniones de Ellis versión corta, adaptado por Guzmán (2009) el cual evalúa creencias irracionales

(Davis, 2009).

3.4. Población y muestra

La población para el presente estudio son los estudiantes universitarios de la facultad de psicología una universidad pública de Lima, siendo estos aproximadamente 1400 estudiantes.

El tamaño de la muestra final fue de 227 lo cual cumple la muestra mínima recomendada para estudios correlacionales simples (Velasco et al., 2003); asumiendo una relación entre las variables de $r: .20$, una significancia estadística de $\alpha: .05$ y una potencia de prueba $1 - \beta: .80$, se obtuvo 193.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia ya que por limitaciones logísticas no se seleccionará a los participantes de manera aleatoria, siendo por casos consecutivos ya que los participantes invitarán o recomendarán a otros para que también sean parte de la investigación (Supo, 2014).

Para participar en el presente estudio se tomaron como criterios de inclusión:

- Que hayan accedido al consentimiento informado

Así como los criterios de exclusión:

- Que no hayan llenado correctamente sus datos en los cuestionarios.

3.5. Instrumentos

Inventario de Fobia Social (SPIN)

Es un instrumento desarrollado por Connor et al. (2000), traducido al español por García-Lopez et al. (2010). Constituyendo un cuestionario de autoinforme mediante el cual se exploran las áreas de: *miedo (ítems 1, 3, 5, 10, 14 y 15)*, *evitación (4, 6, 8, 9, 11, 12 y 16)* y *síntomas fisiológicos (2, 7, 13 y 17)*.

Población: Está diseñada para adolescentes y adultos

Confiabilidad: Se ha encontrado una consistencia interna entre α : .82 – .94 en población compuesta por personas con y sin fobia social (Connor et al., 2000).

Validez: Archibaldo-Bravo (2017) reporta en base a una muestra de adolescentes mexicanos una validez de estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio, señalando que para el modelo de tres dimensiones obtuvo índices de bondad de ajuste adecuado $\chi^2/_{gl}$: 2.43, GFI:.94, RMSEA: .06, RMR: .43, NFI:.57.

Registro de Opiniones, versión corta

Originalmente desarrollado por Davis et al. (1987) y adaptado por Guzmán (2009). Es de escala dicotómica, cuenta con cuatro subescalas: *1. Necesidad absoluta de tener amor de padres familiares y amistades (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37). 2. Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos los aspectos posibles (6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38) 3. Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran (7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39). 4. Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40).*

Población: Está diseñada para adolescentes y adultos

Confiabilidad: Guzmán (2012) señala que, en una muestra de 276 adolescentes de 14 a 18 años, de Lima-Este, encontró un alfa de Cronbach de .61, presentando una aceptabilidad para la medición de variables pertenecientes a esta índole.

Validez: Además estableció la validez de contenido a través del criterio de 6 jueces, especialistas y de experiencia en el uso de la Terapia Racional Emotiva, determinando un Coeficiente V de Aiken .92 - .98 para las subescalas y para el test de .95.

3.6. Procedimientos

Después de la construcción del proyecto de investigación, los cuestionarios se aplicaron a los estudiantes con su consentimiento, para ser respondido de manera voluntaria; en coordinación con sus docentes. Se les informó sobre el carácter confiable, confidencial y anónimo de la investigación, además de brindarles el consentimiento informado. Luego del empleo de los instrumentos, se trasladaron los datos a una hoja de Microsoft Excel para su análisis respectivo en el software estadístico SPSS V. 26

3.7. Análisis de datos

Luego de evaluar a los participantes a través de los instrumentos, se colocaron los datos obtenidos en una hoja de Microsoft Excel, después se procederá con la depuración de respuestas ingresadas erróneamente. En el paquete estadístico SPSS v 26 2.0 se realizaron los siguientes procedimientos: Respecto a la *estadística descriptiva* se inició con el objetivo de describir la fobia social y las creencias irracionales, utilizando valores de referencia de estudios previos, para la obtención de los niveles y las creencias predominantes, además de describirlos según el sexo. Estadística inferencial, se analizó inicialmente la confiabilidad de los instrumentos utilizado el alfa de Cronbach y la validez a través de la correlación item-test. Prosiguiendo con el análisis de la normalidad entre las variables a correlacionar, utilizando el coeficiente de Shapiro Wilk, al encontrarse distribución no-normal, se utilizó la prueba no paramétrica correlación de Spearman (ρ).

3.8. Consideraciones éticas

El Código de ética para la investigación en la Universidad Nacional Federico Villarreal (2018) en el Art. 5° reconoce entre lo más importante la Declaración de Helsinki, redactada por La Asociación Médica Mundial (1964) la cual señala principios básicos para seguir cuando se realiza investigaciones con personas, se busca proteger a cada uno de los evaluados, manteniendo de manera confidencial su identidad, el otorgar la ficha del

consentimiento informado, la libre participación y retirada del proceso de investigación e incluir la entrega de lo obtenido al finalizar el estudio, con fines de beneficio al participante y de transparencia.

Una guía importante es el Manual APA de ética en psicología, Vol 2: Práctica, enseñanza, e investigación (Hoerger & Currell, 2012) el cual analiza los riesgos y limitantes, las indicaciones importantes que señala son: en el caso de aplicarse en estudiantes es debe primar la no coerción al momento de pedirles que participen, además en lo posible evitar generar estrés y desmotivación (problema principal a la hora de evaluar), y sobre todo garantizar la confidencialidad de los datos.

IV. RESULTADOS

En la tabla 4 se describen las estimaciones de confiabilidad realizadas a través del estadístico inferencial Alpha de Cronbach, para el Inventario de Fobia Social como para cada una de sus dimensiones, hallándose para *miedo* un α :.82, *evitación* α :.81, *Síntomas fisiológicos* α :.80 y en total α :.92.

Tabla 4

Estimaciones de confiabilidad del Inventario de Fobia Social a través del coeficiente alfa de Cronbach

	Nº de ítems	Alfa
Miedo	6	.82
Evitación	7	.81
Síntomas fisiológicos	4	.80
Total	17	.92

En la tabla 5 se presentan las estimaciones de confiabilidad realizadas a través del estadístico Alpha de Cronbach, para el Registro de opiniones (versión corta) como para cada una de sus dimensiones. Se eliminaron los ítems 5, 10, 27 y 32 pues presentaban valores que reducían la confiabilidad. Se observa que los coeficientes encontrados para las dimensiones se encuentran entre α :.71 y α :.74 y en general α :.72, estos valores superan el .70, lo que es un indicador adecuado de confiabilidad.

Tabla 5

Estimaciones de confiabilidad del Registro de opiniones (versión corta) a través del coeficiente alfa de Cronbach

Creencias irracionales	Nº de ítems	Alfa
1) Creencia de afecto y aprobación	9	.73
2) Creencia de competencia absoluta	9	.74
3) Creencia de control externo	9	.71
4) Creencia de continuidad de efectos.	9	.72
Total	38	.72

Para el análisis de la validez de constructo por el método de análisis de ítems. Este método tiene por objetivo estimar el grado en que cada ítem contribuye a la validez del instrumento al cual pertenece. Como se puede observar en la Tabla 6 para el *Inventario de Fobia Social*, todos los Coeficientes de Correlación de Pearson (r) son fuertes y muy significativas ($p < 0.01$), en un rango de valor $r = .55$ a $r = .74$. Estos valores reportados señalan que la escala de estrés laboral presenta validez de constructo, dado que existe una fuerte correspondencia entre cada ítem con el valor del constructo.

Tabla 6*Correlación Ítem-Test del Inventario de Fobia Social*

ítems	R		p
Fs1	.55	**	< .001
Fs2	.61	**	< .001
Fs3	.64	**	< .001
Fs4	.52	**	< .001
Fs5	.71	**	< .001
Fs6	.78	**	< .001
Fs7	.67	**	< .001
Fs8	.47	**	< .001
Fs9	.63	**	< .001
Fs10	.71	**	< .001
Fs11	.70	**	< .001
Fs12	.70	**	< .001
Fs13	.70	**	< .001
Fs14	.76	**	< .001
Fs15	.75	**	< .001
Fs16	.71	**	< .001
Fs17	.74	**	< .001

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01

Respecto a la validez de constructo del Registro de opiniones (versión corta), en la Tabla 7 se presentan las correlaciones entre sus ítems y el test. Los coeficientes observados de Correlación de Pearson (r) están entre .20 a .45 demostrando correlaciones altamente

significativas ($p < .001$) y que cumplen con el estándar $r \geq .20$ (Kline, 2005). Estos valores señalan que presenta evidencias de validez de constructo.

Tabla 7

Correlación Ítem-Test del Registro de opiniones (versión corta)

ítems	r		p	ítems	r		p
RO1	0.29	**	< .001	RO21	0.37	**	< .001
RO2	0.38	**	< .001	RO22	0.22	**	< .001
RO3	0.23	**	< .001	RO23	0.35	**	< .001
RO4	0.32	**	< .001	RO24	0.36	**	< .001
RO6	0.34	**	< .001	RO25	0.35	**	< .001
RO7	0.27	**	< .001	RO26	0.38	**	< .001
RO8	0.37	**	< .001	RO28	0.28	**	< .001
RO9	0.28	**	< .001	RO29	0.33	**	< .001
RO11	0.3	**	< .001	RO30	0.27	**	< .001
RO12	0.28	**	< .001	RO31	0.22	**	< .001
RO13	0.27	**	< .001	RO33	0.41	**	< .001
RO14	0.2	**	< .001	RO34	0.36	**	< .001
RO15	0.27	**	< .001	RO35	0.27	**	< .001
RO16	0.42	**	< .001	RO36	0.38	**	< .001
RO17	0.35	**	< .001	RO37	0.24	**	< .001
RO18	0.3	**	< .001	RO38	0.25	**	< .001
RO19	0.22	**	< .001	RO39	0.26	**	< .001
RO20	0.41	**	< .001	RO40	0.45	**	< .001

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01

A continuación, respecto a los niveles de la fobia social, se puede apreciar en la Tabla 8 que de la población evaluada el 59.5% presento una fobia de intensidad leve y un 30% Intensidad Moderada, 6% Intensidad Grave y en menor proporción Máxima .4%.

Tabla 8

Categoría	F	%
Ausencia de ansiedad	8	3.5
Intensidad leve	135	59.5
Intensidad moderada	68	30.0
Intensidad grave	15	6.6
Intensidad máxima	1	.4

Niveles de Fobia Social en alumnos de Universidad Estatal de Lima Metropolitana

Seguidamente, respecto a cuál es la creencia irracional dominante entre los estudiantes, se encuentra un 81.9% ubicado en la idea de: “*Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones*”, como se evidencia en la tabla 9.

Tabla 9

Creencia Irracional Dominante en alumnos de una Universidad Estatal de Lima Metropolitana

Creencia	f	%
1. Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades	2	.9
2. Debemos ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos	10	4.4
3. Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran	29	12.8
4. Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones	186	81.9
Total	227	100.0

Se procedió a determinar los niveles de Fobia social, en la muestra según sexo, en su mayor porcentaje para varones y mujeres se encontró el nivel de intensidad leve (58.66% y 62.5% respectivamente), seguido por moderada (22.92% y 31.84%) como las principales categorías, como se observa en la Tabla 10

Tabla 10

Distribución de los Niveles de Fobia Social Según Sexo

Sexo		Ausencia	Intensidad	Intensidad	Intensidad	Intensidad
		de	leve	moderada	grave	máxima
		ansiedad				
Masculino	f	3	30	11	4	0
	%	6.25%	62.5%	22.92%	8.33%	0%
Femenino	f	5	105	57	11	1
	%	2.79%	58.66%	31.84%	6.15%	.56%

A continuación, en la Tabla 10, se aprecia la distribución de la creencia dominante en la muestra según sexo, la creencia de “las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones” predomina para varones (83.3%) y mujeres (81.5%).

Tabla 11*Creencia Irracional Dominante Según Sexo*

Sexo		Creencia irracional dominante			
		1	2	3	4
Masculino	f	1	0	7	40
	%	2.08%	0.00%	14.58%	83.33%
Femenino	f	1	10	22	146
	%	.55%	5.59%	12.29%	81.56%

Nota. (1) Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades, (2) Debemos ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos, (3) Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran, (4) Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones.

Para proceder a los análisis inferenciales, se usó la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov para determinar la normalidad de las variables, no encontrándose normalidad en la distribución ($p \leq .001$) como se observa en la tabla 12, por lo que se empleó el coeficiente no paramétrico de correlación de Spearman.

Tabla 12*Prueba de normalidad de Fobia Social y Creencias Irracionales*

	K-S	gl	Sig.
Fobia social	.104	227	.001
Creencias irracionales	.120	227	.001

En la tabla 13 se observa los resultados del coeficiente de correlación de Spearman, corroborando una correlación significativa directa entre ansiedad Social y Creencias Irracionales.

Tabla 13

Correlación entre fobia social y creencias irracionales

Creencias Irracionales		
Fobia social	rho	.291
	Sig.	.001

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio de diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, tuvo como objetivo determinar la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana 2021. Se utilizaron como instrumentos el Inventario de Fobia Social (SPIN) y el Registro de Opiniones (forma corta). La muestra no probabilística contó con 227 estudiantes, de ambos sexos, de edades entre 18 y 28 años. En general los resultados confirmaron la hipótesis general de la investigación encontrándose una correlación directa y significativa.

Respecto a las evidencias de confiabilidad, para el Inventario de Fobia Social (SPIN) los coeficientes de alfa de Cronbach encontrados para las dimensiones están entre .80 y .82, y en total .92, valores que superan el .70, lo que es un indicador adecuado de confiabilidad (Viladrich et al., 2017). Al respecto (Connor et al., 2000) también encontraron valores adecuados de confiabilidad de α : .82 a .94 para las dimensiones.

Respecto a la Validez, se usó como evidencia las correlaciones entre el ítem y el resto del test, las cuales fueron altamente significativas, con un rango de valor $r = .55$ a $r = .74$, lo cual según Kline (2005) son evidencia de los ítems se corresponden con el constructo.

Para el Registro de opiniones (versión corta) como para cada una de sus dimensiones, se observa que los valores para el alfa de Cronbach encontrados superan el .70, lo que es un indicador adecuado de confiabilidad. Lo cual se relaciona con los resultados de Guzmán (2012) que encontró valores preliminares de α :.61, la diferencia con el presente estudio es que se procedió a eliminar ítems cuyo aporte era nulo.

Respecto a la Validez, se usó como evidencia las correlaciones entre el ítem y el resto del test, las cuales fueron altamente significativas, con un rango de valor .20 a .45, los cuales

cumplen con el estándar mínimo de $r \geq .20$ (Kline, 2005) siendo evidencia de validez de constructo.

Por otro lado, al detenernos a observar los niveles de Ansiedad Social en alumnos de una Universidad estatal de Lima encontramos que el 89.5 % se ubica entre el nivel leve a moderada y solo 7% entre grave a máxima esto es diferente a lo encontrado por Kuba (2017) la cual identifico que el 40,3 % se ubicaba en nivel Alto, el 25,8 % en nivel Medio y el 33.9 % en un nivel bajo. Cabe recordar que se usaron instrumentos diferentes de medición y la población pertenecía a una Universidad Privada de Lima, esto podría influir en los resultados obtenidos.

A continuación, se realizó la identificación de la Creencia Irracional dominante entre los alumnos de una universidad Estatal de Lima Metropolitana encontrándose que la Creencia: “Las circunstancias externas causan las miserias humanas...” es la más común con un 81.9%, la cual nos expondría que para ser felices debemos controlar los eventos externos lo cual es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Estos datos son semejantes a los encontrados por Rasco Suarez (2017) en el que la mayoría de los estudiantes piensa que su desdicha se debe a factores externos, y que generalmente las cosas y la gente no son como ellos lo esperan.

Al realizar el análisis de los niveles de Fobia Social según sexo, se puede apreciar que existe porcentajes ligeramente mayores en mujeres que en varones para la categoría de fobia moderada, sin embargo, las distribuciones fueron similares.

Relacionado con los resultados, en un estudio realizado en Colombia por Cardona-Arias et al. (2014) la prevalencia de ansiedad presentó una distribución estadísticamente igual según el sexo. Igualmente, Velásquez (2002) concluyo que las variables Edad y sexo, no influyeron significativamente en los resultados de las correlaciones encontradas entre las variables de ansiedad rasgo/estado y creencias irracionales.

En contraste, al hacer la diferenciación por sexo Mohammad (2013) encuentran la ansiedad es más común entre las alumnas que entre los alumnos. García Arce (2014) se encontró una diferencia significativa entre varones y mujeres en ansiedad-estado, encontrando en los primeros un 80% de presencia mientras que en las mujeres un 20%.

Posteriormente al realizar el análisis de la creencia irracional dominante según sexo, se observa para ambos sexos similares porcentajes, predominando en ambos la creencia “Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones”.

Estos datos son semejantes a los encontrados por Rasco Suarez (2017) en el que la mayoría de los estudiantes piensa que su desdicha se debe a factores externos, presentándose en el 68.6% de varones y el 62.9% en mujeres.

Al contrario, Amutio y Smith (2008) encontraron diferencias de género en algunas de sus creencias irracionales estudiadas, ya que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en Catastrofismo, y los varones más en Minimizar/Evitar. Igualmente, Mohammad et al. (2013) al hacer la diferenciación por sexo encuentran que las creencias irracionales son más comunes entre las alumnas que entre los alumnos.

En el presente estudio se encontró una correlación significativa entre Ansiedad Social y Creencias irracionales, usando la Correlación de Spearman, obteniéndose $\rho: .291$, $p: .001$, siendo esta una relación débil (Hollander et al., 2013) y altamente significativa, lo que nos señala que las creencias estudiadas se relacionan con la variable fobia social, sin embargo la varianza que comparten no alcanza indicadores de un efecto medio, esto puede deberse a que se consideraron las creencias irracionales generales, pues Bados (2009) distingue al menos tres esquemas específicos para la fobia social: Normas excesivamente elevadas para uno mismo,

creencias condicionales sobre la evaluación por parte de los demás y Creencias incondicionales sobre uno mismo

Resultados similares obtuvo Kuba (2017) que encontró relaciones significativas directas entre ambas variables ($\rho: .07$ -.47) encontrando para las creencias relaciones entre débiles y moderadas exceptuando la creencia de “La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad” con $r: .07$. Así mismo Velásquez (2002) concluye que existe una correlación significativa entre creencias Irracionales, pero con ansiedad rasgo. A nivel internacional encontramos a Mohammad et al. (2013) cuyos resultados sugieren la existencia de una relación positiva y significativa entre las creencias irracionales y ansiedad en estudiantes universitarios iraníes.

Entre las limitaciones del presente estudio, se destaca que las evaluaciones fueron virtuales que impidió el control y la motivación hacia los estudiantes para reducir el error o la tendencia a responder de forma incorrecta, siendo parte de las dificultades en la investigación en línea.

Es de suma importancia reconocer la necesidad de estudios posteriores con mayor cantidad de población y con instrumentos que evalúen de forma puntual la relación entre Fobia Social y las creencias irracionales vinculadas directamente con esta patología. Considerando que las creencias irracionales y la ansiedad tienen un efecto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, estudios como los de Medrano et al. (2010) encontraron que los estudiantes que abandonaban la universidad presentaban mayores creencias irracionales.

VI. CONCLUSIONES

- Se encontró relación directa y significativa entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Se encontraron evidencias adecuadas de validez y confiabilidad para el Inventario de Fobia Social SPIN en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Se encontraron evidencias adecuadas de validez y confiabilidad para el Registro de Opiniones (versión corta) en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Se encontró como predominante un nivel de fobia social leve con un 59.5% en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Se encontró como predominante la creencia irracional de “Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones” en un 81.9%, en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Respecto a la fobia social para varones y mujeres se encontró el nivel de intensidad leve (58.66% y 62.5%) como predominante, en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.
- La creencia de “las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones” predomina para varones (83.3%) y mujeres (81.5%), en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana.

VII. RECOMENDACIONES

- Efectuar estudios que busquen evaluar e incrementar las evidencias de validez y la confiabilidad de los instrumentos aplicados.
- En base a la evaluación de la ansiedad se podrán construir programas y talleres para prevenir la fobia social, de beneficio para la comunidad académica.
- Llevar a cabo otros estudios con la finalidad de explicar que constructos podrían tener influencia en la fobia social y de las creencias irracionales.
- Promover la importancia del abordaje de la fobia social y de las creencias irracionales.

VIII. REFERENCIAS

- Ansorena, A., Reinoso, J. & Cagigal, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de psicología*, 4(16), 30-45.
- Archibaldo-Bravo, M., González-Betanzos, F., Castillo Navarro, A., & Padrós Blázquez, F. (2017). Evidencias de validez de la versión en español del Inventario de Fobia Social (SPIN). *Universitas Psychologica*, 16(2). <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-2.evvi>
- Asociación Médica Mundial (1964). *Declaración de Helsinki*
- Ayuso, J. (1988). *Trastornos de angustia*. Martínez Roca.
- Bados, A. (2001). *Fobia Social*. Síntesis
- Bados, A. (2009). *Fobia Social: Naturaleza, evolución y Tratamiento*. Universitat de Barcelona.
- Bados, A. y Saldaña, C. (1986). *Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo somático-conductual del miedo a hablar en público*. (tesis de doctorado). Universidad de Barcelona.
- Bravo, M y Prados, S. (2014). *Trastorno de ansiedad social*. Ediciones Pirámide.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Caballo, V. (1995). *Fobia Social*. Siglo XXI.
- Calvete, E., y 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.

- Chan, H. W. (2016). *Creencias Irracionales, depresión, ansiedad y estrés de estudiantes universitarios en Hong Kong*. (Tesis de doctorado). Universidad de Hong Kong. <http://hub.hku.hk/handle/10722/225100>
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010). Validación del cuestionario de Creencias Irracionales (TCL) en población colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 2(1), 41-56.
- Chirio, D. (2020). *Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú.
- Clark, D y Beck, A. (2012). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press
- Clark, D. y Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. Guilford Press
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1982). *The relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1987). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca.
- De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Delgado, B., Inglés, C., Aparisi, D., García-Fernández, J. y Martínez-Monteagudo, M. (2017). Relación entre la Ansiedad Social y las Dimensiones de la Personalidad en Adolescentes Españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1. 82-92. <https://doi.org/10.21865/RIDEP46.1.06>

- Domínguez, A., Osona, J. y Rodríguez, M. (2010) *Mobbing. Volviendo a vivir*. Club Universitario
- Ellis, A. (1958). Racional Psychotherapy, *The Journal of General Psychology. Psicopatología y Personalidad*, 59(1).
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée de Brouwer
- Ellis, A., & Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia relacional emotiva*. Springer Science+Business Media, Inc.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. Desclée De Brouwer S.A.
- Ellis, A y Lega, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología conductual*. 1(1), 101-110.
- García-López, L. J., Bermejo, R. M., & Dolores-Hidalgo, M. (2010). The Social Phobia Inventory: Screening and cross-cultural validation in Spanish adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*. 13(2), 970-980.
- Guzmán, P. (2009). *El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)*. Manuscrito no publicado.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* (Tesis para optar el grado de Magíster). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Hollander, M., Wolfe, D. y Chicken, E. (2013). *Métodos estadísticos no paramétricos*. John Wiley e hijos.
- Khaledian, M., Saghafi, F., Moradi, S. y Khairkhah, Z. Investigating the Relationship of Irrational Beliefs with Anxiety and Their Effect in Two Different Academic Systems

- in Iran (Undergraduate Collage students of Payam Nour University and Islamic Azad University) (2013). *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(5), 1185-1191.
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage.
- 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 de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Llallico, L. (2021). *Creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Ingeniería de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Malca, J. (2018). *Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una Institución Pública de Lima Metropolitana*. (Tesis de segunda especialidad). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Pelipitone, A. (1992). El mundo de las creencias: Un análisis psicosocial. *Revista de Psicología Y Personalidad*, 7, 66–67.
- Poroj, P. (2018). *Ideas Irracionales y Ansiedad: Estudio realizado con estudiantes de tercero básico, entre las edades de 15 a 18 años del Instituto Básico por Cooperativa de Aldea San Vicente Pacayá, municipio de Coatepeque, Quetzaltenango*. (Tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar.
- Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria*, 16(1).

- Supo, J. (2014). *Como elegir una muestra-Técnicas para seleccionar una muestra representativa*. BIOESTADISTICO EIRL.
- Universidad Nacional Federico Villarreal. (2018). Resolución 2558-2018-CU-UNFV: Código de Ética para la Investigación en la Universidad Nacional Federico Villarreal.http://www.unfv.edu.pe/vrin/Images/VRIN_DOCUMENTOS_DE_GESTION/ICGINV/Codigo_de_Etica.pdf
- Velasco, V., Martínez, V., Roiz, J., Huazano, F., & Nieves, A. (2003). *Muestreo y tamaño de la muestra*. El Cid Editor.
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). Un viaje alrededor de alfa y omega para estimar la fiabilidad de consistencia interna. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 33(3), 755–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>
- Višlā, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15.

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

Título: Fobia Social y Creencias irracionales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021							
Autora: Jacqueline Anel Valdivieso Haro							
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Operacionalización de las variables				
General	General	General	Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Instrumentos	Ítems
¿Cuáles es la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?	Determinar la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	Existe relación directa entre Fobia Social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	Fobia Social	Se define como un miedo intenso y persistente consecuencia de situaciones sociales en la cual el sujeto se siente expuesto a alguna crítica o daño (Bados, 2005).	Evitación Miedo Síntomas fisiológicos	Inventario de Fobia Social SPIN elaborado por Conor et al. (2000).	17 ítems
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Creencias Irracionales		Son aquellas que se encuentran caracterizadas por la inconsistencia lógica y un sesgo de la percepción de las vivencias, por su poca flexibilidad cognitiva que	Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades	Registro de Opiniones versión corta	40 ítems

<p>¿Cuáles son las propiedades psicométricas: ¿validez de constructo y confiabilidad del Registro de Opiniones (versión corta) en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?</p>	<p>Evaluar las propiedades psicométricas: validez de constructo y confiabilidad para el Registro de Opiniones (versión corta) en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.</p>		<p>produce emisiones perturbadoras que terminan estropeando la obtención de metas (Ellis y Dryden, 1989).</p>	<p>Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos</p> <p>Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran</p> <p>Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones</p>		
<p>¿Cuáles son las propiedades</p>	<p>Evaluar las propiedades psicométricas: validez de constructo y confiabilidad para el Inventario de Fobia Social (SPIN) en estudiantes</p>			<p>Población:</p>		

psicométricas: validez de constructo y confiabilidad del Inventario de Fobia Social (¿SPIN en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?	de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	La población para el presente estudio son los estudiantes universitarios de la facultad de psicología una universidad pública de Lima, siendo estos aproximadamente 1400 estudiantes.
¿Cuáles son los niveles de fobia social en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?	Identificar los niveles de fobia social en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	Muestra:
¿Cuáles son las prevalencias de las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?	Identificar prevalencia de las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	Respecto a la muestra, consistió en 227 este concepto hace alusión a la fracción significativa de la población objeto, el cual se identifica por poseer similares características y atributos cuantitativos y cualitativos de la población general de estudio (Sánchez et al., 2018).
¿Cuáles son los niveles de fobia social según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una	Describir los niveles de fobia social según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.	El tamaño de la muestra final fue de 227 lo cual cumple la muestra mínima recomendada para estudios correlacionales simples (Velasco et al., 2003); asumiendo una relación entre las variables de $r \geq 0.20$, una significancia

universidad pública de Lima Metropolitana, 2022?		estadística de α : .05 y una potencia de prueba $1 - \beta$: .80, se obtuvo 193
¿Cuál es la prevalencia de las creencias irracionales predominantes según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021?	Describir la prevalencia de las creencias irracionales predominantes según el sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021	<p style="text-align: center;">Tipo de diseño:</p> <p>El tipo de investigación fue descriptiva-correlacional ya que el estudio busca evaluar la relación que presentan las variables en un grupo determinado (Rojas, 2015). El diseño fue no experimental de corte transversal, pues no se manipulará las variables y sólo se realizará una sola medición (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).</p>

Anexo B. Matriz de operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable fobia social

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Fobia Social	La fobia social o trastorno de ansiedad social se define como un miedo intenso y persistente consecuencia de situaciones sociales en la cual el individuo se siente expuesto o teme le generen alguna crítica o daño (Bados, 2005).	Para la medición de la variable fobia social se implementó el “Inventario de Fobia Social SPIN” elaborado por Connor et al. (2000) que consta de 17 ítems.	Evitación Miedo Síntomas fisiológicos	17 ítems	Tipo Likert 1= Ausente 1= Intensidad leve 2= Intensidad moderada 3= Intensidad grave 4= Intensidad máxima

Nota: Elaboración propia

Tabla 2*Matriz de operacionalización de la variable creencia irracionales*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Creencias Irracionales	Las creencias irracionales son caracterizadas por presentar inconsistencia en la lógica y con la realidad empírica, por ser absolutistas y dogmáticas, producir emociones perturbadoras, y obstaculizar la obtención de objetivos (Ellis y Dryden, 1989).	Para la medición de la variable creencias irracionales se implementó el “Registro de Opiniones versión corta” adaptado por Guzmán (2009), que consta de 40 ítems.	<p>Necesidad absoluta tener amor de padres familiares y amistades</p> <p>Deber ser infalibles, casi perfectos en todo lo que hacemos</p> <p>Es catastrófico cuando las cosas no son de la manera en que nos gustaría que fueran</p> <p>Las circunstancias externas causan las miserias humanas, las personas sólo reaccionan en la medida que se provocan sus emociones</p>	40 ítems	<p>Tipo dicotómica</p> <p>0=Falso</p> <p>1=Verdadero</p>

Nota: Elaboración propia

Anexo C: Instrumentos

Inventario de Fobia Social SPIN

(Conor et al., 2000)

A continuación, se presentan 17 ítems referidos a la fobia social, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, o inadecuadas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

0	Ausente
1	Intensidad Leve
2	Intensidad Moderada
3	Intensidad Grave
4	Intensidad Máxima

N°	Ítems	0	1	2	3	4
1	Tengo miedo a las figuras de autoridad					
2	Me molesta sonrojarme delante de las personas					
3	Las fiestas y los eventos sociales me asustan (o angustian)					
4	Evito hablar con personas desconocidas					
5	Me asusta (o angustia) mucho que me critiquen					
6	Evito hacer cosas o hablar con cierta gente por miedo a sentir vergüenza					
7	Transpirar delante de otras personas me angustia o estresa					
8	Evito ir a fiestas					
9	Evito actividades en las cuales soy el centro de atención					
10	Hablar con gente desconocida me asusta o angustia					
11	Evito hablar en público					
12	Haría cualquier cosa para evitar que me critiquen					
13	Siento palpitaciones cardíacas cuando estoy con gente desconocida					
14	Tengo miedo de hacer cosas cuando la gente me está mirando					
15	Mis mayores miedos son sentirme avergonzada/o un/a tonto/a					
16	Evito hablar con cualquier persona con autoridad					
17	Que los demás me vean titubear, sonrojar o temblar me angustia o estresa					

Registro de Opiniones versión corta

(Adaptado por Guzmán 2009)

A continuación, se presentan 64 ítems referidos a las creencias irracionales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, o inadecuadas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace, sea verdadero (V) o falso (F):

Nº	Ítems	V	F
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	1	0
2	Odio equivocarme en algo.		
3	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
4	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.		
5	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.		
6	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
7	Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
8	A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.		
9	Quiero gustar a todos.		
10	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
11	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
12	Yo mismo provoco mi mal humor.		
13	Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
14	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
15	A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.		
16	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		
17	Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.		
18	Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
19	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
20	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.		
21	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
22	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
23	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
24	Cuanto más problemas tiene una persona, menos felices.		

25	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
26	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
27	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
28	Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.		
29	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.		
30	Me trastorna cometer errores.		
31	Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
32	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.		
33	Usualmente me preocupo por lo que la gente piensa de mí.		
34	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
35	La gente es más feliz cuando tienes metas y problemas que resolver para alcanzarlas.		
36	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.		
37	Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador		
38	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
39	Raras veces me perturban los errores de los demás.		
40	El hombre construye su propio infierno interior.		

Anexo D: Consentimiento informado**FOBIA SOCIAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA, 2021****(Consentimiento informado)**

Estimado participante

Le pedimos su apoyo en una investigación realizada por Jacqueline Valdivieso; que lleva como título “Fobia social y creencias irracionales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021” teniendo como objetivo Determinar la relación entre la fobia social y las creencias irracionales en los estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021.

A través del presente documento, se le invita a participar en la investigación debido a que cumple con las características requeridas para dicho trabajo.

Si usted accede a participar en esta investigación debe tener en cuenta que su participación completamente voluntaria por lo que puede negarse a seguir participando en cualquier momento del estudio sin dar razones; además de que su participación no involucrará ningún daño o peligro para su integridad física, emocional o psicológica.

Su participación consiste en responder un conjunto de cuestionarios estructurados que se le proporcionara sistemáticamente conforme vaya terminando.

La confidencialidad de la información proporcionada está garantizada y será usada únicamente con fines de ayudar a los objetivos de la investigación, solo será visualizada por la investigadora en su totalidad, en el informe de tesis solo se incluirá información específica.

Al ser partícipe de la presente investigación, no conllevará ningún costo para usted y tampoco recibirá ningún pago por ello.

Tiene el derecho de recibir explicaciones sobre cualquier interrogante o duda sobre los procedimientos, riesgos, beneficios o cualquier asunto relacionado con la presente pesquisa. Del mismo modo, al finalizar la investigación, si usted tiene el deseo de conocer la transcripción y corroborarlos con su versión brindada, podrá solicitarlo a los investigadores mediante un correo electrónico.

Un cordial saludo y agradecemos mucho su colaboración