



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

“PROPUESTA DE UN MODELO
INTEGRADOR BASADO EN LA
PROCRASTINACIÓN, LAS CREENCIAS
IRRACIONALES, LOS PENSAMIENTOS
DISTORSIONADOS, PARA EXPLICAR LA
ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA-LIMA”

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE DOCTORA
EN PSICOLOGÍA

ANA MARIA BLANCA DE LA PIEDRA
FRENCH

LIMA- PERU

2021

ASESOR

Dr. Carlos López Villavicencio

JURADO DE TESIS

DR. HUGO SALAZAR JAUREGUI

PRESIDENTE

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

DR. ROBERTO BUENO CUADRA

VOCALES

DRA. VICTORIA HERMILIA LLAJA ROJAS

SECRETARIA

DEDICATORIA:

Al recuerdo de mis padres y al amor que les tengo a mis hijos.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Juan Manuel y María Luisa, por su gran amor a lo largo de toda su vida.

A mis hijos Pablo, Rafael y Gabriela, por ser mi fuerza y mayor empuje para superarme en la vida.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

I.	INTRODUCCION.....	1
	CAPÍTULO I.....	3
	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1	IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2	JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA	5
1.2.1	Justificación teórica.....	5
1.2.2	Justificación metodológica.....	6
1.2.3	Justificación practica	6
1.3	LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.4	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.4.1.	Objetivo General	7
1.4.2.	Objetivos Específicos.....	7
	CAPÍTULO II	8
	MARCO TEÓRICO	8
2.	SITUACIÓN CONTEXTUAL:.....	8
2.1	ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES	9
2.2.	Teorías de la Ansiedad	9
2.2.1	Teoría tridimensional de la ansiedad	9
2.2.2	Teoría psicodinámica de la ansiedad.....	10
2.2.3	Teoría comportamental.	10
2.2.4	Teorías cognitivas.	10
2.2.7	Teoría biológica.....	12
2.2	Definición de ansiedad social.....	12

2.4	Clasificación los trastornos de la ansiedad.....	15
2.4.1	Dimensiones de la ansiedad social.....	17
2.5	Bases teóricas de procrastinación.....	19
2.5.1	Definición de procrastinación.....	19
2.6	Teorías psicológicas sobre la procrastinación.....	20
2.6.1	Modelo psicodinámico.....	21
2.6.2	Modelo motivacional.....	21
2.6.3	Modelo conductual.....	22
2.6.4	Modelo cognitivo.....	22
2.7	Dimensiones de procrastinación.....	23
2.8	Bases teóricas de creencias irracionales.....	25
2.8.1	Definición de creencias irracionales.....	25
2.8.2	Modelo teórico de Albert Ellis.....	27
2.8.3	Tipos de creencias irracionales.....	28
2.9	Bases teóricas de pensamientos distorsionados.....	34
2.9.1	Definición de pensamientos distorsionados.....	34
2.9.2	Teoría cognitiva de Beck.....	35
2.9.3	Dimensiones de los pensamientos distorsionados.....	38
2.10	Marco conceptual.....	41
2.11	Ecuaciones Estructurales.....	43
3.	INVESTIGACIÓN EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES.....	47
3.1.	Antecedentes internacionales.....	47
3.2.	Antecedentes nacionales.....	52
4.	DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES.....	56
4.1.	Definición conceptual de la variable ansiedad social:.....	56
4.2.	Definición operacional de la variable ansiedad social:.....	56

4.4	Definición operacional de la variable procrastinación:	58
4.5.	Definición conceptual de la variable creencias irracionales:	58
4.6.	Definición operacional de la variable creencias irracionales:	58
4.7.	Definición conceptual de la variable pensamientos distorsionados:	60
4.8.	Definición operacional de la variable pensamientos distorsionados:.....	61
5.	HIPÓTESIS	62
5.1.	Hipótesis General	62
5.2.	Hipótesis Específicas	62
CAPÍTULO III		63
METODOLOGÍA		63
3.1.	Nivel y tipo de investigación	63
3.2.	Diseño de la investigación	63
3.3.	Naturaleza de la muestra.....	65
3.3.1.	Descripción de la población	65
3.3.2.	Muestra y método de muestreo	65
3.3.3.	Criterios de inclusión	67
3.4.	Instrumentos	68
3.4.1.	Ficha técnica: CASO-A 30 Ansiedad social	68
3.4.2.	Instrumento N° 2 Inventario de Creencias Irracionales.....	70
3.4.3.	Pensamientos distorsionados.....	73
3.4.4.	Procrastinación	77
3.5.	Procedimiento.....	79
3.6.	Técnicas de procedimientos y plan de análisis de datos.....	80
CAPÍTULO IV		83
RESULTADOS		83
4.1.	Resultados de la investigación a partir del modelo integrador.	83
CAPITULO V		90

5.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	90
CAPITULO VI.....	99
CONCLUSIONES	99
CAPITULO VII.....	101
RECOMENDACIONES	101
CAPÍTULO VIII	102
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	102
ANEXOS.....	116

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Matriz de operacionalización de la variable ansiedad social</i>	57
Tabla 2. <i>Matriz de operacionalización de la variable procrastinación</i>	58
Tabla 3. <i>Matriz de operacionalización de la variable creencias irracionales:</i>	60
Tabla 4. <i>Matriz de operacionalización de la variable pensamientos distorsionados</i>	61
Tabla 5. <i>Muestra Estratificada Proporcional</i>	67
Tabla 6. <i>se muestra el análisis de la distribución de normalidad de las variables de estudio</i>	83
Tabla 7. <i>Relación de las variables de estudio. Matriz de correlación de Pearson</i>	86
Tabla 8. <i>Valores de Chi cuadrado e índices de bondad de ajuste del modelo propuesto, el modelo saturado y el modelo independiente</i>	86
Tabla 9. <i>Coefficiente estructural para la covariación de los pensamientos distorsionados con las creencias irracionales. La procrastinación y las creencias irracionales</i>	87

Índice de figura

<i>Figura 1. Representación del modelo de la Investigación</i>	64
<i>Figura 2. Análisis gráfico de la aproximación de la curva normal a través del Histograma de la Procrastinación</i>	84
<i>Figura 3. Análisis gráfico de la aproximación de la curva normal a través del Histograma de la Ansiedad Social</i>	84
<i>Figura 4. Análisis gráfico de la aproximación de la curva normal a través del Histograma de los Pensamientos distorsionado</i>	85
<i>Figura 5. Análisis gráfico de la aproximación de la curva normal a través del Histograma de las Creencias Irracionales.....</i>	85
<i>Figura 6. Diagrama del Modelo Estructural propuesto con el detalle de los coeficientes estructurales de cada variable y sus significados.</i>	88

RESUMEN

El estudio tiene como objetivo determinar la validez de una propuesta del modelo integrador, para explicar la ansiedad social y las variables que están asociadas con esta. La ansiedad social que se caracteriza por ser el temor para hablar en público, a ser juzgado, a hacer el ridículo, se encuentra relacionado a tres variables investigadas, que son las creencias irracionales, los pensamientos distorsionados y la procrastinación en estudiantes universitarios. Siendo la ansiedad social y la procrastinación variables externas y las creencias irracionales y pensamientos distorsionados las variables internas. La muestra conformada por 700 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizaron cuatro pruebas que fueron validadas para el estudio usando la V de Aiken y el Alfa de Combrach, Caso A-30 Ansiedad social de Caballo, Salazar, Iruetia, Arias y Equipo de Investigación CISO-A, Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, Inventario de Pensamientos Automáticos de Juan Ruiz y José Lujan, Escala de Procrastinación Solomon y Rothblum. El modelo se validó empleando la técnica de Ecuaciones Estructurales, los resultados indicaron un buen índice de ajuste del modelo integrador, (GFI: 0.905, TLI: 0.918, CFI: 0.924 y IFI: 0.924). Los resultados indicaron que la procrastinación está relacionada con las creencias irracionales (cov = -0.389, p valor de $0.013 < 0.05$) y las creencias irracionales con la ansiedad social (cov = - 0.313, p valor de $0.000 < 0.05$), Se concluye que la procrastinación se relaciona con la ansiedad social mediada por las creencias irracionales. Además, se encontró relaciones significativas entre tres variables del estudio. La procrastinación está relacionada con, las creencias irracionales y las creencias irracionales con la ansiedad social. Los pensamientos distorsionados no están relacionados con las creencias irracionales, (cov = - 0.060, p valor de $0.544 > 0.05$). Los Pensamientos distorsionados se correlacionan con

la procrastinación. (0.58). Se analizaron las consecuencias de estos descubrimientos en el ámbito universitario.

PALABRAS CLAVES

Procrastinación, creencias irracionales, pensamientos distorsionados, ansiedad social, modelo integrador.

ABSTRACT

The present study intends to validate an integrative model in university students in order to explain social anxiety and other variables associated to this. Social anxiety is understood as the fear of speaking in public, being judged by others on their performance seem ridiculous and bad. Irrational beliefs are distorted thoughts that are not beneficial are persistent errors in the way of thinking. Procrastination is another variable included in the study, which consists in postponing activities. The research's main goal was to make a contribution in the reduction of social anxiety in students, because it clarifies the internalized social work of the student and determines the existence of anxiety as well as its solutions. Social anxiety and procrastination were determined as the external variables while irrational beliefs and distorted thoughts, the internal variables. The sample consisted of 700 university students from a private university in Lima. Four validate instruments were used in order to obtain the data: The Case A-30 Social Anxiety scale, irrational beliefs inventory, automatic thoughts inventory and the procrastination scale. The research is inserted within a basic descriptive level and has a multivariate correlational design. Structural equation models were used to examine the proposed integrative model. Results indicate a good fit index of the integrative model, (GFI: 0.905, TLI: 0.918, CFI: 0.924 y IFI: 0.924). Results indicated that procrastination is associated to irrational beliefs (cov = -0.389, p valor de 0.013 < 0.05) and irrational beliefs is associated with social anxiety (cov = - 0.313, p valor de 0.000 < 0.05). Therefore, it is concluded that procrastination is associated with social anxiety mediated by irrational beliefs. In addition, significant positive correlations (1 to 1) were found between three variables. That procrastination is associated to irrational beliefs and irrational beliefs is associated with social anxiety. Distorted Thoughts are associated with procrastination, 0.58. Distorted thoughts are not associated with irrational beliefs, (cov = - 0.060, p valor

de 0.544 > 0.05).

KEY WORDS

Procrastination, irrational beliefs, distorted thoughts, social anxiety, integrative model.

I. INTRODUCCION

Se ha observado que los estudios universitarios presentan en su vida diaria preocupaciones, ansiedad y estrés, afectando e interfiriendo con la realización de trabajos y tareas académicas afectando el rendimiento académico, estado de ánimo, deseos de vivir y consumo de sustancias según los autores: (Cardona, 2015; Rico, 2015; Arrieta, Díaz y Gonzales 2014; Robles, Espinoza, Padilla, Álvarez, Páez 2008)

La ansiedad social representa un problema para la juventud mundial por los efectos negativos en todos los ámbitos de la persona. Se vincula con el temor a una valoración negativa por parte de otras personas o a hacer el ridículo y que se rían de ellos (Rapee & Heinberg, 1997).

La ansiedad afecta tanto física como psicológicamente; afectando un poco más a mujeres alrededor de los 20 años (Moreta, 2017). Causando cambios en el comportamiento y en la forma de pensar y ver las cosas. Se acompaña de síntomas psicológicos como: irritabilidad, impaciencia, distracción; y síntomas físicos: mareos, boca seca, palpitaciones, dolor muscular, mucha sudoración, dificultad para respirar, dolor de estómago, diarrea, sed intensa, micción frecuente, dificultad para dormir, entre otros.

Los motivos por los que realizo esta investigación es que en el ejercicio de mi practica como docente he podido evidenciar estudiantes universitarios con serios problemas de ansiedad social, donde lloran, ruegan, enmudecen o se ausentan de clases con tal de evitar realizar una exposición, dar una opinión o tener que hablar

en clase en presencia de otros estudiantes, que los puedan juzgar.

Los estudiantes de la Universidad privada en Lima donde se realizó esta investigación, no están exentos de esta problemática, lo cual es preocupante porque para poder obtener su grado deberán sustentar su tesis, ante los encargados de la carrera, así mismo en un puesto de trabajo deberán sustentar sus argumentos y puntos de vista ante el jefe o la directiva. La educación universitaria debe ser integral, y ocuparse no solo de la parte académica sino también de que los estudiantes se puedan desenvolver exitosamente dentro y fuera de la universidad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Los estudiantes presentan ansiedad social en la universidad por enfrentar situaciones de incertidumbre ante las expectativas de los padres sobre su futuro laboral, la de ellos mismos, competitividad social, logro de objetivos, situaciones afectivas y exigencias académicas, aspecto que es aceptado por Beck (2000).

Se refiere a la ansiedad social como el resultado de pensamientos distorsionados que son fallas recurrentes en la manera de razonar, acorde a una forma negativa de pensar de las personas y sistemática en la manera de procesar su conocimiento, siendo formas no válidas de pensamiento, dentro de este contexto todo estudiante universitarios debe de poseer un perfil adecuado, requisito indispensable para la carrera, más aún en carreras de salud mental como la psicología., que puede ser un riesgo si no se maneja adecuadamente las emociones. La teoría cognitiva de Beck (2000), se ajusta al estudio, al realizar interpretaciones erróneas de sentimientos, intenciones y comportamientos. Uno de los factores causantes de la ansiedad podría ser la procrastinación, creando ideas erróneas desde la infancia con la dinámica familiar (Baker, 1979) pero es de una vital importancia pues en ella es donde se generan los diversos problemas estructurales que afectan el comportamiento humano. La teoría psicodinámica de Baker (1979) se ajusta al estudio al percibir una tarea que no se cree capaz de realizar exitosamente a pesar de contar con las competencias necesarias. Teme fracasar.

Asimismo, la teoría cognitiva de Ellis (1982) se ajusta al estudio ya que debemos considerar que existen personas con creencias irracionales que no permiten un análisis objetivo, causando resultados adversos destructivos, con base a apreciaciones erradas, graves que concierne a obligaciones o exigencias perfeccionistas. Aspecto que no beneficiaría un buen resultado académico universitario.

En cuanto a la sintomatología de la ansiedad social existen diversos indicadores que es necesario tenerlos en cuenta para un diagnóstico y tipificación, dentro de ellos se considera la presencia de onicofagia, inestabilidad y desconfianza en sus relaciones interpersonales sobre todo frente a situaciones nuevas, se muestran poco participativos, presentan sudoración en las manos, taquicardia, enuresis, problemas estomacales, preocupaciones somáticas, pérdida del cabello, tartamudeo, ciertas alergias, tics y la presencia de ideas irracionales.

Existen estudios unicausales que asocian creencias irracionales con pensamientos distorsionados, creencias irracionales con ansiedad social, y que la procrastinación es consecuente o antecedente de las creencias irracionales, y de la ansiedad social. Sin embargo, ninguno propone un modelo multicausal. Después de revisar distintas teorías explicativas sobre la ansiedad social, creo en la existencia de otras variables que podrían estar interactuando como: procrastinación, creencias irracionales, pensamientos distorsionados y propongo un modelo multicausal explicativo de la ansiedad social basado en la interacción de las variables mencionadas, tomando en

cuenta la teoría de Ellis (1982) de los 3 eventos: (A) evento activador, la procrastinación (B) las creencias irracionales y (C) el resultado la ansiedad social. Y la teoría de Beck (2000) sobre los pensamientos distorsionados que afectan a la ansiedad social y la conducta.

La presente investigación propone un modelo explicativo de la ansiedad social que podría permitir comprender mejor la ansiedad social y las variables que se encuentran presentes para tomar acciones en la población universitaria. Para ello se ha considerado 3 variables: la procrastinación, (variable exógena), los pensamientos distorsionados (variable exógena) y las creencias irracionales (variable mediadora) que muestran un efecto en la ansiedad social (variable endógena). Kuba (2017) demostró que el 40% de los estudiantes universitarios en Lima presentan Ansiedad social y este es un problema que aún no se ha resuelto. Esta investigación ofrecerá conocimientos valiosos para dar solución a este problema. En relación con lo indicado se presenta el problema de estudio:

¿Cuál es la validez de la propuesta de un modelo integrador, basado en la procrastinación, las creencias irracionales, los pensamientos distorsionados, para explicar la ansiedad social en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima?

1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

1.2.1 Justificación teórica

El presente estudio se justifica con un modelo propuesto Integrador que servirá para explicar la ansiedad social en los estudiantes universitarios; en función a la procrastinación, como elemento activador de las creencias

irracionales, que producirán la ansiedad social según teoría de Ellis (2006) y los pensamientos distorsionados teniendo como referencia a la teoría de Beck (2000) en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima.

1.2.2 Justificación metodológica

El modelo explicativo podría ser un método de trabajo para investigar la ansiedad social en los estudiantes universitarios, ya que el modelo de ecuaciones estructurales empleado en la presente investigación es una herramienta que proporciona conocimientos importantes que otros modelos no proporcionan. La interacción en este estudio de 4 variables simultáneas, controlando el error de medición de cada variable, la validez de cada constructo medido, determinando que la teoría propuesta es correcta.

1.2.3 Justificación practica

Los que se beneficien con los resultados de la investigación no son solo la institución, quien podrá ejecutar diversas acciones a solucionar y/o presentar ayuda a los estudiantes, sino también los mismos estudiantes, quienes, al conocer su realidad personal, podrán solicitar ayuda tutorial y/o especializada, según sea el caso. Y de esta manera solucionar este problema emocional, causante de muchas limitaciones personales y académicas.

1.3 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo puede determinar la correlación, pero no tiene causalidad, por el tipo de diseño de correlaciones multivariadas, solo es descriptivo

o explicativo inferencial.

El trabajo sólo se puede generalizar a otras muestras universitarias de psicología de Lima.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación de la propuesta del modelo integrador, basado en procrastinación, creencias irracionales y pensamientos distorsionados para explicar la ansiedad social en estudiantes de Psicología de universidad privada-Lima.

1.4.2. Objetivos Específicos

- a) Identificar la relación entre las creencias irracionales con la ansiedad social del modelo integrador propuesto, en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.
- b) Identificar la relación entre procrastinación con la ansiedad social mediada por las creencias irracionales del modelo integrador propuesto, en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.
- c) Identificar la relación entre pensamientos distorsionados con la ansiedad social mediada por las creencias irracionales del modelo propuesto, en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. SITUACIÓN CONTEXTUAL:

Se aplicó en una Universidad privada, que se encuentra en el distrito de Villa El Salvador, en Lima, la cual está funcionando hace 12 años y está licenciada por la Sunedu. Actualmente tiene 7 carreras de pregrado, y de postgrado un MBA en Administración de Empresas, así como cursos de Ofimática. Cuenta con una infraestructura con auditorio para 700 personas, laboratorios equipados, programas de intercambio estudiantil, proyectos de investigación, centro de idiomas, bienestar universitario, oportunidades laborales. Las características de los estudiantes es que pertenecen a un nivel socioeconómico de clase C. Que se caracteriza por una población pujante, de microempresarios en su mayoría, de familias donde el padre y la madre trabajan, que fomentan el deporte y el estudio. También hay casos de madres adolescentes pero apoyadas por los padres, jefas de hogar con trabajo, y jóvenes adultos que buscan trabajo. La Universidad cuenta con 5 escalas de pago de pensiones desde la A (s/. 650 soles) hasta la E (s/. 400 soles) ; brindando escalas económicas para deportistas calificados, estudiantes que ingresan con el 1er o 2do puesto a través del colegio o del examen de admisión. Actualmente el número de estudiantes de Psicología asciende a 1,185. Proporcionado por las fichas de registro de matrícula de secretaria académica, 2018.

Los estudiantes de la Universidad privada en Lima presentan en algunos casos problemas emocionales causante de limitaciones personales y académicas como la ansiedad social, procrastinación, creencias irracionales y pensamientos

distorsionados. Existen estudiantes con temor a comunicar sus ideas y pensamientos, argumentar su posición ante un tema, a ser juzgados por el docente y los compañeros de clase, a hacer el ridículo si su participación no es perfecta. Prefieren ausentarse o retirarse de clase, imploran a la docente para que no la obligue a exponer, y presentan sintomatología que acompaña una evaluación social: como sudoración, rigidez, miedo.

Según Kuba (2017) existe una conexión directa entre las creencias irracionales y la ansiedad social. Así mismo Durand y Cucho (2016) mostraron que la procrastinación tiene una gran correlación con la ansiedad en los estudiantes universitarios; y Correa y Manzanares (2018) hallaron una relación positiva entre la procrastinación y las creencias irracionales.

2.1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

A continuación, los aspectos conceptuales de todas las variables.

2.2. Teorías de la Ansiedad

Tomando como referencia a Céspedes (2015) donde presenta diferentes teorías de la Ansiedad se tiene:

2.2.1 Teoría tridimensional de la ansiedad

Que se mantiene en la actualidad vigente de Lang (1985) donde explica que las personas presentan respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante la ansiedad. Entre las cognitivas, experiencias internas (temor, alerta, estrés, fijación, etc.) siendo la parte central de la ansiedad. Las fisiológicas, reacciones sensoriales (sudoración, aceleración

cardiaca, aumento de pupilas, respiración acelerada. Finalmente, las motoras o conductuales, genera cambios producidos por la tensión (huida, reacciones de protección, señales corporales)

2.2.2 Teoría psicodinámica de la ansiedad

Creada por Freud (1917), nos dice que la angustia no trata sólo de carencias orgánicas, o necesidades insatisfechas, sino que se presenta principalmente en circunstancias de crisis y que cuando lo instintivo aumenta lo insatisfactorio en el sujeto desencadena una condición de tensión. Algunas personas muestran “ataques de angustia” con palpitaciones, arritmias, asaltos asmáticos, sudoración, durante la noche y temblores, la bulimia y el vértigo.

2.2.3 Teoría comportamental.

La ansiedad es el efecto posterior de un procedimiento adaptativo en el que los sujetos experimentan los efectos negativos de la tensión, que genera impulsos que desencadenan la ansiedad. Estímulos específicos generan la ansiedad y el malestar que sienten puede ser comprendido como un rechazo desadaptativo y neurótico (Sandín y Chorot, 1991).

2.2.4 Teorías cognitivas.

La ansiedad no es solo una reacción a impulsos externos, también a aspectos internos del sujeto, siendo considerado como la consecuencia de los discernimientos.

Los procesos intelectuales aparecen cuando se percibe la reacción adversa y cuando el sujeto produce la reacción, se muestra una respuesta de nerviosismo.

2.2.5 Teoría cognitivo-conductual.

Sierra, Ortega y Zubeidt (2003) establecieron que la conducta del sujeto se decide teniendo en cuenta sus habilidades, así como la situación que está atravesando. En el momento en que un individuo siente ansiedad, los factores intelectuales intervienen en ese procedimiento. Por ejemplo, contemplaciones, convicciones, pensamientos y factores del momento y lugar. Según esto, la ansiedad es imaginada y tiene que ver con la situación y con tu identidad.

2.2.6 Modelo cognitivo de esquemas de ansiedad de Beck.

Beck y Clark, (1988) son los primeros en señalar la conexión entre el sentimiento y la percepción en las investigaciones realizadas por Beck en 1976 en percepciones clínicas y luego en exploraciones de laboratorio. Las personas con inquietud o nerviosismo tienden a la tensión, es decir, a la ansiedad, y el estrés. (Beck, Emery y Greenberg, 2014).

Las personas con un problema de inquietud tienen una predisposición para elegir específicamente un riesgo individual que genere ansiedad. Esta es la consecuencia de una actuación específica relacionada a la ansiedad en la memoria a largo plazo.

La información nueva se guarda y luego a futuro se recupera de acuerdo a las perspectivas motivacionales y a la situación. Pero no explica las razones del predominio de la ansiedad. (Beck, et al., 2014).

2.2.7 Teoría biológica.

Se produce un malestar como respuesta mental y orgánica; donde el nerviosismo se une a ajustes. Los efectos secundarios de la ansiedad son producidos por el sistema sensorial vegetativo y el marco endocrino, que son las hormonas suprarrenales. (Virues, 2005).

Los sistemas cardiovasculares, respiratorio, conductual y músculo liso presentan alteraciones electroencefalográficas. Entonces habría una relación positiva entre la ansiedad y la reacción al movimiento en ciertas circunstancias de presión; (Céspedes, 2015). Lo cual significa que, ante la ruptura del equilibrio psicofísico, se despierta un impulso de energía para poder adaptarse a una situación que se percibe como amenazante.

2.2 Definición de ansiedad social

Para la American Psychiatric Association, (2013), la ansiedad social es un temor intenso en un sujeto en una o muchas situaciones sociales en las que se ve involucrado y juzgado por otros.

Orgilés, Johnson, Huedo-Medina y Espada (2012) afirmaron que cuando la ansiedad social viene acompañada de un miedo intenso a situaciones sociales se genera un esfuerzo constante por evitarlas. Las personas ven casi todo como un

riesgo potencial para el bienestar. Se muestra como una disposición de los efectos secundarios físicos, por ejemplo, ausencia de aire, tensión muscular, hiperventilación y palpitaciones. Tales aspectos fortalecen las visiones que crean tensión. (Bourne y Garano, 2012).

Rizwan y Nasir, (2010) señalan que la ansiedad es una respuesta que surge como un resultado impreciso o no verificable, y nos ordena actuar ante ellos o en una ocasión futura, en un triple nivel: personalidad, cuerpo y conducta. La tensión y la ansiedad están asociadas; la primera se presenta ante una circunstancia peligrosa, y la segunda cuando están tensos sin una razón genuina.

Zubeidat, Sierra y Fernández (2007), expresaron que en épocas pasadas era normal usar el término miedo social, en cualquier caso, mientras que ahora es más típico usar el término de ansiedad para aludir a un desorden de inquietud social.

Para Pinel (2007) la ansiedad es un temor incesante permanente, el nerviosismo se encuentra correlacionado con el estrés, es versátil en sus prácticas de adaptación y es grave cuando cambia la conducta normal del sujeto, convirtiéndose en un problema de ansiedad. (Bolaños, 2014). Sarason y Sarason (2006) caracterizaron el nerviosismo "como un sentimiento que aturde, negativo desagradable, que genera temor." Tiene un efecto físico negativo, en el ritmo cardíaco, dificultad para respirar, intestinos flojos, pérdida de deseo, desmayo, aturdimiento, sudoración, falta de sueño, mayor micción, temblores, etc. (Vallejos, 2015).

Para Feldman (2004) el nerviosismo incluye miedo o presión, en respuesta a circunstancias desagradables.

Según Stern, Herman y Slavin (2004) la ansiedad es esperable en situaciones médicas ya que las enfermedades producen estrés sobre todo ante enfermedades graves.

Según Zubeidat (2005) todas las personas presentan nerviosismo en las relaciones humana, pero algunas circunstancias sociales producen un desajuste social presentando discapacidad para las personas que lo enfrentan.

Asumo esta definición de ansiedad que es una reacción a impulsos externos e internos específicos que pueden estar relacionados y que la ansiedad es imaginaria propia de su identidad y tiene que ver con situaciones particulares activadas por la memoria a largo plazo, de eventos similares con resultados negativos.

2.3 Factores Teóricos sobre Ansiedad Social

Según (Watson y Friend, 1969) La ansiedad social es una experiencia de estrés, miedo y evitación que se presentan espontáneamente de situaciones sociales, donde un individuo es evaluado negativamente por los demás. (Munguía (2019)

Para Beck, Emery y Greenberg (2005) la ansiedad social es la expresión de una emoción que no puedes controlar, cuando el miedo se activa.

Según Gonzales (2000) un sujeto se siente vulnerable y evita relacionarse con sus compañeros por miedo a ser criticado, por la forma como perciben e interpretan negativamente los síntomas de ansiedad como enrojecimiento, sudoraciones, temblores.

Para la teoría cognitiva conductual lo que determina la ansiedad social son las distorsiones cognitivas ante circunstancias específicas de alteración emocional

y conductual. (Moyano, 2011)

2.4 Clasificación los trastornos de la ansiedad

Según Puchol (2003) el problema de la ansiedad es el problema mental más predominante entre los cuadros clínicos, desequilibrando al sujeto de manera, conductual y psicofisiológico; restringiendo el trabajo diario de la persona. (Bolaños, 2014).

Según la Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 Arlington, VA 2013, de la Asociación Americana de Psiquiatría, los trastornos de ansiedad se clasifican en:

Ataques de pánico: conocido como una emergencia de angustia, con efectos secundarios de terror, miedo, junto con un sentimiento de inquietud creciente. Se presentan síntomas físicos como: arcadas, taquicardia, malestar general, y confusión. A partir de las investigaciones se detecta esta situación en enfermedades en un 2% al 5% y a la pérdida de control. (Malca, J; 2018) .

Agorafobia: Es la manifestación de niveles ansiosos extremos ante situaciones en las que la persona no puede escapar o pedir ayuda, produciéndose un ataque de pánico. Se presenta con pensamientos de que el mundo es peligroso, como por ejemplo perderse en el tráfico, elevando los niveles de ansiedad dimensionalmente (APA 2013)

Trastorno de angustia sin agorafobia: Es un ataque repetitivo de pánico que hace que el paciente se mantenga alerta en ansiedad constante. El problema de angustia con agorafobia se caracteriza por ataque de pánico y agorafobia. Los

síntomas deben presentarse por lo menos 1 vez al mes y ninguno de los efectos secundarios debe incluir el uso de drogas o algún otro problema mental. (Curillo, 2014).

Trastorno de estrés agudo: es un tipo de estrés que se presenta abruptamente y desaparece a la brevedad. Se produce a partir de una situación contundente, por ejemplo, calamidades comunes, guerras, entre otras. Presenta efectos secundarios de depresión y tristeza; con el tiempo estas manifestaciones deberían durar un máximo de dos días en un mes. (Gómez, Hernández, Rojas, Santacruz y Uribe, 2008).

Trastorno obsesivo – compulsivo: Se caracteriza por la presencia de obsesiones y/o compulsiones. Las obsesiones son pensamientos repetitivos impulsos o imágenes no deseados, que causan ansiedad y las compulsiones son conductas repetitivas que el sujeto se siente impulsado a realizar en respuesta a reducir una obsesión. (APA, 2013)

Fobia específica: La mayoría de los pacientes con un temor particular recurren a un sistema para esquivar el factor estresante. Entre los criterios a considerar están; un temor extremo innecesario; activado generalmente por pequeñas criaturas (bichos raros), miedo particular a ellos. (Stein y Hollander, 2004).

Fobia social: Se describe como un nerviosismo clínicamente grande como una reacción a una circunstancia social o una acción de la persona; que por lo general provoca prácticas de evasión. (APA, 2013). Temor persistente por actuaciones en público frente a personas que no son familiares, sentimientos de humillación y

ridículo. Por lo cual evitamos estas situaciones sociales o las experimentamos con ansiedad y malestar intenso. El sujeto reconoce que este temor es excesivo. (Labrador, F J; Ballesteros, F 2011)

La fobia social interfiere marcadamente en la vida de la persona, de no ser así sería ansiedad social: malestar e inhibición generalizada en presencia de otras personas, pero con un grado mucho menor de evitación e inhibición y con una evolución menos crónica. (Bados, A; 2009). En la fobia social se resalta las reacciones fisiológicas, emocionales o conductuales frente a la situación; mientras que en la ansiedad social resalta las limitaciones psicosociales, la valoración negativa del entorno, el sentirse observado, y la preocupación por sus errores frente a personas que no son familiares. (Malca J: 2018)

La ansiedad social propuesta en mi investigación es multicausal, como una reacción a una evaluación social universitaria, donde las variables procrastinación, pensamientos distorsionados y creencias irracionales se encuentran presentes; siendo generalmente la ausencia de participación, ideas, argumentos, exposiciones o llanto las conductas que se observan que están relacionadas a sujetos perfeccionistas, con un pobre control de sus emociones.

2.4.1 Dimensiones de la ansiedad social

De acuerdo con Caballo, Salazar, Irurtia, Arias y Equipo de Investigación CISO-A (2010) en el Cuestionario de ansiedad social para adultos (CASO-A30) se consideraron cinco dimensiones: Hablar en público e interactuar con personas de autoridad, quedar en ridículo, expresión de molestia, desagrado o enfado, interacción con personas del sexo opuesto, interacción con desconocidos.

Dimensión 1: Hablar en público/interacción con personas de autoridad.

Esta dimensión considera: a) Dialogar en una reunión, evento social, oficina. b) hablar en público; c) que realice preguntas al docente o a un superior en el trabajo; d) participar en una reunión con personas de autoridad; e) conversar con un superior o un sujeto con autoridad; f) que me obliguen a hablar a mis compañeros de clase en nombre de todo el equipo.

Beck, Emery y Greenberg (2014) expresaron que el propósito esencial de un hombre que quiere hablar abiertamente "debe mantener una postura recta y hablar bien y hablar de manera comprensible" (p.260).

Dimensión 2: Quedar en ridículo.

Esta dimensión considera: a) las críticas; b) Dirigirte a una persona y que le ignore; c) que me muestren las equivocaciones; d) saludar a una persona y no recibir respuesta; e) hacerme una broma en público; f) cometer errores delante de otros.

Dimensión 3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado.

La dimensión considera: a) Indicar a una persona que su conducta molesta y pedirle que no lo haga más; b) informarle a alguien que ha herido mis sentimientos; c) informar mi malestar a un sujeto que le está molestando; d) solicitar a un vecino que cese los ruidos molestos; e) Poder negarme a realizar algo que no quiero hacer y que le molesta f) Manifestar mi disgusto a un mesero cuando no estoy conforme con la comida servida.

Dimensión 4: Interacción con personas del sexo opuesto.

Esta dimensión considera: a) solicitar a un sujeto buen mozo del sexo opuesto que le invite a salir; b) decirle a un joven que le gusta que quiere conocerlo/la más; c) Ofrecerse a bailar con una persona que le agrada; d) pedirle a un sujeto que le gusta que salga contigo; e) Empezar un dialogo con una persona del sexo opuesto que le atrae, f) Sentir que personas del sexo opuesto le observan.

Representa la capacidad de iniciar la comunicación pidiendo el teléfono, por ejemplo. En un evento integral, puede tratarse de intercambios positivos. (Gismero, 2010).

Dimensión 5: Interacción con desconocidos.

La dimensión considera: a) hablar con personas que no conozco en reuniones. b) tener una conversación con un hombre que recientemente he conocido; c) hacer nuevos amigos; d) mirar a los ojos mientras conversa con un hombre que acaba de conocer; e) dar la bienvenida a cada uno de los participantes en una reunión, f) ir a un encuentro con un individuo que conozco.

Refleja la capacidad de expresarse sin nerviosismo en clase, en circunstancias sociales con desconocidos.

2.5 Bases teóricas de procrastinación

2.5.1 Definición de procrastinación

Según lo indicado por Oyanguren (2017), el individuo se niega a completar un recado, o tarea sin importar las consecuencias negativas que esto produce para el sujeto.

Según Hollis 2012 (citado en Oyanguren 2017), cuando un estudiante deja de hacer una tarea necesaria para hacer otra que no es urgente, está procrastinando.

Según Eckert, Ebert, Lehr, Sieland y Berking en 2016 (citado por Correa 2019), la procrastinación es una respuesta disfuncional a estados afectivos no deseados, las personas posponen actividades para evitar estos estados no deseados, trayendo como consecuencia dificultades académicas.

Steel en 2007(citado por Oyanguren 2017) definió la procrastinación como un error en la manera de regularse a la hora de empezar una tarea, que percibes como difícil, retrasando voluntariamente el inicio de la tarea a pesar de tener la intención de hacerlo.

Esta definición de la procrastinación infiere que el sujeto tiene pensamientos distorsionados negativos y creencias irracionales sobre su identidad que no lo ayudan a empezar la tarea, generando temores, dudas sobre su desempeño, retrasando la tarea, por conductas más gratificantes.

2.6 Teorías psicológicas sobre la procrastinación

Existen diferentes teorías sobre la procrastinación siendo las principales representadas por los Modelos dinámicos, cognitivo, motivacional y conductual que se explicarán a continuación. De los Modelos presentados la psicodinámica de Baker (1979) se ajusta al estudio al percibir una tarea que no se cree capaz de realizar exitosamente a pesar de contar con las competencias necesarias. Teme fracasar.

2.6.1 Modelo psicodinámico.

Según Baker (1979), la procrastinación es una respuesta a un estado de ansiedad producido por el yo que se encuentra en estado de alerta, al tener que realizar una tarea que le han solicitado y que la percibe difícil. Es decir, que el organismo se defiende, a través de la evitación o postergación de actividades, aun percibiendo que realizar esas actividades lo pueden beneficiar.

También, hace hincapié, que la angustia que se produce ante la exigencia de realizar tareas se forma desde edades muy tempranas, en el medio familiar, con vínculos patológicos, donde el ejemplo y las actitudes que ven de los padres propician estas respuestas en sus hijos.

2.6.2 Modelo motivacional.

McClellan (1953) expresa que la motivación de logro es un elemento consistente y continuo, donde el sujeto se esfuerza siempre, bajo cualquier circunstancia; por que una persona puede elegir dos caminos: el temor al fracaso, o la expectativa de logro; donde en el primer caso el sujeto pone una distancia estratégica para evitar enfrentarse con la falta de habilidades y en el segundo caso espera mediante su persistencia en la actividad lograr tener éxito. Por lo tanto, la motivación de logro tiene que ver con múltiples factores que se relacionan: el grado de dificultad de la tarea, qué posibilidades percibe de tener éxito, niveles de ansiedad generados por la tarea.

Según McCown, Ferrari y Johnson, (1991) Los sujetos prefieren realizar trabajos donde el éxito es seguro y evitar las tareas donde existe la posibilidad alta de fracasar. Si el temor al fracaso es superior a la expectativa de logro se

presenta la procrastinación.

2.6.3 Modelo conductual.

Para Skinner (1977) un comportamiento se mantiene cuando una conducta es fortalecida por prácticas que obtienen buenos resultados. En esta línea, las personas que aplazan sus actividades lo hacen de manera efectiva cuando no obtienen lo que buscan.

De la misma manera, los sujetos que presentan los efectos de la conducta de estancamiento dan inicio a los trabajos que dejaron de lado sin darse cuenta de las ventajas que acompañan a la finalización de la tarea.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) manifestaron en sus estudios que las personas seleccionan realizar acciones que les brinden satisfacciones a corto plazo antes que realizar actividades que los puedan beneficiar a largo plazo; por tal motivo escogen procrastinar, porque escogen obtener consecuencias positivas en un tiempo corto.

2.6.4 Modelo cognitivo.

Ellis y Kanaus (1977) fueron los primeros en proponer el modelo cognitivo, explicando que los sujetos interpretan lo que les sucede día a día, y estas interpretaciones se dan de manera estable, porque los pensamientos lo son también. Esto es posible gracias a la interacción con otras personas; es así como se forman los esquemas mentales.

Otro colaborador sobre el estudio del modelo cognitivo fue Wolters (2003) que afirma que la procrastinación son respuestas desadaptativas

relacionadas a una baja capacidad, baja suficiencia y miedo al rechazo social, que en general, las personas piensan si vale la pena postergar una actividad.

2.7 Dimensiones de procrastinación

Según la Escala de Procrastinación Académica (“Procratination Assessment ScaleStudents”) - PASS de Solomon & Rothblum (1984), la procrastinación se divide en dos dimensiones: prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y razones para procrastinar. Ambas dimensiones se emplean en la presente investigación.

A. Dimensión 1: Prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas.

De acuerdo con Solomon y Rothblum (1984) citado en Oyanguren (2017), la continua demora en realizar tareas asignadas (la procrastinación académica) genera ansiedad.

Ellis y Knaus (1977) señalaron que al menos un 25% de estudiantes tienen tendencia a dejar de lado actividades para el futuro. Solomon y Rothblum (1984), manifestaron que la procrastinación es frecuentemente asociada con consecuencias académicas negativas. Como un bajo rendimiento académico y el retiro del curso. Oyanguren, (2017).

Blunt (1998) mencionó que los estudiantes procrastinadores prefieren realizar actividades no académicas que los entretengan como actividades sociales, antes que dedicarse a los deberes exigidos por la profesora. No cuentan con buenos hábitos de estudio, y empiezan a trabajar de manera atrasada, para un examen como para la presentación de un informe escrito en vez de conseguir condiciones óptimas

de desempeño.

De acuerdo con Solomon y Rothblum (1984) citado en Oyanguren (2017), esta dimensión se refiere al dilatamiento de un trabajo en circunstancias universitarias, por ejemplo, la presentación de una monografía, sustentación con tiempo determinado, el estudiar para un examen, el mantenerse al día con las lecturas., asesorías con el encargado.

La procrastinación en el ámbito universitario se puede dar por miedo a quedar mal socialmente, por el recuerdo de situaciones de fracaso, por la búsqueda de situaciones más gratificantes, y creencias irracionales como la necesidad de aprobación por sus compañeros, y de que es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que hacerles frente., o que la felicidad aumenta con la pasividad y el ocio, cuando es todo lo contrario.

B. Dimensión 2: Razones para procrastinar.

Solomon y Rothblum (1984) citado en Oyanguren (2017), señalaron a su vez que las personas posponen una tarea mostrando una conducta evitativa ante circunstancias que perciben poca probabilidad de éxito en su desempeño. En coherencia con esto Pittman, Tykocinski, SandmanKeinan y Matthews (2008) especificaron que el no poder terminar un trabajo en la fecha solicitada o sentir no poder cumplir con la tarea exitosamente hace que el sujeto sienta malestar, y genere una conducta de evitación ante la dificultad de la tarea.

Baker (1979), planteó que la procrastinación se puede explicar cómo una característica negativa, creada por conexiones del pasado, donde los profesores han aumentado la insatisfacción y desconfianza del menor hacia los recursos con los

que cuenta para hacerle frente a las tareas. En el mismo sentido, la procrastinación se encuentra presente desde la niñez hasta la adultez debido a ideas erróneas que los padres pudieron hacer creer al niño sobre sí mismo, sus incapacidades o equivocaciones al hacer las cosas y recalcarles estos errores de manera frecuente. Creciendo como una persona insegura e incapaz de lograr las metas debido a que no tenía lo necesario, aumentó su frustración sintiendo miedo a lograr el éxito.

Solomon y Rothblum (1984) citado en Oyanguren (2017), plantearon tres razones importantes de la procrastinación:

El sujeto percibe que no cuenta con los recursos necesarios para realizar la tarea solicitada y entonces no se sienten capaces de lograrlo. Existe una relación entre el tiempo con que cuenta para realizar la tarea y la falta de información para comenzarla o tener los datos correctos para completarla en la fecha solicitada.

La carencia de vitalidad para comenzar y hacer trabajos se refiere a la ausencia de vigor interior o exterior imprescindible para una actividad académica. La presencia de cansancio.

Esto se puede deber a que el tema no lo apasiona, a que existen muchos distractores, a que los sentimientos que siente son negativos por no poder cumplir con la tarea por que se percibe como difícil de realizar, y requiere un gran esfuerzo por parte del sujeto.

2.8 Bases teóricas de creencias irracionales

2.8.1 Definición de creencias irracionales

Ellis (1985) nos dice que las creencias irracionales son ideas que

interfieren en el desarrollo normal de un sujeto, impidiendo un análisis objetivo de su entorno, generando consecuencias contraproducentes y autodestructivas en su vida. Percepciones equivocadas y catastróficas o que corresponden a deberes u obligaciones de tipo perfeccionistas. Reaccionando de manera alterada a las exigencias.

Chaves y Quiceno (2010) manifestaron que las creencias irracionales pueden en principio iniciar por una razón débil y luego aparecer como solicitudes u órdenes.

Lega, Sura, Friedman, Kelley y Paredes (2009) atestiguaron que debido a las creencias irracionales que se introducen en la psique, los individuos, miran con malas intenciones, se muestran frustrados, desilusionados, trágicos y actúan de manera pesimista.

Jervis (2004), citado en Caso Sinche (2018) manifestó su atención sobre las creencias irracionales, que permiten al sujeto explicar y comprender el entorno en el que se mueven de manera negativa; ya que son aspectos que perjudican llevándolo a la depresión, ansiedad, la baja tolerancias a los problemas en la relación con otras personas.

Las creencias irracionales se presentan introduciendo irregularidades en las ideas siendo absolutistas y de mente cerrada, creando sentimientos irritables y alterando la realización de los objetivos.

Como lo indica Beck (2000), las estructuras psicológicas infantiles se producen utilizando los encuentros tempranos de la persona y los componentes ecológicos, sociales y orgánicos. El individuo decide su método de actuación y

la manera en que se evalúan las circunstancias, para uno mismo y para los demás.

Ellis y Grieger (1992) manifestaron que las creencias irracionales son ideas que interfieren en su desarrollo normal causándole alteraciones exageradas de exigencia, en su pensamiento, sentimientos y comportamientos, dificultando su vida personal y profesional. Para Dryden y Ellis (1989) son confusas, varían porque son aspectos evaluativos que tienen que ver con los sentimientos individuales. Por otra parte, Oblitas (2008) mantuvo esa idea de sentimientos decididos y respuestas negativas con el resultado de un intercambio interno negativo llamado razonamiento desastroso. Este razonamiento se compone de una evaluación subjetiva e improbable que exagera el alcance de las dificultades, esa es la explicación de esta variable sobre las creencias irracionales.

2.8.2 Modelo teórico de Albert Ellis

Ellis en 2006, (citado por Correa, 2019) expresó su modelo de tres partes:

Evento Activador (A): Habla sobre un evento de inicio que empuja, puede ser un accidente menor, la cancelación de una propuesta, una demora impactante en un establecimiento, etc.

Sistema de creencias (B): simboliza la fe en una ocasión o la estimación de la angustia. Con frecuencia surge la idea desastrosa de "qué desagradable es esto", "las cosas nunca funcionan para mí".

Consecuencia (C): Habla a la razón del razonamiento negativo. Los

resultados son enojo, ansiedad, pánico o abatimiento.

2.8.3 Tipos de creencias irracionales

Oblitas (2004) señaló que Ellis agrupó las creencias irracionales en dos grupos: primarias y secundarias. Siendo las primeras, exigencias absolutas (sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo). Mientras que las secundarias salen de las primarias, si no se logran cumplir sus demandas, presentando reacciones desproporcionadas y negativas.” “Es espantoso que...”

Las creencias irracionales vienen acompañadas de, baja tolerancia a la frustración: donde la persona no es capaz de afrontar o tolerar una situación negativa, reaccionando desproporcionadamente ante la situación. Por ejemplo: exagerar el sufrimiento ante algún evento, “No puedo soportar tanta crítica”.

Finalmente, otra característica de las ideas irracionales son las ideas subjetivas negativas generalizadas, que son desestimaciones de uno mismo, de otras personas o del mundo, como, por ejemplo:” Todo lo que hago lo hago mal”.

Dimensiones de las creencias irracionales

Son 10 las dimensiones de la variable Creencias irracionales según Ellis en 2006 que se emplean en el instrumento de esta investigación. Cada una de estas creencias son erróneas, pero el sujeto piensa que son ciertas y modifican sus sentimientos y conductas alterando su vida diaria. (Correa, 2019)

A. Dimensión 1: Necesidad de aprobación.

Las personas creen que requieren ser apreciadas, reconocidas y afirmadas por todos los individuos en su entorno.

Esta creencia es irracional por las siguientes razones: a) pedir que todos lo aprueben o quieran a uno, es un objetivo inalcanzable; b) en el caso de que se requiera de una manera exagerada la aceptación de otra persona, sería preocupante por la inseguridad y frustración que ocasionaría la desaprobación, c) es difícil ser confiable, y aceptado por todas las personas; d) uno puede lograr la aceptación y el respaldo de otras personas, pero requiere una inmensa medida de esfuerzo y vitalidad; e) el esfuerzo que la persona hace por ser aceptado por otros produce un servilismo donde se pierden sus propias necesidades para cumplir con las del otro sujeto, f) El no adquirir el respaldo de los demás nos produciría infelicidad, inseguridad, g) en ocasiones tendremos que hacer lo que sea mejor para nosotros aunque no todo el mundo esté de acuerdo.

B. Dimensión 2: Perfeccionismo.

Este pensamiento implica, que la persona se siente adecuado y equipado para cualquier cosa desde cualquier ángulo concebible. La gran mayoría de personas creen que, si no pueden hacer las cosas perfectamente, son inútiles. Esto se considera un pensamiento absurdo sin sentido.

La perfección es una idea errónea por algunas razones: a) ninguna persona puede estar completamente equipada para todo trabajo , b) tratar de que las cosas te salgan bien es lo esperado, sin embargo, exigir que tenga éxito en todo no es adecuado y resulta contraproducente, c) obligar a una persona trae presión y dolencias psicósomáticas; d) la persona que lucha por hacer siempre perfectamente

las cosas está en constante esfuerzo y comparación con otros ante quienes se siente perpetuamente inferior; e) la búsqueda constante de éxito genera miedo al fracaso y esto aumenta la posibilidad de cometer errores y de fracasar, g) debemos buscar el propio desarrollo personal sabiendo que al aprender se cometen errores.

C. Dimensión 3: Culpabilidad

La idea es que algunas personas son malas, aborrecibles, insidiosas y deben ser rechazadas y castigadas. Por lo tanto, se tiene la creencia de que el mejor enfoque para evitar que actúen de esta manera es influir en ellos para que se sientan arrepentidos y se den cuenta de sus fallas por medio de críticas para que no los rechacen.

Estos pensamientos no tienen sustento y son erróneos porque: a) las personas actuamos en su mayoría de manera inconsciente sin maldad; b) la persona que actúa con maldad es una persona perturbada o ignorante que no conoce los resultados de sus actos para los demás y para sí mismo; c) rechazar o castigar a quien se equivoca y falla genera hostilidad, y no es la mejor alternativa; se espera un estado de ánimo más tolerante y juicioso para favorecer un cambio más constructivo; d) culparte de tus errores produce malestar, angustia o ansiedad, y acusar a otros indignación, no da buenos resultados.

D. Dimensión 4: Altas expectativas.

Las personas piensan que es un fracaso total si las cosas no salen como lo desean. Quienes razonan de esta forma están espantosamente molestas y afectadas cuando las cosas no van como hubieran querido, o cuando el mundo es como es. Estas personas se sienten claramente desconcertadas cuando no obtienen lo que

necesitan.

Es exagerado pensar en altas expectativas por algunas razones: a) no hay ningún motivo para creer que para ciertas personas las cosas pueden ser excepcionalmente maravillosas o desagradables ; b) sentirse desalentado o molesto por la presencia de situaciones desagradables en tu vida, no las mejorará, c) cuando las cosas no salen según lo previsto, se trata de una batalla para transformarlas, se debe tomar como un desafío, d) Aunque pueda sentirse decepcionado o frustrado de algo que necesita, sentirse extremadamente desdichado es solo el resultado de pensar erróneamente que la necesidad es esencial, cuando en realidad en la mayoría de casos no lo es.

E. Dimensión 5: Control emocional.

La persona no puede controlar los tormentos y las influencias perturbadoras que se presentan en su vida.

Esta creencia no es correcta por algunas razones: a) Los ataques verbales del resto solo tienen efecto cuando los evalúas y proviene de personas que son importantes para ti. b) La frase "me duele que mis colegas no se concentren en mí" está exagerada, ya que lo que afecta es lo que dicen, y como lo dicen, c) Aunque muchas personas piensan que los sentimientos negativos no pueden cambiar, en realidad si pueden cambiar al cambiar las verbalizaciones internas negativas.

F. Dimensión 6: Ideas de infortunio.

El sujeto se siente muy ansioso, cuando cree que algo malo le puede suceder. Se debe considerar la probabilidad de que se presente un incidente, pero en esta

creencia la persona en general cree estar en riesgo permanentemente, angustiándose por una amenaza genuina o potencial.

Este es un pensamiento erróneo por algunas razones: a) en caso de que este especialmente estresado por un problema riesgoso, la preocupación realmente mantiene la gravedad del problema, no ayuda a solucionarlo; b) el nerviosismo extremo sobre la probabilidad de que ocurra una situación amenazante, evita ver la totalidad del problema, c) agonizar por algo que puede suceder no impide que ocurra, y más bien genera miedo que paraliza evitando llegar a una solución; d) sufrir por una circunstancia peligrosa que se pueda presentar, es un error en un mundo lleno de posibilidades; e) No podemos adelantarnos mentalmente para evitar situaciones ineludibles, como por ejemplo, accidentes o la muerte; f) la mayor parte de situaciones peligrosas e inseguras (por ejemplo, enfermedades) son menos terribles cuando suceden realmente, que la ansiedad o el temor que surge a la hora de pensar que se pueden presentar.

G. Dimensión 7: Evitación de problemas.

Muchas personas sienten que es mucho más sencillo hacer lo que es "simple o característico" en una situación dada y mantener una distancia estratégica de los problemas y responsabilidades.

Los pensamientos de estos sujetos son erróneos porque : a) en ocasiones es necesario trabajar, o hacer una tarea física o mental para evitar un problema mayor, b) el decidirse no hacer algo que se percibe como difícil pero productivo, por lo general, produce mayor sufrimiento que el hacer la actividad problemática, c) la autoconfianza se logra al realizar tareas y no evitándolas; pues esto último,

incrementa el nivel de inseguridad de la persona; d) aunque muchas personas piensan en que una vida simple, relajada y sin deberes es algo atractivo, la realidad es lo contrario; la felicidad de la persona es más notable cuando se tiene un objetivo problemático y de largo alcance.

H. Dimensión 8: Dependencia.

Una persona es dependiente porque no puede valerse por sí misma y necesita asistencia de alguien o de algo. A pesar de que, se valora la independencia y la autonomía en una persona, muchas personas creen que deben confiar en los demás y que requieren que alguien mayor o de más experiencia confíe en ellos y decida por ellos.

A pesar del hecho de que es normal poder confiar en otras personas, no lo es el creer que otra persona deba ser quien elija o piense por nosotros. Esta creencia es equivocada porque: a) El que otra persona elija por nosotros elimina la probabilidad de ser nosotros mismos; b) no actuar crea más dependencia, incertidumbre y pérdida de confianza; c) el confiar nuestra vida a otras personas, hace que quedemos indefensos ante ellos, porque nuestra felicidad ya no depende de nosotros; sería impredecible porque no tendrías ningún control. Si la otra persona fallece nos veríamos perjudicados.

I. Dimensión 9: Indefensión ante el Cambio.

Las personas piensan que, ante una situación adversa, desagradable, no se debe hacer nada para mejorar o cambiar esa situación a pesar de poder generar una respuesta positiva. La reacción del sujeto es pasiva, sienten que no está en sus manos realizar un cambio, que no pueden controlar lo que les sucede. Esto es

erróneo por algunas razones: a) la oportunidad de descubrir otros presentes más valiosos se pierde; b) el pasado puede usarse como una razón para abstenerse de confrontar los cambios en el presente y no tener que esforzarse; y, c) la importancia que le damos a la influencia de nuestro pasado se exagera cuando decimos “me resulta imposible hacerlo” en realidad debemos decir “me resulta difícil hacerlo”.

J. Dimensión 10: Inactividad e inercia.

Las personas creen que pueden sentir satisfacción con la demora de una tarea, la falta de participación de una actividad y la relajación. Esto hace a las personas optimistas ya que no sienten presión ni estrés.

Este pensamiento es falso por algunas razones: a) el descanso o evitar una actividad es más fácil, pero aumenta la inseguridad y desconfianza en sí mismo; b) la simplicidad generalmente no es motivo de felicidad, ya que crea sentimientos de mediocridad y debilidad; c) el facilismo provoca la pérdida de objetivos; d) la vida viene repleta de deberes, y responsabilidades que deben buscarse para obtener beneficios.

2.9 Bases teóricas de pensamientos distorsionados

2.9.1 Definición de pensamientos distorsionados

Según Beck, Rush, Shaw y Emery (2008) los pensamientos distorsionados son considerados ideas que no corresponden con la realidad, son pensamientos acerca de nosotros mismos y sobre todo lo que nos rodea, llevándonos al error y eso influye en gran medida en nuestro estado de humor o autoestima. Además, existe una conexión inequívoca entre las percepciones, los

sentimientos y las emociones del individuo. Por lo tanto, mi conducta impacta en la respuesta de otros.

Gannon, Ward, Beech y Fisher (2007) sostuvieron que las ideas distorsionadas son formas erróneas de interpretar la realidad, produciendo en los sujetos a su vez, conductas equivocadas.

Beck en 2003 (Citado por Ticona, 2019) manifestó que los pensamientos distorsionados son fallas persistentes en la forma de razonar, acorde a una forma negativa y sistemática en la manera de procesar sus conocimientos, siendo formas no validas de pensamiento. Esta es la definición que asumo en la presente investigación, y es muy común realizar conclusiones generales sin una base comprobable, solo con percepciones subjetivas propias basadas en la experiencia, esto propicia muchos errores, ya que nos equivocamos en las interpretaciones de los sentimientos, intenciones y comportamientos de otros sujetos. No se deben relacionar hechos sin una base sólida. Pensamos que las personas actúan, piensan y sienten como nosotros y no es así. Existen distorsiones sobre cómo se ve una persona a sí misma y al poder que le otorgamos a un sujeto de brindarnos bienestar. Debemos asumir la responsabilidad sobre lo que nos sucede, así como mantener nuestra posición ante un desacuerdo.

2.9.2 Teoría cognitiva de Beck

Beck (1995) expuso que la teoría o modelo cognitivo es una corriente basada en el argumento de que los pensamientos y percepciones de los individuos sobre los eventos, influyen en sus emociones y comportamientos, es

decir, los sentimientos están directamente asociados a la forma de pensar e interpretar los acontecimientos.

Por su parte Leahy (2003), afirmó que el modelo cognitivo es eficiente cuando en la práctica, la tristeza, la ansiedad y la indignación se manifiestan como reflexiones restringidas. El especialista permite que los pacientes perciban sus estilos de razonamiento y cambios mediante la aplicación de una evaluación.

Según Riso (2006), la teoría cognitiva es una psicoterapia organizada con pensamiento crítico, que utiliza métodos subjetivos, conductuales y de evaluación para cambiar las equivocaciones en el procedimiento de datos de diferentes problemas mentales.

Esta teoría refiere que todas las perturbaciones o trastornos psicológicos tienen en común con las distorsiones del razonamiento el impactar en el comportamiento y ánimo. Al modificarse los pensamientos a través de una reestructuración cognitiva, el sujeto se restablece, logrando una mejoría. Tiene por nombre, creencias irracionales o distorsiones cognitivas. Estoy de acuerdo con la teoría de Beck que al modificar los pensamientos se modifican el comportamiento y el ánimo.

En el caso del Modelo integral de esta investigación un suceso inicial: La procrastinación, es la que impacta en las creencias irracionales que le generan ansiedad, pero también vemos que hay una relación entre pensamientos distorsionados y la procrastinación; es decir que existe una reestructuración cognitiva antes y después de la procrastinación. El objetivo de la investigación es conocer si existen relaciones entre las 4 variables y si la relación es alta o

moderada.

De acuerdo con Beck (2003) citado por Ticona, (2019). Los procesos cognitivos son interpretaciones erróneas de lo que sucede en el entorno, y esto genera problemas interpersonales al tener una visión negativa.

Las personas usan sus planes para encontrar, codificar, separar y acreditar las implicaciones de la información general. Los planes también se caracterizan por ser estructuras muy estables que seleccionan y combinan la información que ingresa.

Las ideas son la sustancia de los planes. Son el efecto inmediato de la conexión entre la realidad y nuestros planes. Podemos caracterizar las cosas a medida que las conocemos, se parecen a mapas internos que nos ayudan a comprender el mundo, son fabricados y resumidos por medio de la comprensión. Hay una variedad de ideas:

a) Ideas atómicas: son lo que compone el ser del individuo, son difíciles de cambiar, dan una sensación de personalidad y son peculiares, por ejemplo, yo soy un hombre; b) ideas marginales: se identifican con más perspectivas auxiliares, se cambian con facilidad y resultan menos importante que las ideas atómicas.

Las percepciones programadas, que aparecen en la corriente de la idea ordinaria y condicionan su rumbo; se les atribuye una seguridad absoluta, esa es la razón por la cual no cuestionan ni condicionan su conducta y afecto. (Camacho, 2003).

2.9.3 Dimensiones de los pensamientos distorsionados

Los principales pensamientos distorsionados que se pueden identificar en el Test de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) citados en Guajala (2015) empleados en la presente investigación son:

A. Dimensión 1: Filtraje.

Implica seleccionar en forma de “Visión de Túnel” un aspecto de un acontecimiento como único sin tomar en cuenta otros aspectos más positivos también presentes en el estímulo en cuestión.

B. Dimensión 2: Pensamiento polarizado.

No existen los términos medios. Su mundo es de extremos, todo es blanco o todo es negro, no pudiendo ver otros matices como el gris. Se valoran los sucesos en forma extrema. Bueno, malo, éxito, fracaso, triste, alegre.

C. Dimensión 3: Sobre generalización.

La persona está generalizando extremadamente, ignorando todo lo que pueda contradecirla, sin tener un sustento sólido, que evidencie la conclusión presentada.

D. Dimensión 4: Lectura del pensamiento.

La persona busca entender las intenciones e ideas de los demás, pero sin una base sólida, sin fundamento, simplemente imaginas, deduces. En ocasiones se trata de una proyección, donde son tus propios sentimientos los que ves en otro sujeto.

E. Dimensión 5: Visión catastrófica.

El sujeto distorsiona su visión, poniéndose en una pésima situación, sin ningún motivo aparente o causa probable que te haga pensar en que va a suceder.

F. Dimensión 6: Personalización.

La persona vincula sin ninguna base concreta situaciones que se presentan por azar en la vida con nosotros, lo cual es una distorsión puesto que situaciones de la vida azarosas no tienen que ver con nuestra vida. También vinculamos personas de manera negativa en relación con nosotros.

G. Dimensión 7: Falacias de control.

El sujeto piensa que tiene mucho o ningún control sobre lo que le sucede en la vida. La persona cree ser muy responsable y hábil enfrentando sucesos de su vida o todo lo contrario, no se siente para nada capaz de manejar con éxito situaciones que se le presentan. Los dos extremos de manera exagerada.

H. Dimensión 8: Falacias de justicia.

Esta distorsión implica estimar como injusto cualquier cosa que no sea de tu interés o que no tenga concordancia con tus intereses.

I. Dimensión 9. Razonamiento emocional.

Hay una tendencia a que los objetos produzcan sentimientos y no que sean el resultado de una interpretación subjetiva. Produce poder el ambiente y los objetos sobre los sentimientos de las personas.

J. Dimensión 10. Falacia de cambio.

Esta distorsión concibe que los comportamientos y acciones de otras

personas van a influir de manera directa en tu felicidad o bienestar. El sujeto piensa que su felicidad depende de otras personas, y que son las demás personas las que deben actuar y cambiar su comportamiento para satisfacer sus necesidades.

K. Dimensión 11: Etiquetas globales.

Etiquetar o estereotipar, consiste en describir a una persona o cosa, en una palabra. Colocar un adjetivo de manera general a uno mismo o a otro sujeto, no siempre resulta adecuado ya que depende de la subjetividad de la persona.

L. Dimensión 12: Culpabilidad.

En este caso la responsabilidad de los hechos sucedidos es atribuido a uno mismo o a los demás, sin sustentos comprobables y sin valorar otros factores influyentes, sin maldad, pecado o intención, contra el oponente, lo cual es una distorsión de la realidad porque si puede haber intencionalidad. La culpabilidad no lleva al cambio de conducta sino a la defensa verbal sobre dichos actos.

M. Dimensión 13: Debería.

Es una distorsión con normas de exigencia rígidas acerca de cómo deben ser las cosas. El cambiar el curso exigido de las cosas altera emocionalmente al sujeto ya que no permite alcanzar la meta propuesta, y esto genera molestia en la persona.

N. Dimensión 14: Tener razón.

La persona puede querer sobresalir del resto o tener mayor poder. Es una tendencia de la persona a tener un punto de vista único ante un desacuerdo con otro sujeto con la característica de creer que es dueño de la verdad absoluta. El

argumento de la otra persona es ignorado o desvalorizado.

O. Dimensión 15: Falacia de recompensa divina.

Constituye la suposición a pensar que, si tienes un problema en este momento, es mejor no hacer nada, y con el pasar del tiempo se va a arreglar solo. Lo cual no tiene por qué ser cierto. En realidad, el efecto que tiene es que se junta el malestar y más bien puede empeorar la situación; en lugar de buscar una solución rápida en el momento.

2.10 Marco conceptual

A continuación, la presentación de definiciones de conceptos nombrados en la presente investigación por diversos autores en los últimos años, de modo que permita esclarecer diferencias entre tipos y características de la ansiedad:

- **Ansiedad:** Se comprende como una tensión de estado extremo, la persona siente que está atravesando una situación molesta, que le genera cambios fisiológicos, conductuales e intelectuales. (Basol y Zabun, 2014).

Ansiedad social: La ansiedad social es una experiencia de estrés, miedo y evitación que se presentan espontáneamente de situaciones sociales, donde un individuo es evaluado negativamente por los demás. (Munguía (2019)

- **Emociones:** Se conceptualiza como la búsqueda del deleite y la evasión de conductas que te generen decepción; propensiones del sujeto para lograr la supervivencia. (Silvia y Warburton, 2006). La enseñanza es considerada una práctica emocional porque toda acción tiene que ver con una emoción.

(Citado por Borrachero,2015)

- **Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado:** Es la capacidad para expresar su enojo o desagrado justificado hacia otras personas en ocasiones que así lo ameriten. (Caballo, et al 2010).
- **Hablar en público:** Hablar en público abiertamente puede activar un ataque de ansiedad, experimentando una visión social que con la práctica genere respuestas de inquietud, y evasión. (Beck, Emery y Greenberg, 2014).
- **Interacción con desconocidos:** Significa relacionarse y expresarse con otras personas que no conoces en diversos escenarios de manera espontánea y sin ansiedad. (Caballo, et al 2010).
- **Interacción con el sexo opuesto:** Es la capacidad de comenzar colaboraciones con personas del sexo opuesto y de influir con un cumplido o elogio, para conversar con alguien que le parezca atractivo. (Caballo, et al 2010).
- **Miedo:** Es un sentimiento esencial y tiene una utilidad en el desarrollo para el individuo ya que se establece en situaciones de peligro, exhibiéndose en general a través del estilo de vida, las edades, las razas y las especies. Es un concepto que recoge lo que la gente siente y lo que es importante para ella y lo que te lleva a la desesperación. (Bude, 2017)
- **Quedar en ridículo:** Se refiere a recibir críticas, atención negativa, a ser objeto de burlas en público. (Caballo, et al., 2010).

Todos estos conceptos están presentes en la investigación ya que los

universitarios están expuestos a situaciones que les generan miedo, ansiedad, exigencias, posibilidad de recibir críticas, burlas de sus compañeros, la evasión de conductas que les generan malestar, la necesidad de interactuar con personas que no conoces de ambos sexos. Por eso la presente propuesta de un Modelo integral descriptivo y explicativo, sobre 4 variables relacionadas a la ansiedad social, puede brindar una visión esclarecedora que ayude a estudiantes, docentes y universidades a comprender mejor esta problemática.

2.11 Ecuaciones Estructurales

A continuación, se presenta una explicación de por qué se utiliza ecuaciones estructurales en la presente investigación, para mayor comprensión del lector.

Según Hair, Anderson, Tatham y Black, (2001) se utiliza en psicología los métodos multivariados con éxito. Siendo los más utilizados la regresión múltiple, el análisis factorial, el análisis multivariante y el análisis discriminante. Siendo todos valiosas técnicas, pero sólo pueden examinar una relación al mismo tiempo. Incluso el que considera varias variables dependientes, como es el análisis multivariante de la varianza, representa solo una única relación entre variables dependiente e independiente.

De acuerdo con Hair, et al. (2001) el modelo de ecuaciones estructurales Structural Equation Modeling, (SEM) permite simultáneamente examinar una serie de relaciones de dependencia, cuando una variable se convierte en variable independiente, o afecta a otras variables de maneras distintas.

Es un sistema ventajoso, el SEM, sobre otras técnicas, siendo el análisis de

los subconjuntos de variables, la mejor cualidad. (Chin, 1998).

Según (Escobedo, et al. 2016). Las cualidades especiales que lo diferencian de otras técnicas multivariadas son: la capacidad de evaluar la relación entre constructos no observables, denominados variables latentes. La inteligencia es una variable latente que solo puede ser medida mediante variables observables como una prueba de inteligencia. El SEM permite igualar o comparar múltiples medidas que representan el constructo y controlar el error de medición específico de cada variable. Esta diferencia permite que el investigador evalúe la validez de cada constructo medido.

Así mismo el SEM debe evaluar varias pruebas estadísticas y determinar que la teoría propuesta se ajusta a los datos empíricos. Los valores de los parámetros estimados deben reproducir la matriz de covarianza observada. (Kahn, 2006).

Según Brown, 2006 (citado por Buitrago-Rodríguez, Tovar-Sánchez & Lamos-Díaz, 2018) el SEM permite a los investigadores afirmar modelos teóricos, siendo una técnica poderosa para estudios de relaciones o asociaciones en datos no experimentales, en relaciones lineales, pero no prueban causalidad. El valor que tiene esta técnica es especificar complejas relaciones entre variables y luego evaluar cuántas de esas relaciones se representan en los datos recolectados empíricamente.

Etapas de un modelo SEM

Según Kline (2005) para utilizar esta técnica se requieren 6 etapas:

- a. La primera etapa es la de especificación, donde se establece la asociación hipotética entre las variables latentes y las observables.

- b. La segunda etapa es la identificación, en ella se estiman los parámetros del modelo mediante una expresión algebraica en función de las varianzas y covarianzas de la muestra.
- c. La tercera etapa es la estimación de parámetros, con su respectivo error de medición, utilizando algún programa: LISREL (Jöreskog & Sörbom, 1996), el AMOS (Arbuckle, 2003), y el EQS (Bentler, 1995).
- d. La cuarta etapa de bondad de ajuste, donde se determina si el modelo propuesto es correcto y sirve para los objetivos de la investigación. La bondad de ajuste puede ser de tres tipos: (1) medidas absolutas del ajuste (2) medidas del ajuste incremental que comparan el modelo con otros modelos (3) medidas del ajuste de parsimonia, que comparan entre modelos con diferentes números de coeficientes estimados. (Hair et al., 2001).
- e. La quinta etapa de especificación del modelo sirve para determinar si el primer modelo es el mejor. Se busca mejorar el ajuste aumentando o rechazando los parámetros estimados del modelo original utilizando varios métodos.
- f. Se interpretan los datos y así se determina el modelo correcto con la aceptación o rechazo de las hipótesis propuestas como punto final del estudio.

2.12. Relación de las variables en las ecuaciones estructurales

Las ecuaciones estructurales están representadas por figuras con flechas que indican en qué medida un cambio en la variable al comienzo de una flecha se

relaciona con un cambio en la variable al final de la flecha (Aron y Aron, 2001).

Las variables que reciben influencia por parte de otra se denominan endógenas y las que no reciben influencia se denominan exógenas. Las variables latentes se enmarcan en círculos. Los efectos directos son aquellos que operan directamente de una variable sobre otra; y los efectos indirectos ocurren cuando la relación entre dos variables es mediada por una o más variables. (Perez,E. Medrano,L.A. y Sanchez Rosas 2013).

Existen en la investigación 4 variables latentes: 2 independientes exógenas: Pensamiento distorsionado y Procrastinación.

Existe una variable indirecta o mediadora: Creencias irracionales.

Existe una variable latente endógena: Ansiedad social.

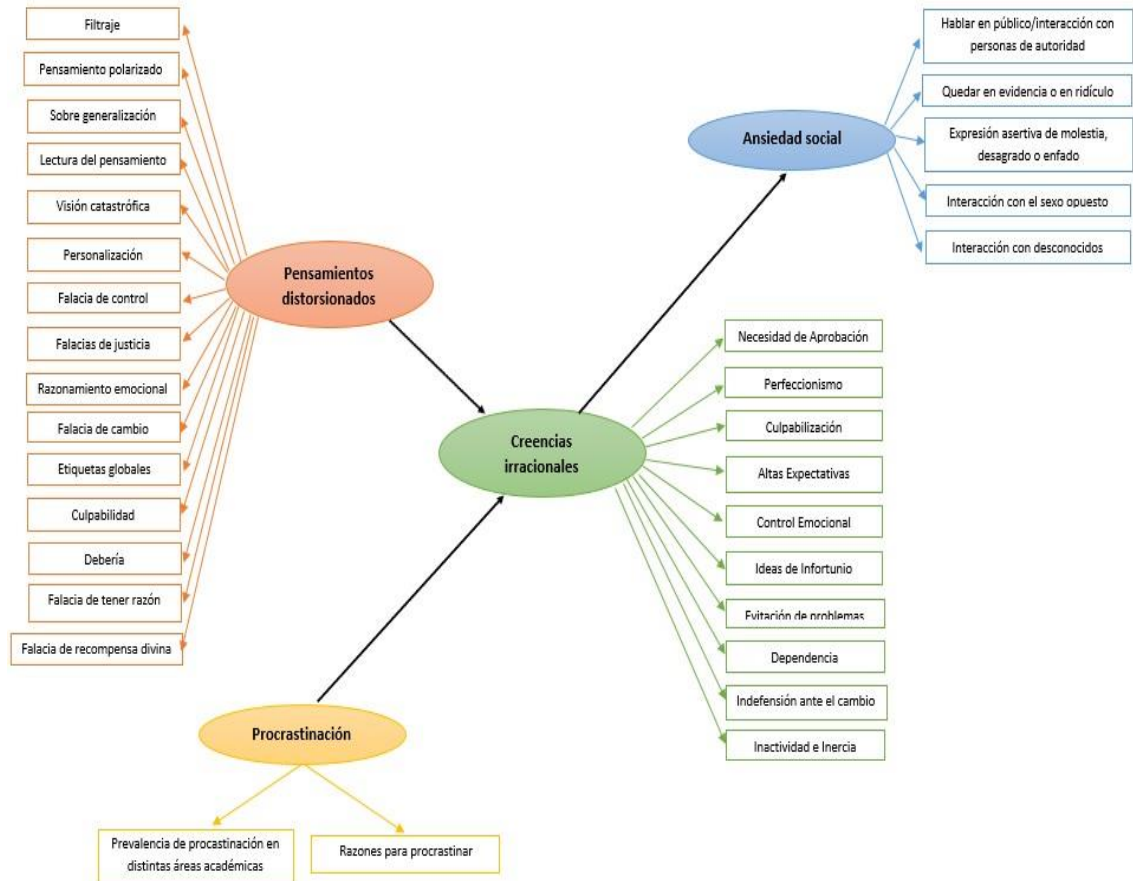
Efecto directo: Procrastinación a Creencias irracionales, Creencias irracionales a Ansiedad Social, y Pensamientos distorsionados a Creencias irracionales.

Efecto indirecto: Procrastinación a Ansiedad Social pasando por Creencias irracionales,

De Pensamientos distorsionados a Ansiedad Social pasando por Creencias irracionales.

En la presente Figura 1 se visualiza los tipos de relaciones entre variables.

Figura de Ecuaciones Estructurales.



Fuente: Ana María De la Piedra French

3. INVESTIGACIÓN EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO, NACIONALES E INTERNACIONALES

3.1. Antecedentes internacionales

Moreta (2017) en Ecuador, realizó una investigación que tuvo como objetivo establecer la conexión entre las creencias irracionales y la resiliencia, teniendo como muestra a los alumnos de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato; a través de los resultados se pudo confirmar el

nivel de creencias irracionales y el nivel de flexibilidad del estudiante. La muestra utilizada fue de 186 individuos (127 mujeres y 59 hombres), de 18 a 28 años. Se utilizó la prueba de creencias irracionales de Ellis con el objetivo de distinguir cuál era el pensamiento abrumador y sin sentido que presentaban y que influía en su vida cotidiana negativamente; a pesar de la postura de resistencia de Wagnild y Young que distingue el nivel de protección de cada individuo. Para el examen de la información, el programa de hechos SPSS a través del Chi cuadrado fue tomado como una fuente de perspectiva. Los resultados dieron una conexión alta entre las creencias irracionales y la resiliencia, cuando la atención es alta, así como un límite de flexibilidad alto, mientras que las personas que tenían un estado anormal de falta de atención tenían un bajo nivel de versatilidad.

González y Machicao (2016) en España, realizaron un estudio donde el propósito era examinar datos epidemiológicos, los factores que se asocian con personalidad, rendimiento escolar, factores familiares asociados y metodología de valoración de la ansiedad social en la adolescencia y sus implicaciones. Se analizaron veinte artículos. Cinco que resumen el estado actual sobre el trastorno de ansiedad social. El resto de los artículos analizados (15) eran documentos de investigación de la biblioteca de la ULL. La revisión de estudios con muestras adolescentes de ámbito nacional (España) e internacional (Chile, México, Argentina, Reino Unido, EE. UU. y Canadá) publicados entre el año 2007 y el 2016. De la biblioteca online de la UNED. Las principales conclusiones fueron: la gran influencia del contexto familiar, y de la autoestima, en el bajo o alto rendimiento académico.

Samaniego y Buenahora (2016) en Paraguay, realizaron una investigación

donde el propósito era armar un modelo de regresión múltiple para conocer la asociación entre ansiedad social, sensibilidad a la ansiedad, rasgo de ansiedad y temor a una valoración negativa comparando género. La investigación fue de tipo correlacional y transversal no experimental. La muestra de 689 adolescentes entre 14 y 19 años. Se utilizó la escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A), la subescala Ansiedad-Rasgo del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI), la versión abreviada de la escala de Evaluación Negativa del miedo (BFNE) y el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad (ASI-3). El género femenino presentó mayor media en ansiedad rasgo ($d=-.27$). Los resultados mostraron correlaciones positivas entre bajas y moderadas. Las correlaciones más altas fueron entre la Ansiedad Social para Adolescentes y la sensibilidad a la Ansiedad. Finalmente se construyó un modelo de regresión válido y estadísticamente significativo y explicó el 41.2% de la varianza de la ansiedad social con efecto grande.

Ubillos, Goiburu, Puente, Pizarro y Echeburúa (2016) en España, realizaron un estudio donde el objetivo era evaluar los pensamientos distorsionados sobre la mujer y la violencia de estudiantes vasco-parlantes de enseñanzas medias. De 2.919 estudiantes de lengua vascófona de instrucción normal. Se utilizó el Inventario de Pensamientos Distorsionados hacia la Mujer y la Violencia (IPDMV) de Echeburúa y Fernández-Montalvo (1998). Los resultados muestran que la información se adapta mejor a un modelo formado por dos componentes y 21 elementos: convicciones hacia las mujeres (F1) y hacia la utilización de la maldad y el abuso hacia las mujeres (F2). Se halló que las mujeres son menos sexistas que los hombres y que hay una inclinación con la edad para ser menos sexistas. Se descubre la reacción de los más jóvenes al atractivo social.

Cardona (2015) en Colombia, llevó a cabo una investigación donde el objetivo era reconocer y examinar las asociaciones entre el estrés y la procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad de Antioquia. La investigación se completó a partir de un enfoque lógico experimental no exploratorio, con un nivel de correlación clara. La muestra seleccionada con un nivel de certeza del 93%, siendo 198 los alumnos participantes, 118 mujeres y 80 hombres, de 17 a 34 años. Se utilizaron 2 pruebas: el stock de presión académica SISCO y la escala de estancamiento PASS académica. Se hallaron conexiones entre la actuación descuidada durante la presión académica y algunas respuestas fisiológicas, mentales y conductuales como, por ejemplo, agotamiento, dolor de cabeza, desaliento, tensión, tristeza, obsesiones. También se hallaron resultados importantes con los factores sexo, tiempo de preparación y nivel académico.

Rico (2015) en Chile, realizó una investigación para establecer el grado de asociación entre procrastinación y motivación en estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán. El estudio correlacional, no experimental con una muestra de 367 estudiantes utilizó la Escala de Procrastinación General (EPG) y Académica (EPA) de Busko, evaluando la confiabilidad de las escalas con el Alpha de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0.82 para la (EPG) y 0.86 para (EPA). Los resultados mostraron un nivel de vacilación general de 2,69 entre la persistencia y la motivación, infiriendo una tendencia a retrasar su ejecución, a postergar. En persistencia académica, los alumnos arrojaron demoras 2.56, con respecto a la motivación para iniciar una tarea dada, perdiendo el tiempo. Los suplentes mostraron un nivel normal de 5.25. Tanto el nivel de procrastinación como el nivel de demora general arrojaron puntajes inversos a la motivación. Se halló una relación

entre alto aprendizaje y procrastinación.

Arrieta, Díaz y González (2014) en Colombia, condujeron una investigación en la que tuvieron como meta analizar la relación entre los síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios, y la prevalencia con factores relacionados, como los componentes sociodemográficos, académicos, conductuales y familiares. El plan del examen fue transversal, con una muestra de 973 estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia), elegidos mediante una prueba probabilística. Se utilizó un instrumento de investigación programado que incluyó: factores sociodemográficos (sexo, edad, estado financiero), la encuesta de detección de malestar y miseria fue la encuesta de Goldberg (EADG), la familia APGAR para decidir el trabajo familiar. La información se recogió de manera separada. Se encontró síntomas de depresión y ansiedad de 74.4% y 76.2% individualmente. Los componentes relacionados con las manifestaciones presentadas de ansiedad fueron: desafíos financieros, problemas familiares y utilización de licor; Los efectos secundarios con depresivos fueron: problemas familiares, problemas monetarios, nerviosismo y tristeza. Los resultados arrojaron que la sintomatología de depresión y ansiedad en los estudiantes universitarios se encuentra presente, siendo los desafíos monetarios y los problemas reconocibles familiares, los componentes que más intercedieron en su aparición. Porque la prevalencia y factores relacionados son tan importantes que cambian la dinámica y la satisfacción personal de estos jóvenes.

Caballo, Salazar, Irurtia, Olivares y Olivares (2014) en España, publicaron una investigación donde el objetivo era hallar la asociación entre las habilidades y la ansiedad sociales y los estilos/ trastornos de la personalidad en estudiantes

universitarios. La muestra utilizada fue de 537 sujetos (407 mujeres y 130 hombres). El 67.41% de la carrera de Psicología y el 27.75% de otras carreras. Se usó el Cuestionario de ansiedad social para adultos (CASO-30), el Cuestionario de habilidades sociales-I (CHASO-I), Inventario de asertividad de Rathus (RAS), Inventario de Aserción (IA), La Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS-SR), Cuestionario exploratorio de personalidad III (CEPER-III), y la Escala de autoexpresión universitaria. Ubicaron las conexiones entre el HHSS, y la AS y los estilos/trastornos de la personalidad (TTPP). Se obtuvo como resultado que las relaciones entre las marcas agregadas de las pruebas HHSS y AS eran directas, elevadas y negativas; esto significa que, a menores habilidades sociales, mayor era la ansiedad social y viceversa. También se encontró que hay puntos de vista compartidos entre el HHSS y el AS. Las conexiones entre HHSS y TTPP cambian según el tipo de identidad. Se encontraron que la mayor parte de las conexiones son antagónicas, como, por ejemplo: impulsividad e introversión.

3.2. Antecedentes nacionales

Correa, (2018) en Junín, en su investigación para definir la asociación entre procrastinación y las creencias irracionales, con 201 estudiantes universitarios de la Federico Villareal en la provincia de Tarma. Se utilizaron la escala de Procrastinación General (EPG; Busko, 1998) y el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA, Guzmán, 2009). Los resultados mostraron una relación positiva entre la procrastinación general y las creencias irracionales de competencia absoluta y expectativa social. Un (36,3%) de la muestra se ubicó en el nivel medio de procrastinación general y un (34,3%) de las creencias irracionales tuvo mayor prevalencia sobre la expectativa social.

Manzanares (2018) en Lima, realizó una investigación para analizar la asociación entre la procrastinación, las creencias irracionales y el rendimiento académico en estudiantes beneficiarios del Programa Beca 18 de una universidad privada en Lima, con una muestra de 289 estudiantes, de los cuales 51.2% eran mujeres y 48.6% hombres entre 17 y 23 años. Se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la Escala de Creencias Racionales Académicas (ECRA), y el autorreporte del promedio ponderado; encontrándose mayor racionalidad en las creencias relacionadas con los hábitos de trabajo y se asoció significativamente con postergación de actividades ($r_s = -.26$, $p < .001$) y autorregulación académica ($r_s = .37$, $p < .001$). Así mismo, se encontraron asociaciones negativas significativas entre el promedio de rendimiento y la procrastinación ($r_s = -.27$, $p < .001$) y relaciones positivas con la autorregulación académica ($r_s = .23$, $p < .001$). Se encontraron relaciones significativas positivas entre el promedio de calificaciones y una mayor racionalidad en las creencias sobre la evaluación ($r_s = .20$, $p < .001$) y los hábitos de trabajo ($r_s = .30$, $p < .001$).

Kuba (2017) en Lima, publicó una investigación que buscaba distinguir la conexión entre las creencias irracionales y la ansiedad social en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada. Participaron 124 estudiantes de 18 a 28 años, de ambos géneros. 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 conexión directa y positiva entre las creencias irracionales y la ansiedad social. Se demostró que el 40% de los estudiantes presentaban un estado desproporcionado de tensión social. Siendo ("Hablar en público/interacción con personas de autoridad") la medida con el nivel

más elevado de personas en un estado anormal. Así mismo la creencia sin sentido, (“Si algo es o puede ser peligroso o temible), tiene la correlación más elevada y positiva, así como la creencia irracional (“La posibilidad de que dependa de los demás y de que requiera de una persona más fuerte y sólida en quien confiar”).

Durand y Cucho (2016) en Lima, realizaron una investigación, para decidir si existe una conexión entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada. Esta investigación fue de tipo correlacional, y transversal. Con una muestra de 306 estudiantes, 164 damas y 142 hombres. Se evaluó a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI ajustado por Jesús Sanz, Vallar, De la Guía y Hernández 2011). Como consecuencia general del coeficiente de investigación de conexión, Spearman mostró que el retraso académico y la tensión tienen una gran relación ($\rho = -.069$ y $p = .437$); Por lo tanto, se infiere que, a mayor procrastinación, de parte de los estudiantes mayor ansiedad.

Oliva y Sánchez (2016) en Trujillo, realizaron una investigación para reconocer los niveles de ansiedad y creencias irracionales en una muestra de la escuela de investigación cerebral de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI - 2016. Después de comparar el resultado, se descubrió que la muestra siempre estaba influenciada por la ansiedad rasgo de creencias tontas que se presentan con más regularidad que las creencias irracionales de evasión de problemas, necesidad de aprobación, y control emocional. Se determinó: que hay una conexión positiva y significativa entre las creencias irracionales indefensión ante el cambio, dependencia, influencia del pasado e inactividad de inercia con la ansiedad rasgo y la ansiedad estado con sus manifestaciones como son: los pelos de punta, culpa,

pensamientos negativos de desgracia, eludir los problemas, impotencia con nerviosismo.

Vallejos (2015) en Lima, publicó una investigación, para identificar la conexión entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a las evaluaciones. Participaron 130 estudiantes de una universidad privada; 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Solomon y Rothblum (1984) y la Escala de Reacción antes de las Evaluaciones de Sarason (1990). Por medio de un análisis factorial, se reconocieron las variables de cada escala, resultando tres las razones que aclaran los propósitos detrás de la procrastinación: la convicción sobre la ausencia de recursos, respuesta negativa a las solicitudes o falta de vitalidad para comenzar la tarea; y las respuestas a las evaluaciones con ideas negativas y manifestaciones fisiológicas de malestar. Los resultados indicaron que existe una asociación entre las vacilaciones detrás de una meta y las reacciones a las evaluaciones, particularmente negativas. Además, las mujeres adquirieron puntos medios más elevados en el índice de malestar físico y los hombres presentaron puntajes más altos en procrastinación. No se encontró una diferencia notoria en el puntaje general entre el descuido y la fuerza de trabajo empleada para las evaluaciones. No obstante, la muestra de estudiantes de ingeniería manifiesta el retraso de la empresa como un problema en un grado mayor y anunciaron demoras más notables al realizar diligencias gerenciales académicas.

García (2014) en San Martín, realizó un estudio que tuvo por objetivo reconocer las creencias irracionales y la ansiedad rasgo en 130 estudiantes de medicina de la ciudad de Tarapoto de 16 a 36 años. Se halló que las creencias irracionales: “necesidad de afecto” están relacionadas con el rasgo de ansiedad, así

como el de “evitar los problemas” y que la creencia irracional de “ocio indefinido” se encuentra asociado a la ansiedad estado.

4. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

4.1. Definición conceptual de la variable ansiedad social:

La ansiedad social es: Un sistema complejo de respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas que se activan cuando anticipas situaciones que se juzgan como adversas, impredecibles, incontrolables, amenazas. Clark y Beck (2012).

4.2. Definición operacional de la variable ansiedad social:

La ansiedad social fue operacionalizada por medio de la prueba CASO-A30 considerando que mide ansiedad social. El autor es Caballo, Salazar, Irurtia, Arias y Equipo de investigación CISO-A 2010. Desarrollado en Colombia para los países de habla española y portuguesa. Presenta 5 dimensiones, con 6 preguntas cada dimensión. La escala de respuestas es ordinal, y los resultados en Ansiedad Alta, media y baja. Alta cuando se tienen puntuaciones entre 111- 150, ansiedad moderada cuando se obtiene puntuaciones entre 70 – 110 y baja ansiedad social cuando se obtiene puntuaciones entre 30 – 69.

Tabla 1. *Matriz de operacionalización de la variable ansiedad social*

Dimensiones	Ítems	Escala y valores	Instrumentos
1.Hablar en público/interacción con personas de autoridad	3,12,18,7,29,25	Ordinal	Caso-A30
2.Quedar en ridículo	8,16,24,28,1,21		Caballo, Salazar, Irurtia, Arias y Equipo de investigación CISO-A,2010
3.Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado	26,14,2,5,9,11		Validez convergente .50 a .63 Confiability de 0.937
4.Interacción con el sexo opuesto	30,4,27,23,20,6		
5.Interacción con desconocidos	10,13,17,19,15,22		

4.3. Definición conceptual de la variable procrastinación:

La procrastinación es una conducta persistente de evitación, rechazo o postergación a la realización de una tarea para el futuro, para otro día, que tiene como exigencia académica. Solomon & Rothblum en 1984 (citado en Oyanguren 2017). Es una respuesta disfuncional ante estados afectivos no deseados, que hace que una persona posponga actividades para reducir las emociones adversas, y esto afecta su rendimiento y desarrollo académico. Eckert, Ebert Lehr, Sieland y Berking en 2016 (citado en Correa, 2019)

4.4 Definición operacional de la variable procrastinación:

La procrastinación fue operacionalizada por medio de la escala PASS (“Procratination Assessment Scale-Students”) de Solomon & Rothblum de 1984, la versión española traducida tiene 44 ítems agrupados en dos partes.

Las dos partes incluyen: la prevalencia de procrastinación con 18 preguntas, y razones para procrastinar con 27 preguntas. Los puntajes obtenidos se pueden interpretar de 4 formas distintas: alta procrastinación en el rango de 176 a 220, promedio alto en el rango de 89 a 132, promedio bajo en el rango de 44 a 88 y bajo de 0 a 44.

Tabla 2. *Matriz de operacionalización de la variable procrastinación*

Dimensiones	Ítems	Escala y valores	Instrumentos
1. Prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas	1,2,3	Ordinal	Escala PASS (“Procratination Assessment Scale-Students”) de PASS de Solomon & Rothblum de 1984 Fiabilidad Alfa de .816
	4,5,6		
	7,8,9		
	10,11,12		
	13,14,15		
	16,17,18		Correlación bivariada de Person con el Test Escala de Demora Académica r: .69
	21,23,26,29,31,33,35,39,41		
2. Razones para procrastinar	19,22,24,25,32,38,40,42,44		
	20,27,28,30,34,36,37,43		

4.5. Definición conceptual de la variable creencias irracionales:

Ellis (1982) refiere que las creencias irracionales impiden un análisis objetivo, ocasionando resultados autodestructivos, negativos; las cuales se basan en impresiones erróneas, terribles, o debido a exigencias propias de perfección.

4.6. Definición operacional de la variable creencias irracionales:

Las creencias irracionales han sido medidas por el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis de Estados Unidos de Norteamérica en 1968 y traducido al español por Davis Mc Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987). Cuenta

con 10 dimensiones y 100 ítems, 50 Son ítems inversos y 50 son ítems directos. La puntuación varia de 0 a 1. Siendo 7 los puntos que establecen la creencia irracional. Con una escala de valores: Estoy de acuerdo (1) y no estoy de acuerdo (2). Se aplica desde los 12 años de manera colectiva o individual.

Considerando dos niveles: bajo trastorno emocional 151 – 200 y el nivel posible idea irracional 100 – 150

Tabla 3. *Matriz de operacionalización de la variable creencias irracionales:*

Dimensiones	Ítems	Escala y valores	Instrumento
1.Necesidad de Aprobación	1,11,21,31,4 1,51,61,71,8 1,91	Estoy de acuerdo" (1)	Inventario de Creencias Irracionales Albert Ellis 1968
2.Perfeccionismo	2,12,22,32,4 2,52,62,72,8 2,92 3,13,23,33,4	No estoy de acuerdo (2)	Davis Mc. Kay y Eshelman 1986 y Navas Robleto 1987
3.Culpabilidad	3,53,63,73,8 3,93 4,14,24,34,4 4,54,64,74,8 4,94	Categoría inverso	Confiabilidad .95
4.Altas Expectativas	5,15,25,35,4 5,55,65,75,8 5,95		
5.Control Emocional	6,16,26,36,4 6,56,66,76,8 6,96 7,17,27,37,4 7,57,67,77,8 7,97		
6.Ideas de Infortunio	8,18,28,38,4 8,58,68,78,8 8,98 9,19,29,39,4 9,59,69,79,8 9,99		
7.Evitación de Problemas	10,20,30,40, 50,60,70,80, 90,100		
8.Dependencia			
9.Indefensión ante el cambio			
10.Inactividad e Inercia.			

4.7. Definición conceptual de la variable pensamientos distorsionados:

Pensamientos distorsionados. Son fallos o errores perseverantes en la manera de razonar, en concordancia con el pensamiento negativo y sistemático de las personas en la forma de tratar el conocimiento adquirido, siendo formas no validas de pensamiento. (Beck 2000)

4.8. Definición operacional de la variable pensamientos distorsionados:

Los pensamientos distorsionados fueron operacionalizados por el inventario de pensamientos automáticos desarrollado por los españoles (Ruiz y Lujano 1991). Diseñado para medir 15 distorsiones cognitivas mediante una escala de Likert en su última versión de 45 ítems, según Pereira, N; Rivero, D. (2011).

Sus niveles son altos (106- 135) medio (76 – 105) y bajo (45 – 75).

Tabla 4. *Matriz de operacionalización de la variable pensamientos distorsionados*

Dimensiones	Ítems	Escala y valores	Instrumentos
1.Filtraje	1-16-31		
2.Pensamiento polarizado	2-17-32		
3.Sobre generalización	3-18-33	Ordinal	
4.Lectura del pensamiento	4-19-34		
5.Visión catastrófica	5-20-35		
6.Personalización	6-21-36		
7.Falacia de control	7-22-37		
8.Falacias de justicia	8-23-38		
9.Razonamiento emocional	9-24-39		
10.Falacia de cambio	10-25-40		
11.Etiquetas globales culpabilidad	11-26-41		
12.Culpabilidad	12-27-42		
13.Debería	13-28-43		
14.Falacia de tener razón	14-29-44		
15.Falacia de recompensa divina	15-30-45		

5. HIPÓTESIS

5.1.Hipótesis General

El Modelo Integrador propuesto basado en procrastinación, creencias irracionales y pensamientos distorsionados, explica la ansiedad social en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.

5.2.Hipótesis Específicas

1. Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.
2. Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación y la ansiedad social, mediada por las creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una universidad privada- Lima.
3. Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre los pensamientos distorsionados y la ansiedad social, mediada por las creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una universidad privada- Lima.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Nivel y tipo de investigación

Se trabajó el tipo de investigación sustantiva descriptiva que responde a los problemas tal y como se presentan los fenómenos, para especificar, expresar, pronosticar o reproducir la realidad, buscando principios y leyes generales para ordenar una teoría científica (Sánchez y Reyes, 2015, p.45).

3.2. Diseño de la investigación

Debido a que la investigación es un modelo integrador, se presenta un diseño que se basa en los modelos de ecuaciones estructurales, y constituye un diseño correlacional multivariado (Arbuckle y Wothke, 1999). Por ello el propósito del diseño queda caracterizado como de tipo correlacional, con enfoque transversal, por utilizar correlaciones múltiples simultáneamente. (Cupani, M,2012)

El modelo analizado se traduce en el siguiente diagrama que se presenta en la

Figura 1.

Diagrama de ruta propuesta de un Modelo Integrador basado en la procrastinación, las creencias irracionales, los pensamientos distorsionados para explicar la ansiedad social, en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.

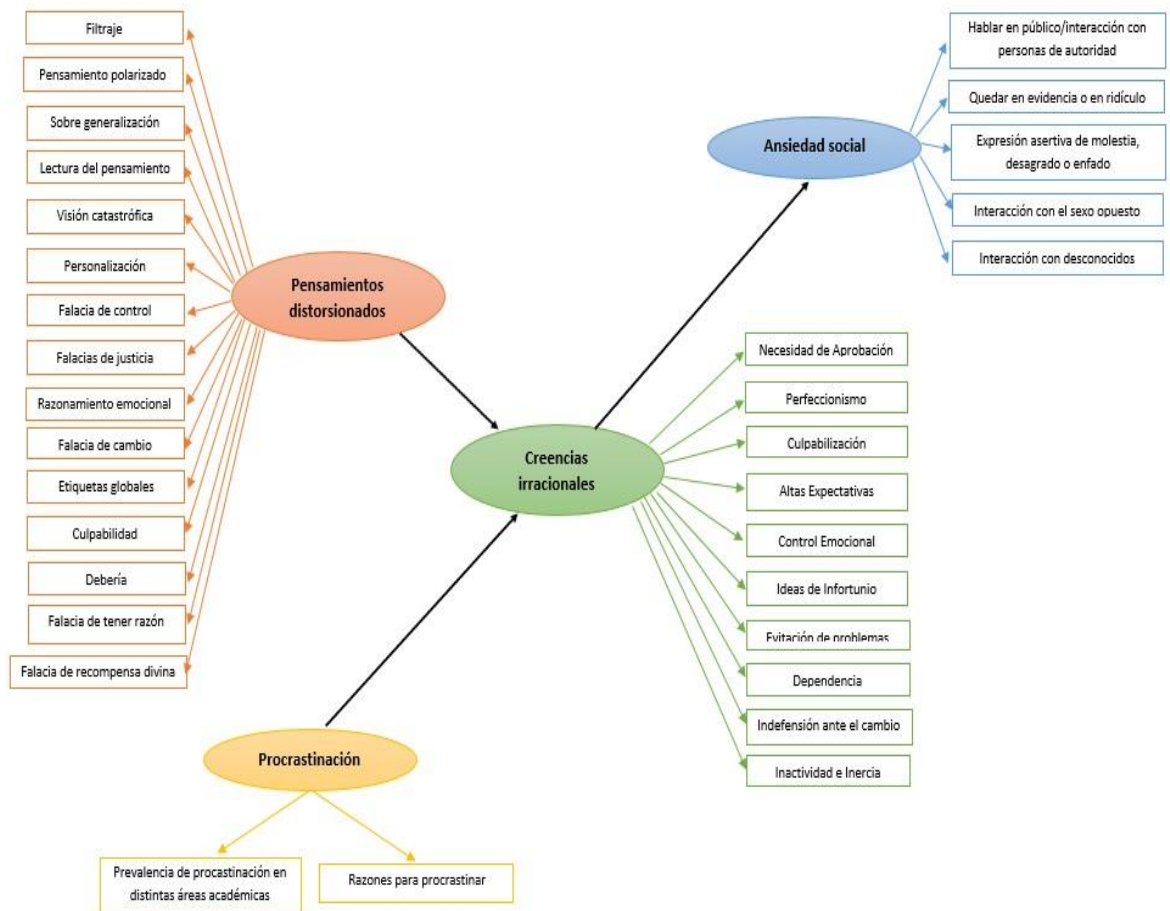


Figura 1. Representación del modelo de la Investigación

3.3. Naturaleza de la muestra

3.3.1. Descripción de la población

La población consistió en 1,185 estudiantes de la carrera de psicología de I a XI ciclo matriculados en el semestre académico que se levantó los datos 2018-II.

3.3.2. Muestra y método de muestreo

Muestra:

La intención de la investigación fue trabajar con todos los estudiantes de la población de la carrera de Psicología en el período 2018-1I, pero el % de los estudiantes que se presentó en las fechas señaladas de recolección de datos fue menor al esperado, motivo por el cual apliqué el criterio de eliminación utilizando una muestra de la población con el programa A-priori Sample Size para representarla.

Participaron 700 estudiantes de la carrera de psicología de I a XI ciclo, esa es la cantidad que se requirió para el estudio por la cantidad de variables e indicadores a estudiarse. La muestra está conformada por estudiantes de 17 a 41 años, los cuales dieron su consentimiento firmando y en el caso de ser menores de edad sus padres. En el estudio participaron 474 mujeres y 226 hombres de los cuales 14 estudiantes fueron menores de edad, 10 mujeres y 4 hombres.

En los ciclos iniciales de la carrera se dedican al estudio como actividad exclusiva, y a partir de 7mo ciclo los estudiantes estudian y trabajan simultáneamente. En 9no ciclo el 50% aproximadamente trabaja por las

mañanas y estudia en las noches. Pertenecen a familias que ambos padres trabajan, de un nivel socioeconómico medio a medio-bajo.

Se obtuvo la muestra de 700 estudiantes utilizando el programa A-priori Sample Size Determination

Calculator for Structural Equation Models version libre:

<https://www.danielsoper.com/statcalc/calculator.aspx?id=89>

Con un efecto anticipatorio de: 0.3, Nivel de fuerza de: 0.8, Variables latentes de 4, Número de variables observadas: 32, Nivel de probabilidad: 0.05, tamaño de muestra mínimo para detectar el efecto: 137, tamaño de muestra mínimo para la estructura del modelo: 700, tamaño de muestra mínimo recomendado: 700

Muestreo

A continuación, se presenta en la Tabla 5 la distribución de la población en una Muestra estratificada proporcional donde el número de elementos asignados a diversos estratos es proporcional a la representación de la población objetivo de modo que cada elemento de la población tiene la misma oportunidad de ser seleccionado. Se aplicó al turno mañana y noche por la disponibilidad de los alumnos y la facilidad brindada por la institución. No hubo turno de tarde.

Tabla 5. Muestra Estratificada Proporcional

AÑO/CICLO	No POBLACIÓN	MUESTRA		PORCENTAJE	GÉNERO		RANGO DE EDADES
		ESTRATIFICADA	PROPORCIONAL		F	M	
1 I	242	63	143	20.42	40	23	17 a 24 años
II		80			50	30	17 a 38 años
2 III	179	50	106	15.11	33	17	18 a 35 años
IV		56			37	19	18 a 33 años
3 V	254	70	150	21.43	42	28	18 a 39 años
VI		80			56	24	19 a 41 años
4 VII	295	95	174	24.89	68	27	19 a 28 años
VIII		79			44	35	23 a 37 años
5 IX	215	47	127	18.14	37	10	19 a 40 años
X		50			43	7	19 a 37 años
XI		30			24	6	21 a 34 años
	1,185		N= 700	100%	474	226	

Unidad de Análisis

Un alumno de la Facultad de Psicología de la Universidad privada en Lima, matriculado en el año 2018 académico correspondiente.

Marco Referencial

Las fichas de registro de matrícula de secretaría académica del 2018-II proporcionados por la sección académica de la Facultad de Psicología de la Universidad con 1,185 estudiantes.

3.3.3. Criterios de inclusión

- a. Los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018-II.
- b. Haber firmado el consentimiento informado.
- c. Estar presente el día de la evaluación.

3.3.4 Criterio de eliminación

Los estudiantes que no hubiesen completado las pruebas.

3.4. Instrumentos

3.4.1. Ficha técnica: CASO-A 30 Ansiedad social

Nombre: Cuestionario de ansiedad social para adultos (CASO-A30)

Autores: Caballo, Salazar, Irurtia, Arias y Equipo de investigación CISO-A, 2010)

Año: 2010

Procedencia: Estados Unidos

Adaptación: Desarrollado en Colombia para los países de habla española y portuguesa.

Total, de ítems: 30 ítems 5 dimensiones

Aplicación: individual y colectiva

Rango de Aplicación: Adolescentes y adultos

Duración: 30 minutos tiempo máximo

Validez: 0.50 0.63

Confiabilidad: 0.94

Descripción del instrumento: El cuestionario de ansiedad social para adultos (CASO-A30; Caballo et al., 2010a; Caballo et al., 2010b) tiene como finalidad

evaluar la ansiedad social en adolescentes y adultos por medio de 30 ítems y cinco dimensiones, mediante la escala de Likert de cinco puntos, parte desde 1= "Nada o muy poco malestar, tensión o nerviosismo", 2= "Poco", 3= "Medio", 4= "Bastante", hasta 5= "Mucho o muchísimo malestar, tensión o nerviosismo".

Dimensiones:

1) Hablar en público/Interacción con personas de autoridad, 3, 12, 18, 7, 29, 25 (indicadores: iniciativa, empatía, facilidad de palabra, disposición, adecuado uso del lenguaje, buena comunicación).

2) Interacción con desconocidos, 10, 13, 17, 19, 15, 22 (indicadores: capacidad de iniciativa, liderazgo, adecuados RRHH, buena comunicación, buen humor, empatía, adecuado manejo de la ansiedad, adaptación).

3) Interacción con el sexo opuesto, 30, 4, 27, 23, 20, 6 (indicadores: respeto, adecuación de roles, adecuada disposición actitudinal).

4) Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado, 26, 14, 2, 5, 9, 11 (indicadores: racionalización, manejo de la frustración, adecuada comunicación, interacción social, asertividad)

5) Quedar en evidencia o en ridículo, 8, 16, 24, 28, 1, 21 (indicadores: intolerancia, ira, inadecuado manejo de la frustración, presencia de ansiedad y angustia, reproches, autoagresión, sentimiento de culpabilidad). Las cuales tienen a su vez, seis ítems a lo largo del cuestionario.

Calificación: El puntaje de cada una de las 5 áreas se suman y se identifica el puntaje en el perfil otorgando una puntuación global de la ansiedad social pero

también puntuaciones para cada dimensión.

Validez y Confiabilidad: Según Caballo, V. E., Salazar, I. C., Robles, R., Arias, B., Irurtia, M. J., & Equipo de investigación CISO-A México. (2016), Presenta validez de constructo (factorial y convergente) para países latinoamericanos, mostrando estabilidad de las 5 dimensiones de que consta el cuestionario. La fiabilidad de las dos mitades de Guttman fue de .94 y la consistencia interna .93, ambas son elevadas, así como su validez convergente (de .50 a .63). Se analizó por medio del alfa de Cronbach por encontrarse en una escala de Likert. Validada en el Perú por Kuba (2017) donde el 40% de los estudiantes presentan un estado desproporcionado de tensión social. Siendo “hablar en público con personas de autoridad” la medida con el nivel más elevado de personas en un estado anormal. En la presente investigación se realizó el análisis de las propiedades psicométricas de validez de contenido de V- Aiken a través del juicio de 10 expertos: Claridad, pertinencia y relevancia y la confiabilidad con un estudio piloto de 30 estudiantes de IV ciclo de psicología. En la validez de contenido de V-Aiken se obtuvo un valor de 1 índice de validez de contenido en los 30 ítems, 5 dimensiones y la variable obtuvo un valor de 0,000 por lo tanto se puede afirmar que el instrumento mide los factores de la variable ansiedad social. En confiabilidad obtuvo un alpha de Cronbach de 0.937 puntos.

Creencias Irracionales

3.4.2. Instrumento N° 2 Inventario de Creencias Irracionales

Nombre: Inventario de Creencias Irracionales

Autor: Albert Ellis

Procedencia: Estados Unidos de Norteamérica.

Año: 1968

Traducción: Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

Total de ítems: 100 ítems, 50 ítems inversos y 50 ítems directos y 10 dimensiones.

Aplicación: Individual y colectiva.

Rango de Aplicación: Desde los 12 años en adelante.

Duración: Tiempo promedio de 30 minutos

Validez: 0.72

Confiabilidad: 0.95

Descripción: El inventario de Creencias Irracionales tiene como fin registrar las 10 principales ideas irracionales (Propuestas por Ellis), que causan y mantienen las perturbaciones emocionales en las personas. A los 7 puntos se considera establecida la creencia irracional. Sus respuestas son dicotómicas pues presenta dos escalas: Estoy de acuerdo (1) o No estoy de acuerdo (2) y una Categoría inversa. Los resultados indican una posible idea irracional si puntea entre 100-150 y Bajo trastorno emocional si puntea entre 151-200.

Calificación: Se suman los puntajes de todas las dimensiones y luego se coteja con la plantilla a cuál de las dos categorías corresponde.

Validez y Confiabilidad: Presenta una confiabilidad de Alfa de Cronbach general del instrumento de 0.95 puntos según Navas Robleto 2008. Se evalúan concepciones erróneas aprendidas que forman parte del desarrollo psicológico. Validado en el Perú por Otero (2004), presentando una confiabilidad de con Alfa de Cronbach de 0.76 y valores entre 0.56 a 0.72 para cada creencia lo cual indica una confiabilidad adecuada. El análisis de las propiedades psicométricas del presente estudio se obtuvo de un plan piloto de 30 estudiantes, la validez de constructo con el análisis factorial y la confiabilidad de los instrumentos. En la validez de contenido V- Aiken se obtuvo un valor de 1 y el p-valor en los 100 ítems, 10 dimensiones y la variable obtuvo un valor de 0,000 por lo tanto se puede afirmar que el instrumento mide los factores de la variable creencias irracionales. En confiabilidad se aplicó una KR-20 por encontrarse en una escala dicotómica y se obtuvo una confiabilidad alta de 0,946 puntos.

Dimensiones:

1) Necesidad de Aprobación, (indicador: Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de su familia y amigos) 1,11,21,31,41,51,61,71,81,91.

2) Perfeccionismo, (indicador: Debe ser competente y casi perfecto en todo lo que hace) 2,12,22,32,42,52,62,72,8 2,92.

3) Culpabilidad, (indicador: Ciertas personas son malas, inútiles y perversas y deberían ser castigadas) 3,13,23,33,43,53,63,73,8 3,93.

4) Altas Expectativas, (indicador: Es malo que las cosas no vayan como uno quisiera que fueran.) 4,14,24,34,44,54,64,74,84,94.

5) Control Emocional, (indicador: Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa).5,15,25,35,45,55,65,75,85,95.

6) Ideas de infortunio, (indicador: La gente reacciona según como las situaciones vividas afectan sus emociones) 6,16,26,36,46,56,66,76,86,96.

7) Evitación de problemas, (indicador: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente) 7,17,27,37,47,57,67,77,87,97.

8) Dependencia, (indicador: Se necesita contar con algo más grande y fuerte que uno mismo) 8,18,28,38,48,58,68,78,88,98.

9) Indefensión ante el cambio, (indicador: El pasado tiene gran influencia en el presente) 9,19,29,39,49,59,69,79,89,99.

10) Inactividad e inercia, (indicador: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido) 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.

3.4.3. Pensamientos distorsionados

Instrumento N.º 3 inventario de pensamientos distorsionados

Nombre: Inventario de Pensamientos Automáticos

Autores: Juan Ruiz y José Lujan

Año: 1991

Procedencia: España

Adaptación: última versión Pereira, N; Rivero, D; (2011).

Total de ítems: El inventario consta de 45 ítems y 15 dimensiones.

Aplicación: individual o grupal.

Rango de Aplicación: A partir de los 12 años en adelante.

Duración: Tiempo de duración de la prueba 45 minutos.

Validez: 0.20

Confiabilidad: 0.95

Descripción: El inventario de Pensamientos Automáticos tiene como fin explorar pensamientos distorsionados adquiridos de experiencias vividas, con significados errados (falsas representaciones mentales). Son creencias y conductas acompañadas de intensa alteración emocional. Este cuestionario permite medir depresión y ansiedad mediante una escala de Likert. Los ítems se agrupan de a 3 para cada uno de los 15 tipos de distorsiones cognitivas que evalúa la prueba, cada ítem con 4 alternativas de respuesta que oscilan de 0 a 3 puntos. Nunca 0 puntos, algunas veces 1 punto, bastantes veces 2 puntos, con mucha frecuencia 3 puntos. Presenta una escala de valor ordinal y 3 niveles: Alto 106- 135, medio 76 – 105, bajo 45 – 75

Calificación: El resultado se obtiene al sumar los 3 ítems de cada distorsión cognitiva, cuyo puntaje oscila con un mínimo de cero (0) y un máximo de nueve (9) puntos.

Validez y confiabilidad: Presenta el instrumento una validez mayor o igual a 0.20 y confiabilidad obtenida a través del método de las mitades (Split Half de Gutman) de correlación de Pearson entre las dos mitades de ítems pares e impares de 0.9333 y luego corregido con la fórmula Spearman Brown de 0.9558. Pereira, N; Rivero, D; (2011).

El criterio para considerar es “Si el puntaje tiende a subir entonces padecen de distorsiones cognitivas; y si el puntaje tiende a bajar, disminuyen las distorsiones cognitivas. Validado en el Perú por Aliaga, D. y Travesano, J

(2015).

En el presente estudio se realizó el análisis de las propiedades psicométricas: la validez de constructo con el análisis factorial y la confiabilidad de los instrumentos. Se utilizó el Alpha de Cronbach por encontrarse en una escala de Likert. En la validez de contenido V- Aiken se obtuvo un valor de 1 y el p-valor en los 45 ítems, 15 dimensiones y la variable obtuvo un valor de 0,000 por lo tanto se puede afirmar que el instrumento mide los factores de la variable pensamientos distorsionados. En confiabilidad obtuvo un alpha de Cronbach de 0.953 puntos

Dimensiones:

- 1) Filtraje, (Indicador: La opinión de los demás es importante para la vida) 1,16,31.
- 2) Pensamiento polarizado (indicador: Valorar las situaciones o acontecimientos en forma extrema) 2,17,32.
- 3) Sobre generalización (indicador: Propiciar una conclusión general sin ninguna base comprobables) 3, 18, 33.
- 4) Lectura del pensamiento (indicador: Interpretar los sentimientos e intenciones del otro) 4, 19, 34.
- 5) Visión catastrófica (indicador: Apresurar acontecimientos de modo catastrófico) 5, 20, 35.
- 6) Personalización, (indicador: Hábito de relacionar sin ninguna base los

hechos) 6, 21, 36.

7) Falacia de control, (indicador: Distorsión en cómo la persona se ve a sí misma, Generar poder al otro sobre las emociones de uno) 7, 22, 37.

8) Falacia de justicia, (indicador: Valor injusto aquello que no coincide con los propios deseos), 8, 23, 38.

9) Razonamiento emocional, (indicador: generar poder al otro sobre las emociones de uno) 9, 24, 39.

10) Falacia de cambio (indicador: Bienestar de un sujeto depende de los actos del otro) 10, 25, 40.

11) Etiquetas globales (indicador: Colocar adjetivo a uno mismo o a otra persona) 11,26, 41.

12) Culpabilidad (indicador: Responsabilidad de los hechos sucedidos a uno mismo o a los demás) 12,27,42.

13) Debería, (indicador: Reglas rígidas de cómo tienen que ser las cosas) 13, 28, 43.

14) Falacia de tener razón (indicador: Tendencia de mantener un punto de vista ante un desacuerdo) 14, 29, 44.

15) Falacia de recompensa divina (indicador: Tendencia a no buscar solución a problemas actuales) 15, 30, 45.

3.4.4. Procrastinación

Instrumento N.º 4 Escala de Procrastinación Académica (“Procratination Assessment Scale-Students”) - PASS de Solomon & Rothblum

Nombre: Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes

Autores: Solomon y Rothblum

Año: 1984

Procedencia: Estados Unidos

Traducción: Versión española

Total de ítems: 44 ítems y 2 dimensiones

Aplicación: Individual y colectiva

Rango de Aplicación: Adolescentes y adultos

Duración: 60 minutos

Validez: 0.951

Confiabilidad: 0.816

Descripción: la Escala de Procrastinación Académica (“Procratination Assessment ScaleStudents”) - PASS de Solomon & Rothblum (1984), traducida. Examina el temor a fracasar en una tarea o trabajo asignado, el rechazo a realizar un trabajo, la ausencia o presencia de procrastinación. La prueba se divide en dos partes: la primera parte consta de 18 preguntas y evalúa la prevalencia de procrastinación académica y la segunda parte de 27 preguntas evalúa las razones para procrastinar con una validez de 0.951. Esto significa que tiene una excelente validez (de 0.72 a

0.99) se considera así según Herrera (1998). Es el grado en que un instrumento mide la variable que busca medir. Se obtuvo la validez total: validez de contenido a través del juicio de expertos, la validez de criterio comparando el instrumento con otro que mide lo mismo, y la validez de constructo con el análisis de covarianza. Confiabilidad de Alfa de Cronbach .816, con una escala total para autorregulación académica de .821 y .752 para el factor postergación de actividades. Lo cual significa que los puntajes alcanzados se mantienen en el tiempo. La prevalencia de procrastinación se refiere a escribir un documento para una fecha dada, estudiar para los exámenes, hacer tareas académicas y de asistencia a reuniones, leer las lecturas asignadas. Se evaluó tres aspectos importantes, la frecuencia de procrastinar en las actividades (respuesta tipo Likert desde 1 = nunca procrastino, hasta 5 = siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación era considerada como un problema (respuesta tipo Likert desde 1 = nunca es un problema, hasta 5 = siempre es un problema); y la medida en que se quiere disminuir esa tendencia a procrastinar (respuesta tipo Likert desde 1 = no quisiera disminuirla, hasta 5 = definitivamente sí quisiera disminuirla). Presenta 4 niveles la prueba: Alto 176-220; Promedio alto:89 – 132; Promedio bajo 44 – 88; Bajo 0 – 44 en una escala ordinal.

Dimensiones:

Dimensión 1. Prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas. 18 ITEMS: Escribir un documento en una fecha determinada 1,2,3, Estudiar para los exámenes, Mantenerse al día con las Lecturas. 4, 5, 6; realizar tareas académico administrativas 7, 8, 9; realizar tareas que impliquen asistencia 10,11, 12; realizar actividades universitarias académicas en general 13, 14, 15; percepción sobre la falta de recursos 16,17, 18.

Dimensión 2. Con dos Subdimensiones: Reacción ante exigencias o demandas 21,23, 26,29, 31,33, 35 ,39 ,41 ,19,22, 24, 25, 32, 38, 40, 42, 44; falta de energía para iniciar y realizar tareas 20,27, 28,30, 34, 36, 37,43.

Calificación: Se suman todos los puntajes obtenidos en ambas escalas y luego se coteja el puntaje en el perfil a cuál de los 4 niveles pertenece.

Validez y confiabilidad: Según Rodríguez, A; Clariana, M (2011). Posee una fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.84 y una correlación bivariada de Pearson con el Test de Demora Académica de $r: 0.69$. Ha sido validada en el Perú por Domínguez Lara S, Villegas García, G, y Centeno Leyva, S en el 2013.

En la presente investigación se obtuvo el análisis de las propiedades psicométricas por medio de un plan piloto de 30 estudiantes, la validez de constructo con el análisis factorial y para la confiabilidad de los instrumentos se utilizó el Alpha de Cronbach por encontrarse en una escala de Likert. En la validez de contenido v-Aiken se obtuvo un valor de 1 y el p-valor en los 44 ítems, 2 dimensiones y la variable obtuvo un valor de 0,000 por lo tanto se puede afirmar que el instrumento mide los factores de la variable procrastinación. En confiabilidad obtuvo un alpha de Cronbach de 0.951 puntos.

3.5. Procedimiento

A. Coordinación

Se solicitó la autorización al Decano de la Facultad de Humanidades de la Universidad para realizar la investigación y aplicar los instrumentos seleccionados. (Adjunta en anexo.) Con la carta de aceptación se procedió con la coordinación académica la asignación de las clases y con los docentes los días y horas para realizar la aplicación de las pruebas.

Se aplicaron los 4 instrumentos por la investigadora y una ayudante durante tres

semanas, en turno de mañana y noche, en noviembre y diciembre del 2018 a estudiantes de psicología de I a XI ciclo. La aplicación duró 2 horas 45 minutos aproximadamente, se tomó en una sesión con un receso de 15 minutos.

La prueba piloto con 30 estudiantes de IV ciclo de psicología se tomó en el mes de octubre del 2018, turno mañana y se aplicó el Alpha de Cronbach para los de escala de Likert y el Kr20 para el dicotómico.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

- 1) Se solicitó a las autoridades de la universidad que dieran su consentimiento para la aplicación del estudio.
- 2) Se solicitó el consentimiento informado de los padres (para menores de edad) y de los estudiantes, tanto menores como mayores de edad.
- 3) Se respetó el anonimato y la confidencialidad de la recogida de datos.

3.6. Técnicas de procedimientos y plan de análisis de datos

El método de análisis de datos es el sistema por el cual los datos individuales se agrupan y estructuran con el objetivo de contestar al problema, los propósitos y las hipótesis de la investigación.

Se agruparon y estructuraron los datos adquiridos en el estudio a través de una base de datos a una hoja Excel y luego los datos se examinaron con el programa SPSS 21. Versión de prueba.

Se realizó el Análisis Exploratorio de datos con todas las variables del estudio con los 700 estudiantes de la muestra aplicada.

- **SE APLICÓ ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA:**

La influencia entre variables fue evaluada a través de los coeficientes de Wright, también conocidos como coeficientes estructurales.

Se obtuvieron los resultados de la Estadística descriptiva: porcentajes en tablas y figuras para presentar la distribución de los datos al nivel de significancia de χ^2 0.05.

- **SE APLICÓ LA ESTADÍSTICA INFERENCIAL:**

Se obtuvieron los resultados de la Estadística inferencial, como los modelos de ecuaciones estructurales. A través de él se obtuvieron los indicadores de ajuste: TLI, RMSEA, GFI, CFI e IFI. El manual de estilo de la APA (2012, p. 173), recomienda presentar no solo el valor del chi cuadrado, sino también los índices GFI, CFI, RMS e IFI para contrastar el modelo teórico con los datos empíricos.

- El indicador de ajuste TLI es el coeficiente Tucker Lewis, su valor cercano a uno (1) indica un buen ajuste de los datos, en ocasiones este valor puede ser mayor a 1 o menor a cero, esto se debe a que es un índice no normado; se le conoce también con el índice NNFI o índice no normado de Bentler Bonet.
- El indicador de ajuste RMSEA se deriva del RMS propuesto por Steiger y Lind en 1980, el resultado igual a cero (0) es indicador de un ajuste perfecto, un valor inferior al 0.08 se considera aceptable y uno superior a 0.1 no es aceptable. El indicador de ajuste GFI fue propuesto por Bentler en 1990, con valores aceptados cercanos a uno (1) con respecto al modelo; este indicador de ajuste es igual al RNI o índice de no centralidad relativa propuesto por McDonald y

Marsh. El indicador IFI, planteado por Bollen en 1989, conocido como el índice de ajuste incremental, los valores también son cercanos a uno (1) como un buen ajuste (Escobedo, M; Hernández, J; Estebané, V; Martínez, G, 2016)

- **ECUACIONES ESTRUCTURALES**

Se presenta el análisis factorial exploratorio y confirmatorio como parte de la construcción del modelo. Se utiliza el SPSS como paquete computacional. La técnica de SEM se considera una extensión de varias técnicas multivariantes de regresión múltiple, el análisis factorial principalmente y el análisis de senderos. Los modelos de ecuaciones estructurales son más confirmatorios que exploratorio. Los SEM se caracterizan por dos elementos principales. El primero, evaluar las relaciones de dependencia tanto múltiple como cruzadas. El segundo, el grado para representar conceptos no observados en estas relaciones y tener en cuenta el error de medida en el proceso de estimación. (Escobedo, et al. 2016). Siendo Pensamientos distorsionados (variable latente exógena) y procrastinación (variable latente exógena), con creencias irracionales (variable latente mediadora) y la Ansiedad Social (variable latente endógena).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Se procedió a realizar el análisis descriptivo estadístico de cada una de las variables del estudio como la normalidad univariada (con las pruebas de Kolmogorov - Smirnov,) y al no obtener los resultados de distribución normal esperados, se empleó los histogramas y polígonos o curvas de frecuencia de asimetría y curtosis. La Moda como medida de tendencia central, variabilidad, forma. Adicionalmente se realizó el análisis inferencial para medir las hipótesis con pruebas paramétricas como el Coeficientes de correlación lineal de Pearson, y gráficos de dispersión con el cual se pudo apreciar la linealidad de manera gráfica. Se obtuvo también la covarianza para saber el grado de variación conjunta que se registra en dos variables aleatorias tomando como medida sus medias. Así mismo se aplicó pruebas no paramétricas como la Chi 2.

4.1. Resultados de la investigación a partir del modelo integrador.

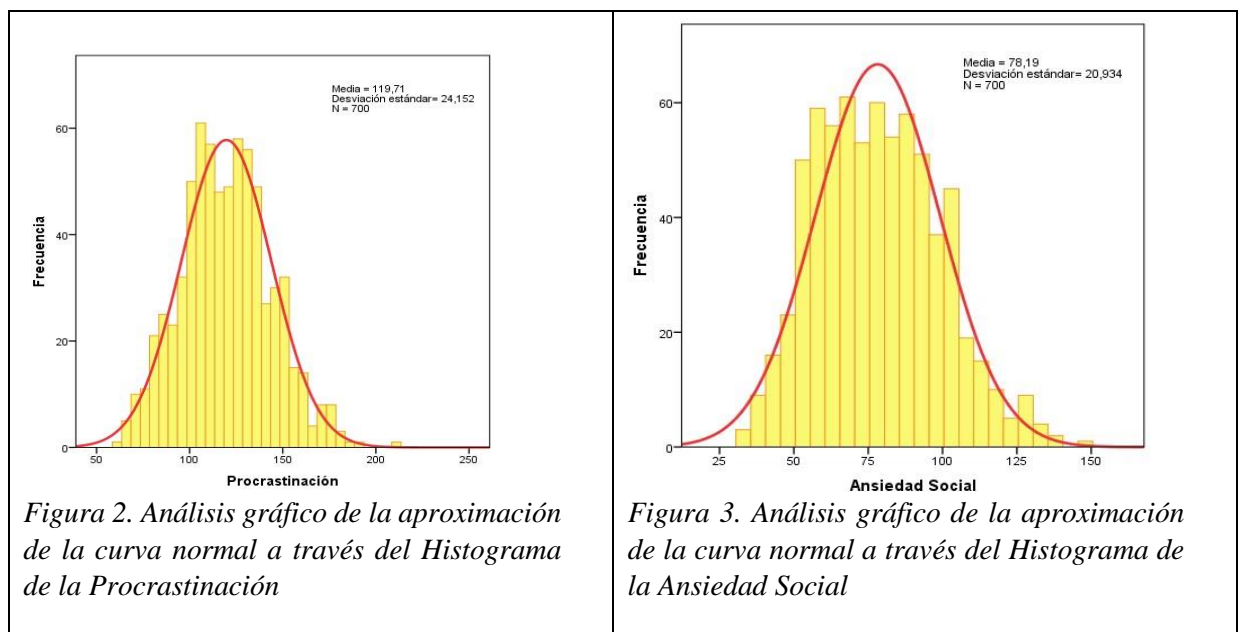
Tabla 6. se muestra el análisis de la distribución de normalidad de las variables de estudio.

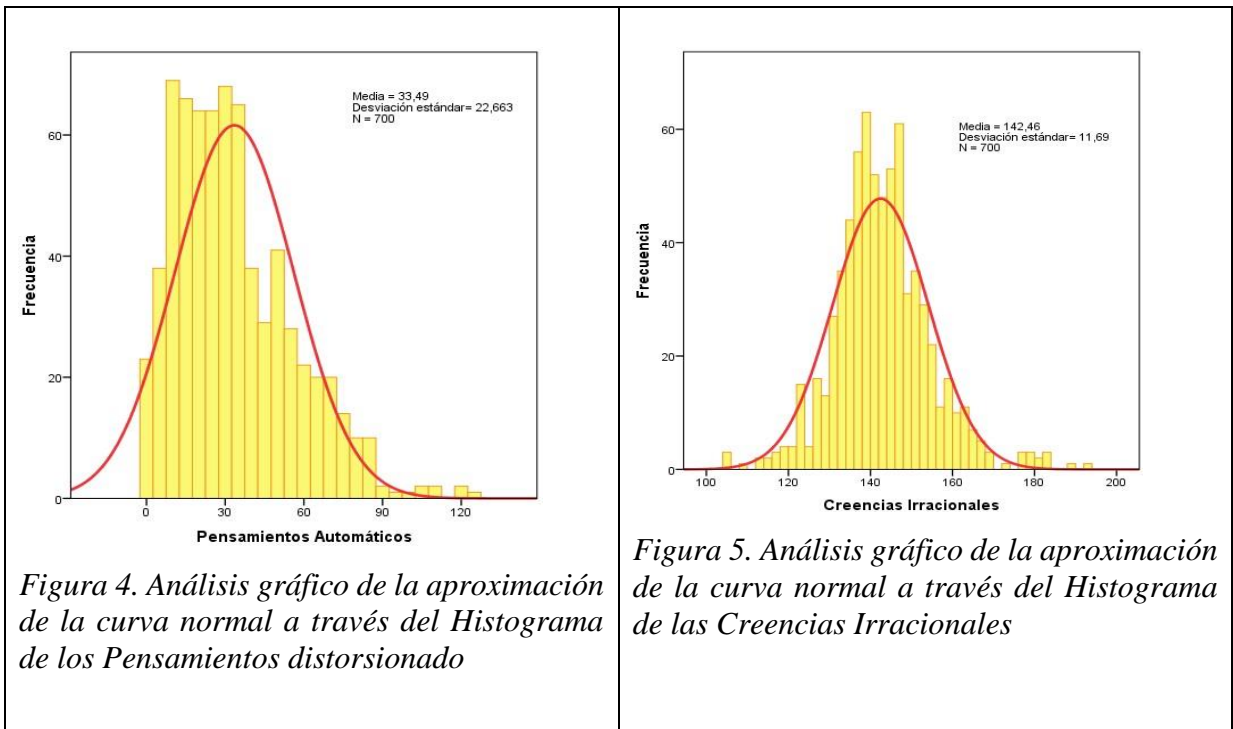
Variables	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	Gl.	Sig.(p valor)
Ansiedad Social	0.055	700	0.0 < 0.05
Procrastinación	0.040	700	0.010 < 0.05
Creencias irracionales	0.072	700	0.0 < 0.05
Pensamientos Distorsionados	0.091	700	<u>0.000 < 0.05</u>

Al considerar la variable ansiedad social, se obtuvo un estadístico KS de 0.055 con

un p valor de 0.00 siendo inferior al nivel de significación de $\alpha=0.05$ (5%), es decir no se encontró evidencia estadística suficiente para afirmar que la variable ansiedad social tiene comportamiento normal o proviene de una distribución normal, esto mismo ocurre con las variables procrastinación, creencias irracionales y pensamiento distorsionados. Otros estadísticos como los estadísticos de asimetría y curtosis, los histogramas entre otros ayudaron a su análisis. Considerando que al ser la muestra grande esta puede aproximarse a un comportamiento normal.

Se realizó un análisis gráfico de la aproximación de la curva normal a través del Histograma de la procrastinación, y los resultados arrojan que se aproxima a una distribución normal (Figura 2), así mismo la variable ansiedad social (Figura 3) donde se puede observar la aproximación muy cercana a la curva normal. La variable Pensamientos distorsionados arroja una aproximación moderada a la curva normal. (Figura 4) y finalmente la variable creencias irracionales muestra un histograma que se aproxima a la curva normal (figura 5).





En la tabla 7 observamos relaciones positivas significativas entre la Ansiedad Social y la Procrastinación (0.487), así como entre Ansiedad Social y Pensamientos distorsionados (0.475). Así mismo podemos observar entre las Creencias irracionales y la Ansiedad Social una puntuación negativa (-0.209), que, al medir las Creencias irracionales en sentido inverso, en realidad nos indica una relación directa significativa entre ambas de 0.209. De estos resultados se infiere que la ansiedad social es un problema psicológico vinculado a muchos factores, principalmente a alteraciones cognitivas, emociones y sentimientos negativos y que las variables Procrastinación, pensamientos distorsionados y creencias irracionales están relacionados a la variable ansiedad social.

Tabla 7. Relación de las variables de estudio. Matriz de correlación de Pearson

	Ansiedad Social	Procrastinación General	Creencias Irracionales	Pensamiento
Ansiedad Social R	1	,487**	-,209**	,475**
Sig. (bilateral)		,000	,000	,000

En la tabla 8, se presentan los índices de bondad de ajuste de la distribución chi cuadrado con un p valor de 0.000 siendo superior al nivel de significación del 0.05. Lo cual significa que el Modelo propuesto es válido.

Tabla 8. Valores de Chi cuadrado e índices de bondad de ajuste del modelo propuesto, el modelo saturado y el modelo independiente

	χ^2 (gl =460)	χ^2 /gl	TLI	RMSEA	GFI	CFI	IFI	HOELTE R (0.05)
Modelo Propuesto	1029.89	2.23	0.91	0.042	0.90	0.92	0.92	347
Modelo Independiente	5	9	8	0.00	0.30	0.00	0.00	49
e			0	0.147	9	0	0	
Modelo saturado			--	--	1.00	1.00	1.00	--
					0	0	0	

Las medidas de bondad de ajuste absoluto GFI es 0.905 siendo mayor e igual a 0.90, de manera similar para TLI con 0.918, CFI con 0.924 e IFI con 0.924, todas estas medidas permiten confirmar la adecuación del modelo de manera óptima Uriel y Aldas (2005).

Y la medida de ajuste basada en los residuos como RMSEA es 0.042 siendo inferior a 0.10 la cual se confirma que es adecuado. La interpretación de estos resultados con relación a la implicancia psicológica es que una conducta como procrastinar (Ej. “ante una sustentación con jueces”) puede activar percepciones equivocadas (Ej. “Voy a fracasar porque no soy tan hábil”) generando una emoción negativa de ansiedad social. Así mismo el sujeto puede presentar alteraciones del pensamiento que lo llevan a procrastinar. Los pensamientos están presentes y acompañan a las conductas y emociones.

En la Tabla 9, se puede observar el coeficiente estructural estimado que cuantifica la

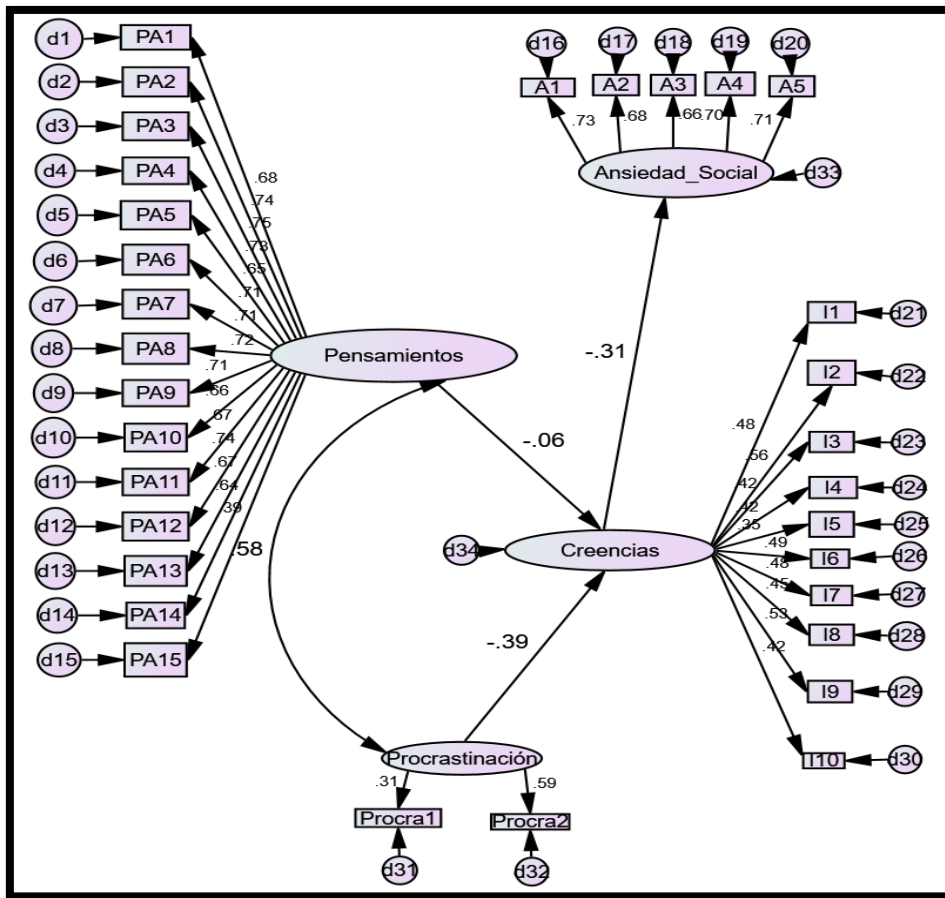
covariación entre dos variables: los pensamientos distorsionados con las creencias irracionales, que es de -0.060, y este no es estadísticamente significativo obteniéndose un p valor de 0.544, con lo cual muestra que no hay una relación entre ambas variables. Por otro lado, el coeficiente estructural estimado entre la procrastinación y las creencias irracionales es de -0.389, y al evaluar en sentido inverso la prueba de Creencias Irracionales, arroja un resultado estadísticamente significativo obteniéndose un p valor de 0.013, con lo cual muestra que existe una relación entre ambas variables. El coeficiente estructural estimado entre las creencias irracionales y la ansiedad social es de -0.313, y al evaluar en sentido inverso la prueba de Creencias Irracionales, este es estadísticamente significativo obteniéndose un p valor de 0.000. Con lo cual se afirma una relación entre ambas variables. Estos resultados se pueden interpretar de la siguiente manera:

Debemos trabajar en la manera de pensar correctamente sobre nosotros mismos en cuanto a las habilidades con que contamos para disminuir la procrastinación y la ansiedad social en situaciones académicas.

Tabla 9. Coeficiente estructural para la covariación de los pensamientos distorsionados con las creencias irracionales. La procrastinación y las creencias irracionales.

			Coeficiente estructural estimado	Error estándar	p
Creencias Irracionales	←	Pensamientos distorsionados	-0.060	0.065	0.544
Creencias Irracionales	←	Procrastinación	-0.389	0.013	0.013
Ansiedad social	←	Creencias Irracionales	-0.313	0.229	0.000

Figura 6. Diagrama del Modelo Estructural propuesto con el detalle de los coeficientes estructurales de cada variable y sus significados.



Fuente: Ana María De la Piedra

ProcrastinaciónA1: Prevalencia de procrastinación ProcrastinaciónA2: Razones para procrastinar	AnsiedadA1: Hablar en público/interacción con personas de autoridad AnsiedadA2: Quedar en evidencia o ridículo AnsiedadA3: Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado. AnsiedadA4: Interacción con el sexo opuesto AnsiedadA5: Interacción con desconocidos
CreenciasA1: Necesidad de aprobación CreenciasA2: Perfeccionismo Creencias A3: Culpabilidad CreenciasA4: Altas expectativas CreenciasA5: Control emocional CreenciasA6: Ideas de infortunio CreenciasA7: Evitación de problemas CreenciasA8: Dependencia CreenciasA9: Indefensión ante el cambio CreenciasA10: Inactividad e inercia	PensamientosA1: Filtraje PensamientosA2: Pensamiento polarizado PensamientoA3: Sobre generalización PensamientoA4: Lectura del pensamiento PensamientoA5: Visión catastrófica PensamientoA6: Personalización PensamientoA7: Falacia de control PensamientoA8: Falacias de justicia PensamientoA9: Razonamiento emocional PensamientoA10: Falacia de cambio PensamientoA11: Etiquetas globales PensamientoA12: Culpabilidad PensamientoA13: Debería PensamientoA14: Falacia de tener razón PensamientoA15: Falacia de recompensa divina

El Modelo propuesto es válido por que las 3 variables: Procrastinación, pensamientos y creencias irracionales, ayudan a explicarlo.

1. Los pensamientos distorsionados y la procrastinación presentan un resultado de .58 explicando una correlación entre ambas variables.
2. La procrastinación y las creencias irracionales presentan un resultado de -.39, explicando también una relación entre ambas variables ya que la prueba de creencias irracionales evalúa a la inversa.
3. Los pensamientos distorsionados .58 y la procrastinación y las creencias irracionales -.39 influyen de manera indirecta en la Ansiedad social -.31.
4. Los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales no muestran una relación significativa, -.06. En este caso no hay relación directa.

CAPITULO V

5.1. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

En la presente investigación se puso a prueba un modelo con cuatro variables latentes: procrastinación, (variable directa exógena independiente) y pensamientos distorsionados (variable directa exógena independiente) Creencias irracionales (variable indirecta mediadora) y Ansiedad Social (variable endógena dependiente).

Los resultados obtenidos con respecto a la hipótesis general presentan buenos indicadores de bondad de ajuste absoluto GFI, de manera similar para TLI, CFI e IFI, todas estas medidas permiten confirmar la adecuación del modelo de manera óptima. Y la medida de ajuste basada en los residuos como RMSEA la cual se confirma que es adecuado. Uriel y Aldas (2005).

Es decir, el Modelo Integrador propuesto correlacional multivariado de la Ansiedad Social posee validez, porque se adecua a los datos empíricos evaluados a través del Caso-A 30 Ansiedad Social. Cumple porque la procrastinación y los pensamientos distorsionados mediados indirectamente por las creencias irracionales tienen una relación con la ansiedad social. Este modelo plantea que la Ansiedad Social está relacionada significativamente con las variables procrastinación, creencias irracionales, y pensamientos distorsionados; confirmándose la hipótesis general y las hipótesis específicas.

El modelo muestra las relaciones múltiples entre las variables medidas que se hallaron en publicaciones y que se analizaron importantes para crear un modelo integral.

Los factores que podrían confirmar el desarrollo de la ansiedad social en la persona, elegidos para esta investigación fueron: la procrastinación, creencias irracionales, y pensamientos distorsionados. Las ecuaciones estructurales consideradas fueron las siguientes:

La variable creencias irracionales se relaciona con la ansiedad social en la validez del modelo integrador propuesto, en estudiantes de Psicología de una universidad privada - Lima. Así mismo, la variable procrastinación se relaciona con la ansiedad social, mediada por las creencias irracionales; y la variable pensamientos distorsionados se relaciona con la ansiedad social, mediada por las creencias irracionales.

En el modelo propuesto Integrador basado en procrastinación, creencias irracionales, pensamientos distorsionados para explicar la ansiedad social (PCPD) están relacionadas las 3 variables con la ansiedad social, de lo cual se puede inferir que existen muchos factores relacionados a la ansiedad social.

En la propuesta del modelo teórico PCPD, se puede observar que existe una relación significativa entre Procrastinación con la ansiedad social, al igual que los hallazgos de otros autores como Durand y Cucho (2016) y Vallejos (2015) pero difiere de ellos en que lo hace de manera indirecta ya que en el Modelo PCPD se presenta otra variable relacionada mediadora, las Creencias irracionales que generan la ansiedad social. Al igual que los trabajos realizados por Orgiles, Johnson, Huedo-Medina y Espada (2012) donde hallaron que una tarea de tipo social académica exigente genera sentimientos negativos aprendidos de miedo, generando ansiedad, lo cual es un indicador muy importante de las creencias irracionales que generan consecuencias contraproducentes y autodestructivas en las personas. Ellis (1985).

Así mismo, los resultados de la investigación concuerdan con lo encontrado por

Cardona (2015), y Vallejos (2015) que las personas con mayor procrastinación tienen relaciones con respuestas fisiológicas, mentales y conductuales identificadas con la presión o estrés académico, como agotamiento, dolor de cabeza, ansiedad, sentimientos de desaliento, y problemas, tensión, fijación, irritabilidad.

En diversas investigaciones como la de Manzanares (2018) los resultados muestran que las creencias irracionales se hallan antes que la procrastinación, y después de la procrastinación (Correa, 2018), confirmándose en el Modelo integrador PCPD una relación positiva entre ambas variables: Procrastinación y Creencias irracionales. Para contrarrestar estos hallazgos se deberá aumentar la confianza del universitario mostrándole los recursos con los que cuenta, motivándolo a iniciar la actividad, mejorar su comunicación, buen humor, empatía, adaptación y acostumbrándolo gradualmente a cumplir exigencias de manera exitosa. De no ser así podrían aparecer creencias irracionales ante situaciones desconocidas, de perfeccionismo, miedo o ansiedad.

En el Modelo integrador PCPD los resultados sobre la dimensión 2, “razones para procrastinar” arrojaron coeficientes más altos 0.59, que la dimensión 1, “prevalencia de procrastinación”, 0.31, al igual que en los hallazgos de Vallejos (2015); esto se puede explicar diciendo que “tener una razón sólida”, como “el sentirse incapaz de cumplir con éxito una tarea” se asocia con una ansiedad más alta. Esta dimensión 2, “razones para procrastinar” también arroja coeficientes medios altos .56 con el perfeccionismo y .53 con la Indefensión ante el cambio ambas creencias irracionales, lo cual explica la conducta de procrastinar ante el miedo de sentirse inútil la persona prefiere no hacer nada.

Al hacer un análisis sobre las dimensiones de las creencias irracionales, se puede señalar que la dimensión 5, “control emocional” es el coeficiente con resultados más bajos, 0.35, esto se puede deber a que las personas que procrastinan sienten que no

controlan sucesos externos y las emociones varían de persona en persona, lo cual hace que algunas personas cuenten con un buen control de sus emociones y otras no. La dimensión 2, “perfeccionismo” da como resultado un coeficiente más alto, 0.56, lo cual puede deberse a que el ser competente o auto exigirse una actuación casi perfecta puede generar mayor preocupación y esfuerzo por parte de la persona generando mayor ansiedad. También coinciden los resultados en el Modelo integrador PCPD sobre la creencia irracional de que “evitar los problemas” evita la ansiedad y te hace feliz, en realidad es todo lo contrario, al evitar los problemas, estos no desaparecen, sino que tienden a incrementarse y a generar mayor ansiedad al igual que los estudios hechos por García (2014) y Oliva y Sanchez (2016).

Otros factores que prevalecen en las creencias irracionales en el Modelo integrador PCPD son la expectativa social, la necesidad de aprobación y afecto por sus compañeros, y docentes; la determinación para realizar actividades, evitar problemas en lugar de enfrentarlos, y la necesidad de controlar eventos externos, al igual que García (2014).

La prevalencia para procrastinar se relaciona también con el estrés, (Cardona, 2015), con la motivación, (Rico, 2015), gratificarse con actividades sociales inmediatas (Blunt, 1998) y no necesariamente con incapacidad (Baker, 1979). Los hallazgos en el estudio permiten inferir que los estudiantes evitan las situaciones negativas como estrés, ansiedad por medio de la procrastinación.

Las creencias irracionales tiene una relación directa con la Ansiedad Social, esto podría ser debido a que sentimientos aprendidos de miedo generan ansiedad, lo cual se respalda en los estudios de García (2014) y Kuba (2017) que coinciden con la propuesta del Modelo integrador quienes encontraron una conexión directa entre estas dos variables;

recordar que la prueba de Creencias Irracionales arroja puntajes negativos, (porque evalúa de manera inversa.) pero en realidad, indica una asociación significativa entre creencias irracionales y ansiedad social. Cuando las creencias irracionales aumentan negativamente, la ansiedad social disminuye, esto significa: A mayores Creencias irracionales mayor Ansiedad Social. Podemos ver que la dimensión 2, de “perfeccionismo “y la dimensión 9 de” indefensión ante el cambio”, ambas creencias irracionales arrojan coeficientes muy altos .73, .70 y .73 de ansiedad social cuando tienen que hablar en público ante personas de autoridad, o desconocidos, sobre todo del sexo opuesto sin mostrar nerviosismo. Esto explica por qué en clase los estudiantes se muestran ansiosos y tratan de evitar sustentar, exponer sus ideas. En esas situaciones se sienten vulnerables. Algunos estudiantes no tienen un buen control de sus emociones y buscan ser aprobados por sus compañeros y el docente. Las dimensiones de las creencias irracionales: culpabilidad, ideas de infortunio, aprobación, evitación de problemas, dependencia, incertidumbre, control emocional, inactividad, se asocian de manera significativa con la Ansiedad Social, lo cual coincide con lo encontrado por Oliva y Sánchez (2016), quienes hallaron que las dimensiones de las creencias irracionales que se presentan con mayor frecuencia son: evasión de problemas, necesidad de aprobación y control emocional; las cuales predicen algunas manifestaciones de la Ansiedad Social.

El análisis de las dimensiones de la Ansiedad Social arroja que “el hablar en público e interactuar con personas de autoridad” tiene el coeficiente más alto, 0.73, esto se puede deber a que involucra competencias importantes como son la comunicación, buena actitud, iniciativa, empatía, adaptación, todas ellas habilidades sociales que de tenerlas o carecer de ellas va a ser notorio en una situación de exposición frente a la clase, y puede ocasionar humillación o incomodidad. La dimensión 3, “expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado” arroja en cambio el coeficiente más bajo, |0.66, y si lo

relacionamos con la dimensión 5, “control emocional” de las creencias irracionales, presenta el coeficiente más bajo 0.35, lo cual se puede explicar diciendo que los sujetos no creen que controlen las situaciones externas que se les presentan por ello no se sienten tan ansioso de expresar su enfado ante una situación negativa. El liberar una opinión muestra habilidades personales, de confianza y el mantenerse callado genera mayores respuestas de ansiedad.

En el Modelo integrador PCPD la variable pensamientos distorsionados no tiene relación con las creencias irracionales, pero pueden actuar de manera indirecta sobre la ansiedad social mediada por otras variables. Estos hallazgos coinciden con los de Ellis y Grieger (1992) según Rizwan y Nasir (2010) en sus estudios sobre las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados que son conceptos individuales que perturban la forma de pensar, sentir y actuar del sujeto, siendo confusos, inciertos, sin una razón genuina, no corresponden con la realidad.

Los resultados hallados coinciden con la teoría propuesta por Beck, J, (2000) donde señala que los pensamientos distorsionados adquiridos en el pasado, condicionan la percepción e interpretación del mundo tanto del presente, como del futuro, y con Bados y García (2010) y Tonneau (2011) que hallaron que las creencias se encuentran en un nivel más profundo que los pensamientos distorsionados y están formados del contenido de una creencia más profunda creencia central y se expresa como actitudes y suposiciones, por tal motivo no presenta una relación significativa entre ambas variables. El Modelo integrador PCPD hizo la propuesta en sentido inverso: encontrando que los pensamientos distorsionados y las creencias irracionales no presentan una relación directa significativa, pero pueden actuar de manera indirecta sobre la ansiedad.

A pesar de que los Pensamientos distorsionados y las creencias irracionales

parecerían medir algunas dimensiones similares como culpabilidad(personas malas o inútiles que deben ser castigadas) vs culpabilidad (Responsabilidad sobre los hechos sucedidos a uno mismo o a otra persona), visión catastrófica (imaginar acontecimientos catastróficos de manera recurrente) vs ideas de infortunio(miedo ante una cosa desconocida), razonamiento emocional (el bienestar de un sujeto depende de las emociones que genera otro sujeto) vs control emocional (los acontecimientos externos inciden sobre sus emociones) en realidad miden aspectos distintos. Siendo esta última dimensión: “control emocional” la que arroja un puntaje más bajo, 0.35 entre las creencias irracionales. Esto quiere decir que no solo los acontecimientos inciden sobre las emociones también los pensamientos inciden sobre las emociones y conductas.

Arredondo (2005) obtuvo una relación directa entre pensamientos distorsionados y ansiedad social; en la propuesta del Modelo integrador PCPD la relación entre estas dos variables: pensamientos distorsionados y ansiedad social es indirecta, ya que la relación positiva es a través de la procrastinación (.58) y mediada por las creencias irracionales, (-.39) y relacionada a Ansiedad Social (-.31). La dimensión 2, “pensamientos polarizados”; la dimensión 3, “sobre generalización”; y la dimensión 4, “lectura del pensamiento,” todas dimensiones de la variable pensamientos distorsionados arrojan coeficientes altos de .74, .75 y .73 sucesivamente en su relación con razones para procrastinar .59 lo cual se podría interpretar de la siguiente manera: los estudiantes piensan erróneamente que ante situaciones de evaluación en clase, ante la mirada y opinión de otros estudiantes pueden recibir críticas o burlas, generalizando la situación de manera negativa de modo exagerado con lo cual terminan evadiendo esa situación, o retrasando la actividad, procrastinando; por miedo a hacer el ridículo, estrés, inseguridad, falta de habilidades sociales, etc. Estos hallazgos son los mismos que encontró Arredondo (2005). Con ello se afirma que las personas con pensamientos distorsionados se caracterizan por su rigidez

mental frente a expectativas sociales, existe pues una conexión entre el sentimiento y la percepción, coincidiendo con el Modelo cognitivo de Beck (1976).

Continuando con la interpretación se aprecia en la dimensión 15 de pensamientos distorsionados un coeficiente bajo de 0.39 significativo sobre “falacia de recompensa divina”; es decir, no buscan solucionar sus problemas porque suponen que tienen tiempo o porque el sujeto evita confrontar situaciones inmediatas de ansiedad, distrayéndose en otros asuntos. Descartan los términos medios, generalizando, necesitan tener la razón, tienen una visión catastrófica de peligro, se comparan negativamente con otras personas, creen que tienen muy poco control en su vida y que depende del comportamiento de otros, todo esto les genera Ansiedad.

Para evitar estos pensamientos distorsionados debemos aumentar en los universitarios la autoconfianza, experimentando pequeños logros sistemáticos, desarrollo de habilidades sociales, el hábito de relacionar hechos con fundamento, flexibilidad ante personas y situaciones, permitirse equivocaciones, generar respeto, y solidaridad en las clases entre compañeros.

Este resultado permite reforzar la propuesta del modelo teórico explicando que pensamientos distorsionados como: la tendencia a no buscar soluciones a problemas, a que el bienestar dependa de los actos de otro, la importancia que le des a la opinión de los demás, valorar situaciones de manera extrema, realizar conclusiones sin una base comprobable, apresurar acontecimientos catastróficos, la distorsión de como se ve la persona, etc., podría ocasionar procrastinación.

En el Modelo integrador PCPD, la variable con un mayor nivel significativo es los Pensamientos Distorsionados que tiene una relación directa con Procrastinación (. 58) y este último tiene una relación media con Creencias Irracionales (-.39) y tiene una relación

también media con la Ansiedad Social (-.31), siendo inversa en ambos casos por el tipo de prueba utilizada, pero no existe una relación directa entre Pensamientos Distorsionados y Creencias Irracionales (-.06), la propuesta del Modelo integrador PCPD está relacionada de forma indirecta entre Pensamientos Distorsionados y Ansiedad Social, mediada por Creencias Irracionales. De modo que las 3 variables ayudan a confirmar la validez del Modelo integrador PCPD.

Los estudios de Oliva y Sánchez (2016) hallaron una relación positiva, alta entre las creencias irracionales y los síntomas de respaldo como son: los pelos de punta, culpa, pensamientos negativos de infortunio, eludir los problemas, impotencia con nerviosismo e inquietud. Así mismo, en el Modelo integrador PCPD los resultados estarían significando que la ansiedad social aumenta en los estudiantes universitarios ante creencias irracionales generando síntomas de tensión social como nerviosismo, ansiedad, culpa, ante el hablar e interaccionar con otros estudiantes. Con esto se afirma la necesidad de que los aprueben y respalden otras personas, para ser mejor, y que los padres e individuos no tengan tan altas expectativas, porque les genera ansiedad. Los estudiantes ponen distancia a los deberes o problemas manteniéndose inactivos y dependientes de una persona segura, pues pierden confianza en ellos, así evitan fracasar, creen que es más fácil no hacer nada, y evitar responsabilidades que hacerle frente.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

Se acepta la hipótesis General, la cual evidencia que el Modelo integrador propuesto posee validez, y tiene una relación alta entre procrastinación, creencias irracionales y pensamientos distorsionados, para explicar la ansiedad social en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.

1. Se acepta la primera hipótesis específica, la cual evidencia una relación moderada entre creencias irracionales y ansiedad social. (Coeficiente estructural estimado -0.313, un p valor de 0.000 menor al nivel de significación del 0.05)
2. Se acepta la segunda hipótesis específica, la cual evidencia una relación moderada entre la procrastinación y la ansiedad social mediada por las creencias irracionales (Coeficiente estructural estimado de -0.389, p valor de 0.013 menores a un nivel de significación de 0.05).
3. Se acepta la tercera hipótesis específica, la cual evidencia una relación alta entre los pensamientos distorsionados con la procrastinación (coeficiente estructural estimado de .58) y con la ansiedad social de manera indirecta mediada por las creencias irracionales.

En todos los casos se confirma la Hipótesis alterna, y se rechaza la Hipótesis nula, tanto en la Hipótesis general como en las específicas; con lo cual puedo inferir:

- a) Que el modelo integrador propuesto basado en la procrastinación, las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados, explica la ansiedad social en estudiantes de psicología de una universidad privada-Lima.
- b) Que existe una relación entre la procrastinación, las creencias irracionales, los pensamientos distorsionados, y la ansiedad social en estudiantes de Psicología de

- una universidad privada-Lima.
- c) Que existe una relación directa entre las creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes de psicología de una universidad privada-Lima.
 - d) Que existe una relación entre la procrastinación y la ansiedad social mediada por las creencias irracionales en estudiantes de Psicología de una universidad privada-Lima.
 - e) Que existe una relación indirecta entre los pensamientos distorsionados y la ansiedad social mediada por las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad privada-Lima.
 - f) Que cuando las creencias irracionales aumentan negativamente, la ansiedad social disminuye porque son puntuaciones inversas.
 - g) Que la procrastinación tiene un efecto en la ansiedad social.
 - h) Que la ansiedad social aumenta en los estudiantes universitarios ante creencias irracionales generando síntomas de tensión social como nerviosismo, culpa, cuando hablan e interactúan con otros estudiantes.
 - i) Que la ansiedad social aumenta en los estudiantes universitarios ante la creencia irracional de tener que hacer las cosas perfectas porque si no se creen inútiles o quedan en ridículo.
 - j) Que los pensamientos distorsionados se caracterizan por su dureza mental frente a situaciones sociales, necesidad de tener la razón al interpretar los sentimientos e intenciones, y apresurar acontecimientos de modo catastrófico de peligro.
 - k) Que cuando los universitarios no se sienten lo suficientemente capaces de realizar con éxito una tarea la postergan, o evitan teniendo menos tiempo para realizarlo, y por lo tanto, mayor Ansiedad.

CAPITULO VII

RECOMENDACIONES

1. Incluir en los módulos de enseñanza de la universidad talleres que les permitan adquirir un mejor conocimiento de sus habilidades, pensamientos positivos de logro, adecuado manejo de sus emociones, habilidades sociales para contar con mayores recursos que eviten situaciones de malestar ante situaciones inciertas, generando bienestar en el estudiante.
2. Incrementar los trabajos grupales desde los primeros ciclos, con el propósito de que se integren; desarrollar competencias interpersonales y sociales, así como éticas principalmente respeto y solidaridad, de modo que vean a sus compañeros como un apoyo, así como evaluaciones periódicas de participación dentro del salón de modo que se acostumbren a ellas.
3. Realizar otros estudios donde se incluya muestras que representen distintas Carreras universitarias para así generalizar el modelo presentado, ya que la información académica puede estar influyendo los resultados.
4. Realizar estudios donde se incluyan muestras que representen distintos distritos de Lima y provincias, con niveles socioeconómicos más altos.
5. Realizar otros estudios similares agregando otras propuestas de asociación con otras variables de interés académico como: habilidades sociales, baja tolerancia a la frustración, confianza.

CAPÍTULO VIII

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2008) *Métodos y Diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú. Editorial Universitaria. Universidad Ricardo Palma.
- Aliaga, D. y Travesano, J. (2015) Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana (Tesis de Licenciatura) Universidad Peruana Unión.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). Arlington, VA: Autor.
- Angarita, D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5 (2), 85-94.
- Arbuckle, J. (2003). *Amos user's guide*. Chicago: Small Waters.
- Arbuckle y Wothke, (1999) *Amos 4 user's reference guide*. Chicago: Smallwaters corp.
- Aron, A. & Aron, E. (2001) *Estadística para Psicología*. Bs. As. Pearson Education.
- Arredondo, N. (2005) Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada. Número 7, Informes psicológicos, Universidad Pontificia Bolivariana. 123-136 Colombia-Medellín.
- Arrieta, K., Díaz, Sh. y González, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Rev Clin Med Fam*, 7(1), 14-22.
- Bados, A; (2009) *Fobia Social, Naturaleza, evolución y tratamiento*. Universidad de Barcelona.
- Bados, A., & Garcia, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona. Obtenido de

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>

- Baker, L. (1979). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its Disorders*. New York: Guildford Press.
- Basol, G; y Zabun, E ;(2014) the predictors of Success in Turkish High School Placement Exams: Exam Prep Courses, Perfectionism, Parental Attitudes and Test Anxiety. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(1), 78-87.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A., Emery, G. & Greenberg, R. (2014). *Trastorno de Ansiedad y Fobias – Una perspectiva cognitiva*. Bilbao, España: Descleé De Brouwer, S.A.
- Beck, A., Rush, J. Shaw, B, y Emery, G, (2008). *Terapia Cognitiva de la depresión*. 18va edición. Bilbao: DDB.
- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Barcelona, España: Gedisa. (2000)
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford Publications.
- Beck, A., y Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Guilford, CT: International Universities Press.
- Bentler, P. (1995). *EQS structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Borrachero, A; 2015. *Las emociones en la enseñanza y el aprendizaje de las ciencias en educación secundaria*. Universidad de Extremadura.
- Bolaños, M. (2014). *Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial*

de la Universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica. (Tesis de licenciatura).

Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

Bourne, E., Garano, L. 1ª. Ed. (2012) Haga frente a la ansiedad. Barcelona, España: Amat

Blunt, A. (1998). *Task aversiveness and procrastination: A multidimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects.* (Tesis de maestría).

Ottawa: Carleton University.

Bude, H; 2017. La sociedad del miedo. Herder Editorial, S.l., Barcelona. 1ª edición digital. ISBN: 9788-84-254-3842-4

Buistrago-Rodriguez, J; Továr-Sánchez, L; & Lamos-Díaz, 2018. Modelo de ecuaciones estructurales para el estudio de la percepción de los estudiantes de pregrado de ingeniería industrial con el proyecto educativo del programa PEP.ACOFI. Revista educación en Ingeniería 13(26) pp. 90-100. Bogotá.

Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination, a structural equation model* (tesis de posgrado). University of Guelph, Ontario.

Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/>

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* 7ma edición. Madrid: Siglo XXI.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Arias, B., Iruña, M. J., Calderero, M. y Equipo de Investigación CISO-A España (2010). Validación del “Cuestionario de ansiedad social para adultos” (CASO-A30) en universitarios españoles: similitudes y diferencias entre comunidades y carreras universitarias. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 18, 5-34.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iruña, M. J., Olivares, P. y Olivares, J. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 22, 401-422.

Caballo, V. E., Salazar, I. C., Robles, R., Arias, B., Iruña, M. J., & Equipo de

- investigación CISO-A México. (2016), Validación del cuestionario de ansiedad social para adultos (caso) en México. volumen 33, Número 1, pp.30-40
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Disponible en <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis). Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.
- Caron, Davis, Halteman y Stickle, (1993). *Sexuality-Related Measures*, Third Edition.
- Caso Sinche (2018). *Creencias irracionales y conducta agresiva según género en estudiantes de Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho, Lima*.
- Chaves, L., y Quiceno, N. (2010). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TCI) en la población colombiana. Universidad de Antioquia. *Revista de Psicología*, 2(1), 41-56. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865220>
- Chin, W. (1998). Issues and opinion on Structural Equation Modeling. *MIS Quarterly*, 22 (1).
- Céspedes, E; (2015) Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado y ansiedad rasgo en niños y adolescentes de Lima Sur. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Carrera de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. 94 p.
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de ansiedad*. España: Descleé de Brouwer.
- Correa, N. (2018) Procrastinación general y creencias irracionales en estudiantes de una universidad nacional de la provincia de Tarma. Universidad Nacional Federico

- Villareal. 5,78.
- Cupani, M. (2012) Análisis de Ecuaciones Estructurales: conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación. *Revista Tesis*. No 1. Pp. 186-199.
- Curillo, C. (2014). *Relación entre niveles de ansiedad y rasgos de perfeccionismo en estudiantes de los últimos años de Psicología Clínica en la Universidad San Francisco de Quito vs estudiantes de los primeros años de Psicología Clínica. (Tesis de licenciatura)*. Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Domínguez Lara, S, Villegas García G. y Centeno Leyva, S., 2013. *Procrastinación Académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Lima, Perú: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
- Dryden, W; y Ellis, A. (1989) *Practica De la Terapia Racional Emotiva* by Springer Publishing Company. New York. Desclée de Brouwer, S.A
- Durand, C., y Cucho, N. (2016). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015. (Tesis de licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- Echeburúa, E., y Fernández-Montalvo, J. (1998). Hombres maltratadores [Male batterers]. In E. Echeburúa, y P. Corral (Eds.), *Manual de violencia familiar* (pp. 70-175). Madrid, España: Siglo XXI.
- Ellis, A., y Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books.
- Ellis, A. (1982). *Rational-emotive therapy: A documentary film featuring Dr. Albert Ellis*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Ellis, A. (1984). *How to use RET to maintain and enhance your therapeutic gains*. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.
- Ellis, A., y Grieger, R. (1992). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Springer Publishing Company.

- Ellis, A. (2006). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. España: Desclée.
- Ellis, A; & Mac Kay, D. (2008). *Inventario de creencias irracionales*. Lima: Psicometric.
- Escobedo, M; Hernández, J; Estebané, V; Martínez, G; 2016. Modelos de ecuaciones estructurales: características, fases, construcción, aplicación y resultados. Universidad Autónoma de ciudad Juárez, Chihuahua, México. Ciencia Trab. Versión on-line ISSN 0718-2449. Vol. 18 No 55 Santiago.
- Eysenk, H. (1985). Incubation theory of fear/anxiety. En Reiss, S. y Bootzin, R. R. (Eds.) *Theoretical issues in behavioral therapy* (pp. 83-106). New York: Academic Press.
- Feldman, R. (2004). *Psicología*. 4ta edición. México: McGraw-Hill.
- Fernández, M. (2016). *Comparación del padecimiento del nivel de ansiedad, entre un grupo de empleados que trabajan en horario nocturno y un grupo de horario diurno en un Call Center*. (Tesis de licenciatura). Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *Standard*, 14 (239), pp. 57-61.
- Freud, S. (1892). Fragmentos de la correspondencia con Fliess. J. Strachey. *Sigmund Freud: Obras Completas*. 1, 211-322.
- Gannon, T; Ward, T; Beech, A; y Fisher. (2007). *Aggressive Offenders Cognitions: Theory, research, and practice*. Chichester: John Wiley & Sons.
- García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*. (Tesis de maestría). Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Gismero, E. (2010). *Escala de Habilidades Sociales (EHS)*. 3ª edición. Madrid: TEA, Ediciones, S.A.
- Glick, P. y Y Fiske, S.T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory:

- Differentiating Hostile and Benevolent Sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 491-512
- Gómez, C; Hernández, B; Rojas, U; Santacruz, O; y Uribe, R. (2008). *Psiquiatría Clínica: Diagnóstico y tratamiento en niños adolescentes y adultos*. 3era edición. Colombia: Médica Panamericana.
- González, D., y Machicao, N. (2016). *Ansiedad social en la adolescencia: una revisión teórica*. (Tesis). España: Universidad de La Laguna.
- Guajala, J. (2015). *Pensamientos Distorsionados en las Embarazadas Adolescentes de 14-18 años y su influencia social y familiar en el Hospital Gineco Obstetra Isidro Ayora*. (Tesis). Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. y Black, W. (2001). *Análisis Multivariante*. 5ª edición. Prentice Hall.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6º edición. México: Mc Graw Hill.
- Herrera, A. N. (1998). Notas sobre Psicometría. Universidad Nacional de Colombia, 1–26. <https://docer.com.ar/doc/nc0svex>
- Hull, C. (1952). *A Behavior system*. New Haven.
- Jackson, T., Weiss, K., Lundquist, J., y Hooper, D. (2003). The impact of hope, procrastination, and social activity on academic performance of Midwestern college students. *Education*, 124 (2), pp. 1-12.
- Joreskog, K; Sorbom, D. (1996) *LISREL 8: User 's reference guide*. Chicago: Scientific Software International.
- Kahn, J.H. (2006). Factor Analysis in Counseling Psychology research, training, and practice: Principies, advances and applications. *The Counseling Psychologist*, 34, 1-36.

- Knaus, B. (2002). *The procrastination workbook*. Longmeadow, MA: New Harbinger.
- Kay, D. y Robleto, E. (2008). *Inventario de Creencias Irracionales*. Estados Unidos: Psicho Metric
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en las ciencias sociales*. México: McGraw-Hill.
- 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). Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lang, P. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: fear and anxiety. *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Labrador, F J; Ballesteros, F; Efectividad de los tratamientos para la fobia social en el ámbito aplicado. *Psicothema*, vol. 23, núme 4, 2011, pp. 560-565. Universidad de Oviedo, España.
- Leahy, R. (2003). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. New York, U.S.A.:
- Lega, L., Sura, K., Friemand, M., Kelly, O., y Paredes, M. (2009). Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (O' Kelly Women Beliefs Scale) en mujeres colombianas residentes en su país de origen y en Estados Unidos Acculturation and differences in the irrational beliefs. *Revista Colombia de Psicología*, 18, 53–61.
- López, J., y Valdés, M. (2002). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los*

trastornos mentales. Barcelona: Masson.

Malca, J; (2018) Ansiedad Social y Pensamiento Automáticos en estudiantes Universitarios de una institución pública de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Federico Villarreal.

Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis). Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Manzanares, E. (2018) Procrastinación, creencias irracionales/Racionales, Académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima. (Tesis)Lima-Perú: Universidad San Martín de Porres.

McClelland, D. (1953). *the achievement motive*. New York, NY: Appleton Century-Crofts.

McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4 (6), pp. 147-151.

Mckay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987). Recuperado de:

<https://toaz.info/doc-viewer>

Moreta, M. (2017). *Creencias irracionales y resiliencia*. (Tesis). Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Moyano, Furlan (2011) Análisis Factorial exploratorio del inventario de pensamientos automáticos (IPA). III Congreso Internacional de 44 Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires

- Munguia, M; (2019) Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad social de Liebowitz en estudiantes universitarios de Huancayo. Universidad Continental.
- Navas, J. y José J. (1987). Terapia racional emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 75-83. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/805/80513105/>
- Oblitas, L. (2008). *Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Psicología de la Salud: Una Ciencia del bienestar y la Felicidad*, 16(1),15.
- Oblitas, L. (2004) *Como hacer psicoterapia exitosa*. Bogotá: Psicom Editorial.
- Oliva, L., y Sánchez, E. (2016). *Creencias irracionales y ansiedad en alumnos de la escuela de psicología de la Universidad Católica De Trujillo Benedicto XVI–2016*. (Tesis). Trujillo, Perú: Universidad Católica De Trujillo Benedicto XVI.
- Orgilés, M., Johnson, B., Huedo-Medina, T. y Espada, J. (2012). Auto concepto y ansiedad social como variables predictoras del rendimiento académico de los adolescentes españoles con padres divorciados. *Education & Psychology*, 10 (1), 57-72. Recuperado de: http://www.investigacionpsicopedagogica.com/revista/articulos/26/espanol/Art_26_661.pdf
- Oyanguren, J; 2017. Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. Tesis. Universidad Cesar Vallejo.
- Pereira, N; Rivero, D; (2011) *Distorsiones Cognitivas y Depresiones en pacientes con diabetes Mellitus tipo I y II, Maracaibo, diciembre*.
- Pérez, E. Medrano, L.A y Sánchez Rosas. 7RAC ,2013, Vol.5 N°1, 52-66
- Pinel, J. (2007) *Biopsicología*.6ta edición. España: Pearson Adison Wesley.
- Pittman, T., Tykocinski, O., SandmanKeinan, R., y Matthews, P. (2008). When bonuses backfire: An inaction inertia analysis of procrastination induced by a Missed

- opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21 (2), 139-150.
- Puchol, D. (2003). *Los trastornos de ansiedad: la epidemia del siglo XXI*. España. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedadepidemia/>
- Rapee, R.M. & Heimberg, R.G. (1997). A cognitive Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia Behavior Research and therapy, 35,741-756
- Rasco, L., y Suarez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*. (Tesis de licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- Rico, C. (2015). *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad del Bío-bío, sede Chillán*. (Tesis). Chile: Universidad del Bío-Bío.
- Riofrio, J. y Villegas, M (2016) Perú. Distorsiones Cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios, Pimentel. *Revista Pain*, (7). Recuperado de: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá, Colombia: Norma.
- Rizwan, A., y Nasir, M. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*. December, 32 (2), pp. 63-74.
- Robles, R; Espinoza, R; Padilla, A; Álvarez, M; Páez, *Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas*. Universidad Iberoamericana, Psicología, CD. De México, julio-diciembre 2008, vol. 16, 2, pp. 54-63.
- Rodríguez, A; Clariana, M; (2011) *Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su relación con la edad y el curso académico*, 52
- Rothblum, E., Solomon, J., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral

- differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394.
- Ruiz, J. y Luján, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. 5ª edición. Perú: Bussines Support Aneth S.R.L.
- Sánchez, M. (2010). Procrastinacion Académica, un problema de la vida universitaria. *Studiositas*, 5 (2), pp. 87-94.
- Sandín, B., y Chorot, P. (1991). Psicopatología de la ansiedad. *Manual de psicopatología*. 2, 605-668.
- Sarason, I. y Sarason, B. (2006). *Psicopatología: Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. Undécima edición. México: Pearson Educación.
- Samaniego, A., y Buenahora, M. (2016). Variables relacionadas con ansiedad social en adolescentes: Un modelo de regresión lineal múltiple. *Interacciones*, 2 (2), 109122.
- Sanz J. Recomendaciones para la utilización de la adaptación española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en la práctica clínica. *Clínica y Salud*. 2014; 25:39-48.
- Sierra, J. Ortega, V y Zubeidt, I. (2003) Ansiedad, Angustia y Estrés: *Tres conceptos a diferenciar*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Silvia, P., & Warburton, J. (2006) Positive and Negative Affect: Bridging States and Traits. En Hersen & Thomas (Eds.) *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella.
- Solomon, L., y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive

- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spielberger, C. (1972). *Ansiedad: tendencias actuales en la teoría y la investigación*.
Recuperado de http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3_1/esritospsicologia_v3_1_3mcarenas.pdf.
- Spielberger, Ch. y Guerrero, R. (1975). *IDAREN: Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado*. México: El Manual Moderno.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A Meta – analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Steiger, y Lind (1980) Pruebas basadas en estadísticas para el número de factores comunes. Psychometric Society, LA.
- Stein, D., y Hollander, E. (2004). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Estados Unidos: Lexus.
- Stern, T., Herman, J. y Slavin, P. (2004). *Psiquiatría en la Consulta de Atención Primaria: Guía práctica*. Massachusetts General Hospital: McGraw Hill.
- Ticona, Y; 2019. Sexismo y pensamientos distorsionados sobre la mujer y el uso de la violencia en estudiantes de secundaria. Tesis. Universidad Ricardo Palma.
- Tonneau, F. (2011) *Modificación de las Creencias Disfuncionales en la terapia cognitiva*. Univesidade do Minho, Portugal.
- Ubillos, S., Goiburu, E., Puente, A., Pizarro, J., y Echeburúa, E. (2016). Evaluación de pensamientos distorsionados sobre la mujer y la violencia de estudiantes vascoparlantes de enseñanzas medias. *Revista de Psicodidáctica*, 22 (1), 1-8.
- Uriel, E. & Aldás, J. (2005), *Análisis multivariante aplicado*, Thomson (ed.), Madrid,

España.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis). Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Virues, R. (2005). *Psicología Científica*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-69-1-estudio-sobreansiedad.html>.

Weston, R. y Gore, P. A. (2006). A Brief Guide to Structural Equation Modeling. *The Counseling Psychologist*, 34, 719-751.

Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95 (1): 179-187.

Zubeidat, I. (2005). *Evaluación de las características de la ansiedad social específica y generalizada en jóvenes*. (Tesis doctoral). España: Universidad de Granada.

Zubeidat, I., Sierra, J., y Fernández, A. (2007) Subtipos de Ansiedad Social en población adulta e infanto-juvenil: Distinción Cuantitativa versus Cualitativa. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12 (3), 147-162. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/01_2007\(3\)_Zubeidat_et_al.pdf](http://aepcp.net/arc/01_2007(3)_Zubeidat_et_al.pdf)

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

OFICIO 623-2018-U. AUTONOMA-FH/CAPP

Lima Sur, 12 de Noviembre del 2018

Estimados Docentes
Carrera Académico Profesional de Psicología
Facultad de Humanidades

De nuestra consideración
Presente. -

Vista la solicitud, presentada por la colega Docente **DE LA PIEDRA FRENCH ANA MARÍA**, y donde se señala que necesita permiso para ingresar a las aulas para aplicar pruebas psicológicas (instrumentos) que permitan recoger datos para su tesis titulada "*Una propuesta de Modelo integrador basado en procrastinación, creencias irracionales, pensamientos distorsionados y ansiedad social*", **SE AUTORIZA** dicha actividad teniendo en cuenta que la Carrera Académico Profesional de Psicología busca promover, en sus estudiantes y en su personal docente, la investigación científica en pro de una psicología científica.

Por favor, se solicita brindar las facilidades del caso. Y las coordinaciones respectivas con la tesista involucrada.

Agradeciéndoles la atención que le brinden a la presente.

Atentamente



[Redacted signature]

Dr. José Aricamía Gómez
Decano de la Facultad de Humanidades

[Redacted signature]

Mg. Robert Briceno Álvarez
Coordinador(e) de la Carrera de Psicología



Ficha de Datos

EDAD	SEXO
CARRERA	CICLO

Anexo A

Cuestionario de ansiedad social para adultos (CASO-A30)

(Caballo, Salazar, Irurtia, 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. 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

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

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

Ítems	1	2	3	4	5
1. Saludar a una persona y no ser correspondida.					
2. Tener que decirle a un vecino que deje de hacer ruido.					
3. Hablar en público					
4. Pedirle a una persona atractiva del sexo opuesto que salga conmigo.					
5. Quejarme a un camarero de que la comida no está a mi gusto.					
6. Sentirme observado/a por personas del sexo opuesto.					
7. Participar en una reunión con personas de autoridad.					
8. Hablar con alguien y que no me preste atención					
9. Decir que no cuando me piden algo que me molesta hacer.					
10. Hacer nuevos amigos.					
11. Decirle a alguien que ha herido mis sentimientos.					
12. Tener que hablar en clase, en el trabajo o en una reunión.					

13. Mantener una conversación con una persona a la que acabo de conocer.					
14. Expresar mi enfado a una persona que se está metiendo conmigo.					
15. Saludar a cada uno de los asistentes a una reunión social cuando a muchos no los conozco.					
16. Que me gasten una broma en público.					
17. Hablar con gente que no conozco en fiestas y reuniones.					
18. Que me pregunte un profesor en clase o un superior en una reunión.					
19. Mira a los ojos mientras hablo con una persona a la que acabo de conocer.					
20. Que una persona que me atrae me pida que salga con ella.					
21. Equivocarme delante de la gente.					
22. Ir a un acto social donde solo conozco a una persona					
23. Iniciar una conversación con una persona del sexo opuesto que me gusta.					
24. Que me echen en cara algo que he hecho mal.					
25. Que en una cena con compañeros me obliguen a dirigir la palabra en nombre de todos.					
26. Decir a alguien que su comportamiento me está molestando y pedir que deje de hacerlo.					
27. Sacar a bailar a una persona que me atrae.					
28. Que me critiquen.					
29. Hablar con un superior o una persona con autoridad					
30. Decirle a una persona que me atrae que me gustaría conocerla mejor.					

Razones para procrastinar		Para nada refleja el porqué procrastiné		Refleja un poco		Definitivam ente refleja el porqué procrastiné
19	Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo.	a	b	c	d	e
20	Esperé hasta que un compañero/a haga el suyo, de modo que él / ella pueda darme algunos consejos.	a	b	c	d	e
21	Me tomó mucho tiempo, por la dificultad de saber qué incluir y qué no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
22	Tenía muchas otras cosas que hacer.	a	b	c	d	e
23	Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo/a en acercarme a él / ella.	a	b	c	d	e
24	Estuve preocupado(a) pensando en que iba a sacarme una mala calificación.	a	b	c	d	e
25	Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer.	a	b	c	d	e
26	Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
27	Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc.).	a	b	c	d	e
28	Me sentí abrumado por la tarea.	a	b	c	d	e
29	He tenido dificultades solicitando información a otras personas.	a	b	c	d	e
30	Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto.	a	b	c	d	e
31	No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía.	a	b	c	d	e
32	Estuve preocupado(a) pensando que mis compañeros de clases se molestarían conmigo por hacer bien la tarea.	a	b	c	d	e
33	No confié en que yo podría hacer un buen trabajo.	a	b	c	d	e

Razones para procrastinar		Para nada refleja el porqué procrastiné		Refleja un poco		Definitivam ente refleja por qué procrastiné
34	No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea.	a	b	c	d	e
35	Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
36	Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo.	a	b	c	d	e
37	Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
38	Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos.	a	b	c	d	e
39	Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas.	a	b	c	d	e
40	Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaría más de mí en el futuro.	a	b	c	d	e
41	Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
42	Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar.	a	b	c	d	e
43	Me dio mucha flojera escribir el trabajo.	a	b	c	d	e
44	Mis amigos me estuvieron presionando para hacer otras cosas.	a	b	c	d	e

Anexo C.

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

Nº de internado: I () II () III () Final I () Final II () Sexo: _____

Edad: _____ Estado civil: _____

	EN ACUERDO	EN DESACUERDO	
1. Es importante para mí el que otras personas me aprueben.			.
2. yo odio el fallar en cualquier cosa.			.
3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.			.
4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.			..
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.			..
6. Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.			.
7. Usualmente hago a un lado las decisiones importantes.			.
8. Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.			.
9."Una cebra no puede cambiar sus rayas".			.
10. Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.			.
11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.			..
12. Yo evito las cosas que no hago bien.			.
13. Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.			.
14. Las frustraciones no me perturban.			..
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.			..
16. Yo siento poca ansiedad respecto a los peligros no esperados o eventos futuros.			..
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.			..
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.			.
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado.			.
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.			..
21. Yo quiero agradecerle a todo el mundo.			.
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.			..

23. Aquellos que se equivocan o comenten errores merecer ser culpados o castigados.			.
24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son,			.
25. Yo Produzco mis propias emociones.			..
26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.			.
27. Yo evito el enfrentar mis problemas.			.
28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.			.
29. Solamente por qué alguna cosa en una ocasión afecto fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.			..
30. Yo estoy más realizado (a), cuando tengo muchas cosas que hacer.			..
31. Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.			..
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.			..
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.			.
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.			.
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.			..
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.			.
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.			..
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente.			.
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.			..
40. Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.			..
41. Si no le agrada a los demás, ese es su problema, no el mío.			..
42. Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.			.
43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.			..
44. Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aun si ellas no me agradan.			..
45. Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a si misma de esa manera.			..
46. No puedo tolerar el tomar riesgos.			.
47. La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.			.
48. Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).			..

49. Si hubiera tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.			.
50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.			.
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.			..
52. Disfruto de las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuán bueno yo sea en ellas.			..
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.			.
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.			..
55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.			.
56. Casi nunca estoy ansioso(a), acerca del futuro.			..
57. casi nunca dejo las cosas sin hacer.			..
58. Yo soy el único (a), que realmente puede enfrentar y entender mis problemas.			..
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.			..
60. Demasiado tiempo libre es aburrido.			..
61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.			..
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.			.
63 todo el mundo es básicamente bueno.			.
64. Yo hago lo que puedo obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.			..
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.			..
66. Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.			.
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.			.
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			..
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.			.
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.			.
71. Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.			.
72. Me perturba cometer errores.			.
73. Es una injusticia el que “la lluvia caiga sobre el justo y el injusto”			.
74. Yo “tomo las cosas como vienen”			..
75. La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.			.

76. En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.			.
77. Una vida de comodidades es rara vez muy recompensante.			
78. Yo encuentro fácil el buscar consejos.			..
79. Si algo afecto fuertemente en tu vida, siempre será de esa manera.			.
80. Me agrada estar sin hacer nada.			.
81. Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.			.
82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.			.
83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada, una segunda oportunidad.			..
84. Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.			.
85. No hay nunca razón alguna para permanecer angustiado por mucho tiempo.			..
86. Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.			..
87. Me desagrada la responsabilidad.			..
88. Me desagrada tener que depender de los demás.			..
89. Realmente las personas nunca cambian sus raíces.			.
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.			.
91. Es incomodo pero no perturbador el no ser criticado.			..
92. Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.			..
93. Nadie es perverso o malvado, aun cuando sus actos puedan serlo.			..
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.			..
95. Las personas hacer su propio infierno dentro de sí mismos.			..
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo (a), planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.			.
97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aun cuando no sepa placentera.			..
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.			..
99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado.			..
100. Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado(a) y sin hacer nada.			.

27.- Otros tienen la culpa de lo que me pasa				
28.- No debería de cometer estos errores				
29.- No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30.- Ya vendrán mejores tiempos				
31.- Es insostenible, no puedo aguantar más				
32.- Soy incompetente e inútil				
33.- Nunca podré salir de esta situación				
34.- Quieren hacerme daño				
35.- ¿Y si les paso algo malo a las personas a quienes quiero?				
36.- La gente hace las cosas mejor que yo				
37.- Soy una víctima de mis circunstancias				
38.- No me tratan como deberían de hacerlo y me merezco				
39.- Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40.- Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41.- Soy un neurótico				
42.- Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43.- Debería recibir más atención y cariño de otros				
44.- Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45.- Tarde o temprano me irán las cosas mejor				