

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LEOPOLDO CHIAPPO GALLI



**RELACIÓN ENTRE CREENCIAS IRRACIONALES Y
ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE LA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

Clara Milagros Kuba Kikuyama

LIMA - PERÚ
2017

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Geraldine Salazar Vargas

Presidente

Mg. Cecilia Castro Chávarry

Vocal

Lic. Esther Yaya Castañeda

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

DEDICATORIA

A mi abuela, que me acompañó en todos los momentos de mi vida

AGRADECIMIENTOS

A mi padre, por ser mi apoyo incondicional, mi ejemplo de perseverancia, esfuerzo y conducta ética.

A mi madre, por su inacabable confianza, apoyo y dedicación.

A mis hermanos Roxana y Koki, quienes son también mis mejores amigos y una gran fuente de apoyo.

A mis amigos, a quienes tengo siempre presentes. Ellos saben cuánto significan para mí.

A mis profesores de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Ellos han sido mis guías, mis mentores; en una palabra, los maestros que me han permitido alcanzar todos mis logros profesionales.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación existente entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Los participantes fueron 124 alumnos matriculados en la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, de ambos sexos, con edades que fluctúan entre los 18 a 28 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30.

Los resultados indican que existe una relación moderada y positiva entre las Creencias irracionales y la Ansiedad Social. Además, se identificaron los niveles de ansiedad social general en la población investigada, lo que indica que el 40 % de estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad social. Asimismo, la primera dimensión de la ansiedad social (“Hablar en público/Interacción con personas de autoridad”) fue la dimensión que presentó mayor porcentaje de participantes en nivel alto.

Otros resultados indican que las creencias irracionales más son la creencia irracional 6 (“Si algo es o puede ser peligroso o temible, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”) y la creencia irracional 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”). Asimismo, de la correlación entre las diez creencias y la ansiedad social se encontró que la correlación más alta y positiva se da con la creencia 6.

Palabras Claves: Creencias Irracionales y Ansiedad Social

ABSTRACT

The objective of the present investigation is to identify the relationship between the Irrational Beliefs and Social Anxiety in students of the Faculty of Psychology of a private University in Lima. There were 124 students of both sexes, enrolled in the Faculty of Psychology at a private university in Lima, with ages ranging from 18 to 28. The instruments used were the Inventory of irrational beliefs of Albert Ellis and the Social Anxiety Questionnaire for Adults CASE A-30.

Results show that there is a moderate and positive relationship between irrational beliefs and social anxiety. In addition, it was identified the general social anxiety levels in the population investigated, which indicates that the 40 % of students presents a high level of social anxiety. Also, the first dimension of social anxiety ("Public Speaking/interaction with people of authority") was the one with the highest percentage of participants in high level.

Other results indicate that the most irrational beliefs are the irrational belief 6 ("If something is or may be dangerous or fearsome, the person should feel terribly disturbed by this, you must think constantly in the possibility of this happening"), and the irrational belief 8 ("You must depend on others and you need someone stronger to trust on"). In addition, from the correlation between the ten beliefs and social anxiety, it was found that belief 6 is the highest and positive correlation settled.

Key Words: Irratinal Beliefs, Social Anxiety

ÍNDICE

RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	viii
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1. Identificación del Problema	13
2. Justificación e Importancia del Problema	15
3. Limitaciones de la Investigación	17
4. Objetivos de la Investigación.....	17
4.1 Objetivo General	17
4.2 Objetivos Específicos	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
1. Aspectos conceptuales pertinentes	20
1.1 Creencias irracionales.....	20
1.1.1 Definición.....	20
1.1.2 Las creencias irracionales según Albert Ellis	21
1.2 Ansiedad	27
1.2.1 Definición.....	27
1.2.2 Factores predisponentes y precipitantes de la ansiedad	29
1.2.3 Ansiedad social	33
1.2.3.1 Definición y características de la ansiedad social	33

1.2.3.2 Características y Factores asociados a la ansiedad social.....	35
1.3 Adultez emergente en el contexto universitario	43
1.3.1 Características de los estudiantes de psicología.....	44
2. Investigaciones en torno al problema investigado	45
2.1 Investigaciones nacionales	45
2.2 Investigaciones internacionales	46
3. Definiciones conceptuales y operacionales de variables.....	48
4. Hipótesis.....	50
4.1 Hipótesis General	50
4.2 Hipótesis Específicas.....	50
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	53
1 Nivel y Tipo de Investigación.....	53
2 Diseño de la Investigación	53
3 Población.....	53
3.1 Características de la Población.....	53
3.2 Criterios de Inclusión	54
3.3 Criterios de Exclusión	54
3.4 Muestra y Métodos de Muestreo	55
4 Instrumentos.....	55
4.1 Inventario de Creencias Irracionales	55
4.2 Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO – A 30).....	57
5. Consideraciones Éticas	59
6. Procedimiento	60
7. Análisis de datos	60

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	61
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	72
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	88
Anexo 1 Consentimiento Informado	89
Anexo 2 Cuestionario de Ansiedad Social para adultos CASO A-30	92
Anexo 3 Inventario de Creencias Irracionales	94
Anexo 4 Análisis de distribución de las variables.....	98
Anexo 5 Análisis psicométrico de los instrumentos utilizados.....	100
Anexo 6 Baremos de Ansiedad Social	102
Anexo 7 Baremos de Ansiedad Social por Dimensiones	103

INTRODUCCIÓN

La ansiedad social interfiere con la capacidad de una persona para actuar adecuadamente en situaciones sociales, presentando un temor excesivo y poco razonable en dichos contextos (APA, 1994; como se citó en Caballo 2002). Por esta razón, es importante estudiar qué factores median para la aparición de los síntomas de la ansiedad. Para fines de la presente investigación se considerarán ansiedad social y fobia social como sinónimos.

El objetivo principal fue estudiar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad social y nace de la experiencia personal en el ámbito de la tutoría universitaria donde numerosos alumnos presentan reacciones de ansiedad social que se ven reflejadas durante las evaluaciones (orales o escritas) y finalmente afectan su rendimiento académico y su capacidad social.

De acuerdo al modelo planteado por Ellis en la Terapia Racional Emotiva (Ellis y Grieger, 2003), las creencias irracionales nacen de las demandas y autoexigencias absolutistas del ser humano, también de las afirmaciones no empíricas e irreales que en la mayoría de los casos concluyen en pensamientos irracionales. Estas conclusiones distorsionan la realidad porque no se basan en datos concretos, lo que conlleva a supergeneralizaciones antiempíricas debido a que subyace un programa de “necesidad de perturbación” que está escondido en la mente. Por consiguiente, se obtendrá una consecuencia conductual o emocional poco adaptativa (Ellis y Grieger, 2003).

Estudiar estas variables psicológicas (creencias irracionales y ansiedad social), son importantes puesto que las situaciones de evaluación en las que el estudiante se ve expuesto, son frecuentes. Un estudio realizado en México en una muestra de 103 estudiantes voluntarios, encontró que la prevalencia de ansiedad social fue de 3.9%

(Shirom, 1986; como se citó en Robles, Espinosa, Padilla, Álvarez y Páez, 2008), es decir, la ansiedad social es un problema frecuente en estudiantes universitarios, lo que está relacionado con el miedo a la evaluación negativa. Asimismo, un estudio peruano realizado por Arbildo-Lega, Lecca-González y Vidal-Mosquera (2014) en estudiantes universitarios de odontología, encontró que la ansiedad aparece como fenómeno frecuente en los estudiantes estudiados y que no se observaron diferencias por sexo.

La presente investigación se ha organizado en cuatro capítulos. En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento del problema, la justificación e importancia del estudio, las limitaciones que se han encontrado y los objetivos. En el segundo capítulo se presenta el marco conceptual y operacional de las variables de estudio y los fundamentos teóricos que los sustentan, así como las investigaciones nacionales e internacionales relacionadas a la problemática y las hipótesis. El tercer capítulo describe la metodología que se efectuó en el presente estudio. Se menciona el nivel y tipo de Investigación, el diseño de la Investigación, la descripción de la población, los criterios de inclusión y de exclusión utilizados para el estudio, la descripción de los instrumentos de evaluación; asimismo, se señalan las consideraciones éticas tomadas en cuenta y finalmente se realiza una breve descripción sobre el procedimiento y recolección de análisis de datos. En el cuarto capítulo, se describen los resultados obtenidos. En el quinto capítulo se procede a realizar la discusión de los resultados y en el sexto capítulo se detallan las conclusiones obtenidas de la presente investigación.

Mediante el análisis de los resultados se podrán plantear estrategias de intervención que permitan prevenir consecuencias negativas en los estudiantes que manifiestan este problema y reduzcan el desarrollo de creencias irracionales.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La elección de una carrera profesional proporciona oportunidades tanto de crecimiento cognoscitivo como de desarrollo de habilidades personales y sociales. En el caso de los jóvenes que se encuentran en la etapa de la adultez emergente, es un momento en que experimentan una serie de cambios en todos los aspectos de su vida. Es una etapa exploratoria donde buscan cubrir la necesidad de logro, que implica la consecución de metas relacionadas, en su mayoría, a la carrera profesional (Papalia y Feldman, 2012).

Las carreras universitarias son las vías de conexión que facilitan las oportunidades para alcanzar el nivel de logro profesional y laboral deseado. Sin embargo, las constantes evaluaciones durante el semestre o año académico son uno de los retos que la persona debe enfrentar en esta nueva etapa y resultan agobiantes para mucho de los alumnos. De acuerdo a lo planteado por Robles et al (2008, p.58) “el miedo a la evaluación negativa puede definirse como la aprensión o malestar psicológico proveniente de preocupaciones acerca de ser juzgado desfavorablemente o tratado con hostilidad por otros”.

La creencia irracional nace de la valoración del individuo sobre las situaciones que acontecen, dichas valoraciones pueden ser de naturaleza absolutista y dogmática en vez de ser considerada como probabilística o preferencial. En las creencias irracionales, los pensamientos demandantes como “debo” o “tengo que” impactan sobre el individuo de manera negativa, pudiéndolo llevar a emociones y conductas poco funcionales que bloqueen y dificulten el curso de su vida (Lega, Caballo y Ellis 1997). La Terapia

Racional Emotiva Conductual (TREC), afirma que los “tengo que”/”debo” se pueden agrupar en tres áreas principales. Para fines de la presente investigación, solo se mencionará el Área 1 que corresponde a: “Tengo que actuar/funcionar muy bien/perfectamente”, lo que causa frecuentemente sentimientos de depresión, ansiedad y culpa (Lega, Caballo y Ellis, 1997).

Poniendo énfasis en las características generales de la población de alumnos pertenecientes a la facultad de psicología estudiada, se puede asumir que los estudiantes viven constantemente expuestos a las exigencias académicas propias de la mencionada facultad, como: evaluaciones continuas, exposiciones y participaciones en clase, además deberán cumplir con las competencias propias del perfil del estudiante de la carrera de psicología de la universidad a la que pertenecen. Todo ello supone que los alumnos cuenten o desarrollen un buen manejo emocional (Lega, Caballo y Ellis, 1997).

Si en los estudiantes prevalecen las demandas como: “Tengo que actuar/funcionar muy bien/perfectamente”, podría aparecer la respuesta emocional de depresión, ansiedad y culpa. Al mismo tiempo, el alumno podría desencadenar ansiedad social, la cual se caracteriza porque los sujetos que la padecen temen y evitan situaciones sociales o actuar en presencia de otras personas. Por lo tanto, es importante explorar la relación existente entre las creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad privada de Lima.

Ante lo anteriormente expuesto, la pregunta principal que guía esta investigación es:

¿Qué relación existe entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en Estudiantes pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana?

2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Una de las razones principales para la realización de la presente investigación radicó en la necesidad de obtener información empírica acerca de la relación existente entre las creencias irracionales y la ansiedad social en el contexto peruano en estudiantes universitarios. De acuerdo al modelo ABC planteado por Ellis en el año 2003, una experiencia o acontecimiento activador (A), conduce a una creencia, idea o valoración (B) sobre (A), que termina en una consecuencia emocional (C) que al mismo tiempo concluye en una consecuencia conductual (Ellis y Grieger, 2003).

En las reuniones de tutoría individual realizadas con los alumnos participantes en esta investigación, se pudo identificar que un acontecimiento activador son los exámenes y las exposiciones. Las creencias son el significado y la evaluación acerca de la implicancia que tienen estos acontecimientos sobre el estudiante, lo que determina una consecuencia emocional adaptativa o no adaptativa. Es importante resaltar que la consecuencia emocional no siempre es dañina, sólo lo es cuando obstaculiza la capacidad para lograr los objetivos, según Caballo (2009). En el caso de la ansiedad, las consecuencias conductuales podrían ser: paralización, equivocación o evitación hacia la experiencia activadora.

Un considerable cúmulo de investigaciones empíricas señalan la importancia de las creencias irracionales en el funcionamiento psicológico de los estudiantes universitarios. En este sentido, Calvete y Cardeñoso (2011; como se citó en Medrano, Galleano, Galera y Del Valle, 2010) observaron en una muestra de estudiantes universitarios que las creencias irracionales se asocian con actitudes negativas hacia los problemas y al empleo de estrategias inadecuadas para la resolución de los mismos. Asimismo, Chang y Bridewell (1998; como se citó en Medrano et al, 2010)

identificaron que los estudiantes con mayores índices de creencias irracionales presentan más pesimismo, evidencian síntomas depresivos y mayores niveles de ansiedad. Esto puede traer consecuencias negativas dentro del contexto educativo y por ende, podría interferir en la formación profesional de los estudiantes.

Cuando la persona tiene un pensamiento absolutista, derivado del “tremendismo”, sus conductas sociales podrían ser poco funcionales e inadecuadas. Por ejemplo, la tendencia a resaltar de manera excesiva los aspectos negativos de una situación podría ser una característica de las personas que padecen de ansiedad social. De acuerdo a Beck, Emery y Greenberg (2014), la percepción de las situaciones sociales como hablar en público, puede desencadenar en un ataque de pánico, de esta manera los sujetos que padecen de ansiedad social, sufrirían una reacción poco adaptativa con comportamientos de evitación o escape.

La importancia de realizar la presente investigación radicó en evidenciar la existencia de una correlación entre las variables de estudio: creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad peruana de Lima Metropolitana porque, de presentarse la correlación, podrían proponerse planes de acción orientadas al trabajo de las creencias irracionales como parte de la tutoría en los alumnos que presenten casos de ansiedad social. Del mismo modo, el presente estudio servirá como precedente a futuras investigaciones donde se desee explorar cualquiera de estas dos variables.

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

3. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Se presentaron las siguientes limitaciones:

- Identificar el momento más propicio para la aplicación de los instrumentos a utilizar.
- Interés de los individuos de participar en la evaluación.

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 OBJETIVO GENERAL

- Conocer la relación existente entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en Estudiantes de una facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los niveles de ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
2. Identificar los niveles de ansiedad social según las dimensiones del instrumento de ansiedad social en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Identificar la frecuencia de las creencias irracionales predominantes en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
4. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

5. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
6. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
7. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
8. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
9. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
10. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

11. Identificar la correlación entre la creencia irracional “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
12. Identificar la correlación entre la creencia irracional “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
13. Identificar la correlación entre la creencia irracional “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

1.1 Creencias irracionales

1.1.1 Definición

Para Beck (como se citó en Calvete y Cardeñoso, 2001, p. 95) las creencias son “estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias tempranas del individuo así como de factores ambientales, culturales y biológicos”. Además propone que las creencias funcionan como un conjunto de reglas que establecen la manera en que evaluamos los acontecimientos, a nosotros mismos y a los demás. Estas creencias se reflejan, finalmente, en la manera en que interactuamos con el medio que nos rodea.

Calvete y Cardeñoso (2001), explican que, por lo general, estas estructuras cognitivas actúan de manera inconsciente, y si son irracionales se expresan de manera absoluta como: “Soy un fracaso”, “No valgo para nada” o “El mundo es un lugar peligroso”.

Las creencias irracionales son pensamientos que obstaculizan el desenvolvimiento o logro de las metas del individuo. Su origen se presenta a partir de una premisa inadecuada que conduce a deducciones poco precisas no apoyadas por la evidencia. Por lo general representan una sobregeneralización. Estas creencias irracionales se desarrollan a través de exigencias que si no son resueltas en el momento o como el individuo quisiera que fuesen, producen emociones poco funcionales como ansiedad y depresión (Chavez y Quiceno, 2010).

1.1.2 Las creencias irracionales según Albert Ellis

Por su parte, Ellis (como se citó en Polo, Santiago, Navarro y Alí, 2016, p. 149) afirma que “las ideas irracionales son aquellas cogniciones, ideas y filosofías que sabotean y bloquean el cumplimiento de las metas más importantes o básicas de la persona”. La mayoría de las creencias irracionales aparecen de las demandas que la persona tiene sobre los acontecimientos de su vida. Además, se basan en afirmaciones no empíricas o poco realistas. Dichas afirmaciones pueden devenir en conclusiones sobregeneralizadas de las situaciones observadas que distorsionan la realidad (Ellis y Grieger, 2003)

Cuando una persona experimenta problemas emocionales, se puede asumir que las creencias irracionales toman por lo menos una de las cuatro formas básicas de las creencias irracionales (Ellis y Grieger, 2003), estas cuatro formas básicas podrían clasificarse de la siguiente manera:

1. Las demandas, necesidades y exigencias sobre el entorno
2. Pensar en lo horrible y terrible que puede ser una situación
3. Pensar en no poder tolerar o soportar a una persona o un hecho
4. Pensar que no se pueden cometer errores y si lo sucede, merece reprobación y será etiquetado como “*canalla, podrido o despreciable*”.

Las personas son propensas a realizar supergeneralizaciones antiempíricas debido a un “programa de necesidad-perturbación” que subyace en la mente y al cual le denomina “Musturbatory” (o masturbatorio), que se refiere a todo aquello que se desea y se exige de manera desesperada e inmediata (Ellis y Grieger, 2003).

De acuerdo a estos autores, las creencias irracionales se encuentran englobadas en una de las tres principales ideologías de “*necesidad-perturbadora*” (musturbatory) y toda perturbación puede encontrarse fuertemente vinculada con por lo menos una de

estas creencias irracionales. La ideología de la necesidad perturbadora está compuesta por el deseo y la exigencia de una persona en conseguir inmediatamente todo aquello que demanda.

A continuación, se describirán las tres denominadas ideologías de “necesidad-perturbadora” planteadas por Ellis y Grieger (2003)

1. Ideología de “necesidad-perturbadora” de la creencia “debo actuar bien y merecer la aprobación de mis actuaciones, o de lo contrario soy considerado como inútil”. Las principales sub-ideas que componen esta ideología son:

- La creencia de que uno debe probarse a sí mismo que es competente, idóneo y capacitado.
- La creencia de que la miseria emocional proviene casi plenamente de las presiones externas, de las que se tiene poco control para cambiar.
- La creencia de que si sobrevienen acontecimientos que ponen en peligro real o amenazan la vida, uno debe sentirse perturbado por ellos.
- La creencia de que el pasado influye determinadamente en el presente.
- La creencia de que se debe mantener un alto grado de orden y certeza en el mundo para ser capaz de sentirse cómodo y actuar adecuadamente.
- La creencia de necesitar y depender de los demás.
- La creencia de que se debe comprender la naturaleza para vivir felizmente en el mundo.
- La creencia de que solo se puede considerar bueno o respetable si se hacen bien las cosas.
- La creencia de que sentirse deprimido, ansioso o enfadado lo vuelven a uno completamente inútil.

- La creencia de que las ideas de autoridades no deben ser cuestionadas y que de hacerlo las personas tienen derecho a condenar y castigar y de que no se puede soportar su desaprobación.
2. Ideología de “necesidad-perturbadora” de la creencia “otros deben tratarme considerablemente y con amabilidad, precisamente de la forma que quiero que me traten; si no lo hacen, la sociedad y el universo deberían condenarlos, censurarlos y castigarlos por falta de consideración”. Las principales sub-ideas que componen esta ideología son:
- La creencia de que los demás deben tratar a cada uno de una manera amable y justa, sino merecen un castigo.
 - La creencia de que si los demás se comportan impropia o estúpidamente, se convierten en idiotas totales y se deben sentir totalmente avergonzados de sí mismos.
 - La creencia de que las personas deben alcanzar todo su potencial para llevar una vida feliz y que merezca la pena, de otra forma tienen poco o ningún valor como seres humanos.
3. Ideología de “necesidad-perturbadora” de la creencia “Las condiciones en las que vivo deben estar bien dispuestas para que consiga prácticamente todo lo que quiero, cómoda, rápida y fácilmente y no me ocurra casi nada de lo que no quiero. Las principales sub-ideas que componen esta ideología son:
- La creencia de que las cosas deben ir de la forma deseada, sino la vida es horrorosa, terrible y horrenda.
 - La creencia de que uno debe preocuparse constantemente de los peligros del mundo porque así se conseguirá la forma de controlarlos o cambiarlos.

- La creencia de que es mejor un bienestar inmediato en vez de pasar por el dolor presente para alcanzar otro futuro.
- La creencia de que las personas deberían actuar mejor de lo que normalmente actúan.
- La creencia de que al poseer desventajas sociales o hereditarias no se puede hacer nada para cambiar la propia vida.
- La creencia de que si algo es desagradable no debería existir, es muy difícil cambiarlo y no se podría hacer ningún esfuerzo.
- La creencia de que tienen que prevalecer claramente los valores de justicia, equidad, igualdad y democracia.
- La creencia de que se deben encontrar soluciones correctas y prácticamente perfectas a los problemas propios y a los de los demás.
- La creencia de que las personas y los acontecimientos externos producen toda la infelicidad del sujeto y que se debe permanecer ansioso toda la vida.
- La creencia de que morir es terrible.
- La creencia de que la vida debe tener un sentido o finalidad especial y de que una fuerza sobrenatural debe dar ese sentido.
- La creencia de que no se puede soportar la incomodidad de sentirse angustiado, deprimido, culpable, avergonzado, o perturbado emocionalmente.
- La creencia de que cuando las cosas van mal por mucho tiempo no hay forma de que cambien y uno debe considerar suicidarse.

Jarne, Talarn, Armayones, Horta y Requena (2006) consideran que las creencias irracionales se asocian a actitudes disfuncionales que tienen en común algunos elementos: son *rígidas e inflexibles*, debido a planteamientos como “tendría que...” o “he de...”; y son *absolutistas, rotundas y excluyentes*, con planteamientos como “es imprescindible que...”, “si no lo logro ahora, jamás seré”.

En la vida cotidiana suelen presentarse estas creencias, sin embargo, se vuelven un obstáculo cuando se generalizan en diversos aspectos de la vida, volviéndose un patrón común en el accionar del individuo. Una situación patológica se presentaría a través del siguiente proceso: un acontecimiento es filtrado e interpretado en base a una creencia irracional lo cual da lugar a una consecuencia negativa, esta consecuencia negativa actúa como un nuevo acontecimiento que se vuelve a filtrar y genera otra consecuencia negativa mayor que la anterior, lo cual generaría un círculo vicioso que nunca se detiene (Jarne et al, 2006).

Zumalde y Ramírez (1999; como se citó en Medrano et al, 2010) mencionan que las creencias irracionales se caracterizan por lo siguiente:

- Son derivadas a través de deducciones imprecisas sin fundamento real.
- Son expresadas por medio de demandas, deberes o necesidades.
- Traen como consecuencia, emociones inadecuadas
- Interfieren en la consecución de las metas u objetivos personales. Cabe señalar que los términos racional e irracional poseen una definición más psicológica que filosófica o lógica.

Domínguez, Osona y Rodríguez (2010) mencionan algunas diferencias básicas entre las creencias racionales e irracionales:

Tabla: 1 Diferencias entre Creencias Racionales e Irracionales

Creencias Irracionales	Creencias Racionales
Dogmáticas, porque los principios que rigen o marcan nuestras vidas, los asumimos como evidentes.	Probabilísticas, lo que anhelamos se puede cumplir total o parcialmente
Absolutas, se basa en la frase “todo o nada”	Preferenciales, dentro un bagaje de posibilidades pueden ocupar un alto o bajo nivel de importancia dependiendo de la situación.
Necesarias, pues estas creencias son básicas para alcanzar la felicidad	Relativas, no es necesario que se cubra la totalidad para alcanzar la felicidad, con una parte se puede ser feliz.
Son negativas, pues nos causa mayor presión para lo que debemos hacer	Son positivas, pues a pesar de generar presión, se asume que pueden obviarse algunas cosas.

Las doce creencias irracionales de Albert Ellis

Ellis (1962, 1975; como se citó en Paula, 2007) menciona las siguientes creencias irracionales básicas del mundo occidental:

1. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.
2. Para considerarse a uno mismo valioso se debe ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
3. Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.
4. Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno de gustaría que fuesen.

5. La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.
6. Si algo es o puede ser peligroso o temible, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
7. Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
8. Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.
9. La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual; algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.
10. Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás.
11. Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.
12. La mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción.

Para el presente estudio se trabajará solo con 10 creencias irracionales que se encuentran descritas en el inventario de creencias irracionales de Ellis, como consta en la descripción de los instrumentos.

1.2 Ansiedad

1.2.1 Definición

Freeman y DiTomasso (2010; como se citó en Stein y Hollander, 2010), definen la ansiedad como “un estado emocional tenso caracterizado por una diversidad de

síntomas simpáticos”, manifestado en ocasiones por un dolor torácico, palpitaciones y dificultad en la respiración. También se reconoce como un estado que genera malestar mental y que anticipa una mala situación; causando perjuicio o miedo patológico y períodos con menor recursos de afrontamiento.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) es un modelo terapéutico que se basa en la teoría de Albert Ellis, que identifica las creencias irracionales del paciente, las categoriza y, mediante un proceso de psicoeducación, se le explica al paciente cómo puede cambiar estas creencias para que sean más adaptativas (Ellis y Grieger, 2003). Esto se logra mediante la aplicación del modelo ABC en donde la persona reconoce cómo es que crea sus propias perturbaciones, luego se detectan las creencias irracionales y finalmente se debaten en la terapia para formar una nueva filosofía más adaptativa.

De acuerdo a la TREC, se distinguen dos tipos de ansiedad: ansiedad del ego y la ansiedad situacional (Lega, Caballo y Ellis, 2009). La ansiedad del ego es aquella que se asocia con la depresión mientras que la ansiedad situacional con la incapacidad para tolerar situaciones de incomodidad y frustración.

De acuerdo a Lega, Caballo y Ellis (2009); la ansiedad del ego es el resultado de la tensión emocional que proviene de los pensamientos de amenaza, demandas y catastrofización de una persona. Además, la ansiedad del ego es un sentimiento doloroso y agotador que en la mayoría de veces va acompañado por otras emociones como depresión, vergüenza y culpa. Por otro lado, la ansiedad situacional suele ser menos dramática que la ansiedad del ego y puede manifestarse mediante un síntoma primario específico como el miedo a lugares cerrados o como síntoma secundario como la ansiedad a sentirse ansioso en lugares cerrados.

Funk & Wagnalls (1963; como se citó en Beck, Emery y Greenberg, 2014), explican la ansiedad como “un estado emocional tenso”; por lo general manifestado por síntomas físicos como “tensión, temblor, sudor, palpitaciones y aumento de pulsiones.

1.2.2 Factores predisponentes y precipitantes de la ansiedad

Beck (1985; como se citó en Stein y Hollander, 2010) desde el punto de vista del modelo cognitivo, señala varios factores que predisponen a la ansiedad. Sin embargo para la presente investigación, se considerarán los elementos externos e intensos causantes de estrés, estrés de larga duración y factores estresantes que afectan a la vulnerabilidad emocional específica de una persona.

Los factores estresantes externos e intensos son las situaciones donde hay una exposición vital grave, como la pérdida de un ser amado o el cese en el trabajo. Además, el estrés de larga duración, son estresores que pueden estar presentes durante mucho tiempo y tienen un efecto acumulativo a lo largo de la vida. Como resultado de esta situación, podría desencadenarse el agotamiento y desborde de las estrategias de afrontamiento del individuo.

Los factores estresantes que afectan la vulnerabilidad y el umbral de exigencias, según Stein y Hollander (2010), son aquellas situaciones difíciles que generalmente provocan una disminución de la capacidad individual para desafiar exitosamente adversidades de la vida. Ante la presencia de un acontecimiento, el individuo puede no saber qué soluciones tomar respecto a sus acciones, pensamientos o sentimientos y, como consecuencia, la persona percibe una sensación de amenaza. El aumento de la vulnerabilidad acrecienta las dificultades del paciente en numerosos campos, como los problemas matrimoniales, abuso de sustancias, pensamiento y conducta suicida, el desarrollo del trastorno de ansiedad generalizada, depresión, trastornos alimentarios,

trastornos de la personalidad, ansiedad social, abuso sexual, malos tratos físicos y psíquicos o problemas de rendimiento laboral (Stein y Hollander, 2010).

Para Beck, Emery y Greenberg (2014), sería poco razonable pensar que existe una sola causa de los trastornos de ansiedad, debido a que coexisten varios factores que predisponen a dichos trastornos, como la herencia, las enfermedades que causan trastornos a nivel neuroquímico (hipertiroidismo o las enfermedades congénitas como el prolapso de válvula mitral), los acontecimientos traumáticos en el desarrollo, los modelos cognitivos distorsionados que producen efectos contraproducentes y los objetivos poco realistas y razonables aprendidos por personas de nuestro entorno.

También existe una amplia gama de posibles factores desencadenantes. Por ejemplo, Beck, Emery y Greenberg (2014) consideran que el padecimiento de una enfermedad física y/o el consumo de sustancias tóxicas, o gran monto de estrés crónico o específico, conllevan a un decaimiento emocional. La persona que sufre un trastorno de ansiedad puede presentar uno o más de los factores mencionados anteriormente.

Vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad

Beck (1985; como se citó en Stein y Hollander, 2010), señala cinco factores capaces de predisponer a la vulnerabilidad y la tendencia a la ansiedad y a los trastornos asociados; entre ellos están: la herencia genética, las enfermedades somáticas, los traumas psicológicos, la ausencia de mecanismos de afrontamiento, y los pensamientos, creencias, supuestos y el procesamiento cognitivo distorsionado. De acuerdo a lo planteado por Beck et al (1985; como se citó en Stein y Hollander, 2010, p.88) “los trastornos de ansiedad pueden obedecer a una combinación singular de variables predisponentes y precipitantes”.

Para Stein y Hollander (2010) los factores predisponentes se pueden agrupar en las siguientes categorías:

- Genética: los diferentes trastornos como el de angustia, las fobias y el trastorno obsesivo compulsivo se dan con mayor frecuencia entre parientes biológicos de primer grado de los sujetos con estos tipos de trastorno. Sin embargo, los antecedentes familiares del trastorno podrían explicar que frente a ciertas situaciones o contextos, un paciente manifestará síntomas de ansiedad. De esta manera, sería oportuno considerar la vulnerabilidad genética relacionada al rol participativo sin dejar de lado otros factores como los ambientales, psicológicos y sociales (Barlow y Serney; 1988 como se citó en Stein y Hollander, 2010).
- Enfermedades somáticas: los problemas de ansiedad pueden coexistir con los problemas somáticos, sin embargo, es necesario examinar posibles causas somáticas que estarían causando la ansiedad, ya que los síntomas podrían remitir al tratarse el problema somático.
- Trauma psicológico: uno de los factores que aumentan la vulnerabilidad individual frente a la ansiedad, son los traumas mentales durante la época de desarrollo (Beck et al, 1985; como se citó en Stein y Hollander, 2010). Los traumas del desarrollo que aparecen en el momento de una exaltada activación emocional pueden devenir en la creación de esquemas individuales específicos sobre la amenaza. Estos esquemas aparecen como una cadena determinada y son previsibles. Estos esquemas se activan en las personas ansiosas cuando se hallan en situaciones de peligro y en contextos parecidos a los escenarios en los que se aprendió el esquema original. Como señalan Foa y Kozak (1986; como se citó en Stein y Hollander, 2010, p. 89): “el individuo medroso accede al recuerdo del miedo cuando se le presenta una información atemorizante que se ajusta a parte

de la estructura almacenada en la memoria”. Respecto al modelo de procesamiento emocional, el miedo se manifiesta como una red de la memoria que concentra información sobre las circunstancias y las respuestas ante el estímulo, así como el significado de dichos estímulos y de las respuestas.

- Ausencia de mecanismos de afrontamiento: otro de los factores que predisponen a los trastornos de ansiedad es la falta de respuestas de afrontamiento sumada a una percepción distorsionada y negativa sobre la habilidad para enfrentar una situación. Las percepciones primarias no son específicamente aquellas que llevan a las personas con tendencia a la ansiedad a percibir un peligro poco real, sino a las percepciones secundarias traducidas en la incapacidad para afrontar una situación incómoda y amenazadora con sus propios recursos. Probablemente los individuos con ansiedad no han desarrollado estrategias adecuadas de afrontamiento o, hayan aprendido a utilizar respuestas de evitación, que como consecuencia fortalecen la ansiedad e impiden un eficaz y satisfactorio afrontamiento. El resultado de toda esta situación, es que en estos individuos crece el sentimiento de vulnerabilidad frente a la aparición de la ansiedad lo cual les impide afrontar acontecimientos vitales o empiezan a manifestar dificultades cotidianas.
- Pensamientos, creencias, supuestos y procesamiento cognitivo distorsionado: según el modelo cognitivo, las creencias y factores cognitivos predisponen a los individuos a responder con ansiedad ante eventos que ha interpretado como amenazantes y evalúa como negativas debido a experiencias pasadas y que contienen elementos similares a las situaciones donde se configuraron estos esquemas. Cuando se activan estos esquemas se producen pensamientos, conductas y las emociones de los pacientes.

Las creencias evidentes respecto a la amenaza o al peligro que padecen los individuos con ansiedad son activadas por situaciones que, de acuerdo al sujeto están provistos de elementos parecidos a los de las situaciones en que se aprendieron esos esquemas. Al activarse estos esquemas, se genera el pensamiento, la conducta y la emoción de los pacientes. Como afirman Stein y Hollander (2010, p. 90): “el modelo cognitivo de ansiedad pone el énfasis principal en la importancia de los factores cognitivos que predisponen a los sujetos que padecen de ansiedad”.

1.2.3 Ansiedad social

1.2.3.1 Definición y características de la ansiedad social

Resulta complejo distinguir los términos de fobia social y ansiedad social debido a su similitud. Sin embargo, de acuerdo a lo planteado por Zubeidat, Sierra y Fernández (2007), en el pasado era frecuente hacer uso del término fobia social, no obstante, en la actualidad es más común utilizar el término *trastorno de ansiedad social* para referirse al mismo síndrome. Los autores mencionados anteriormente prefieren utilizar en su estudio esta denominación para poder clasificar el nivel de patología de ansiedad social y además para facilitar la comprensión de este trastorno en comparación con otros trastornos de ansiedad.

Brown (2010; como se citó en Stein y Holander, 2010) menciona la clasificación de los trastornos de ansiedad introducidos en el DSM-IV. Uno de ellos es la Fobia Social, caracterizada principalmente por el miedo o la evitación de eventos sociales en donde existe la posibilidad de sentirse humillado o avergonzado. Sin embargo, en el reciente manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales Asociación

Americana de Psiquiatría (2014), conocido como DSM-5, aparece clasificado el *Trastorno de Ansiedad Social / (Fobia Social)* dentro de los Trastornos de Ansiedad.

Otros autores no marcan la diferencia entre los términos ansiedad social y fobia social, considerando al trastorno de ansiedad social como fobia social. De esta manera, para la APA (2000; como se citó en García, 2013) manifiesta que “el trastorno de ansiedad social (TAS), también conocido como fobia social, se caracteriza por un miedo persistente acusado ante una amplia variedad de situaciones sociales en las que la persona puede ser evaluada negativamente por otras”.

De acuerdo al DSM-IVTR (2000; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008), “la ansiedad social (como trastorno) remite a un miedo persistente y acusado a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas”. Sin embargo, no se puede limitar la ansiedad social a un diagnóstico patológico; porque también implica una “serie de respuestas emocionales indeterminadas ante estímulos privados o públicos, sociales o individuales, de carácter aversivo” (Skinner, 1979; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008).

Nichols (1974; como se citó en Beck, Emery y Greenberg, 2014), destaca algunas observaciones clínicas sobre rasgos de ansiedad social por medio de la observación de treinta y cinco casos, extraídos de distintas fases de su trabajo en terapia. A continuación se presentará cada síntoma analizado por lo menos en el 50% de los casos:

- Percepción de una mirada desaprobadora o crítica por parte de los demás.
- Expectativa de una mirada desaprobadora o crítica por parte de los demás.
- Fuerte tendencia a percibir, responder a, una crítica imaginaria de los demás.
- Sensación de ser menos capaz y menos poderoso que los demás: autoestima baja.

- Tener ideas rígidas de una conducta social apropiada y no ser capaz de variar la conducta para hacer frente a las dificultades.
- Fantasías/imaginaciones negativas que producen ansiedad anticipatoria.
- Conciencia aumentada y miedo a ser evaluado y juzgado por los demás.
- Sensación de ser observado.
- Miedo a situaciones de las que no se retira porque resultaría inesperado, y podría llamar la atención.
- Sensación de estar atrapado/confinado en tales situaciones (es decir, estar socialmente cerrado).
- Interpretación exagerada de la retroalimentación sensorial relacionada con la tensión o el cohibimiento.
- Detección de sensaciones físicas dentro de situaciones sociales.
- Miedo a ser visto como una persona “enferma” o que ha perdido el control (es decir, signos físicos de pánico).
- Experiencia de una acumulación progresiva de malestar.
- Imprevisibilidad de la respuesta de la ansiedad; el tiempo disponible para fantasías previas y el estado anímico del momento parecían ser unos determinantes importantes.

1.2.3.2 Características y factores asociados a la ansiedad social

El miedo a la evaluación negativa es una de las características principales de la ansiedad social. Los individuos que sufren de ansiedad social se esfuerzan por crear una impresión positiva con el resto pero dudando su propia capacidad real para causar tal impresión (Beck et al., 1985, 2005; Hofmann y Barlow, 2002 como se citó en Clark y Beck, 2012).

Beidel y Turner (2007; como se citó en Clark y Beck, 2012) suponen que estos individuos creen captar totalmente la atención de los demás en los contextos sociales y viven con temor a que en el ámbito social evaluativo sean humillados o avergonzados, generando la impresión de ser tontos, poco astutos o inteligentes, o notablemente ansiosos.

Para Weeks, Heimberg, Rodebauch y Norton “los individuos con ansiedad social pueden temer cualquier evaluación social, tanto positiva como negativa, que lleve a la persona a sentir que sobresale o que sea consciente de sí misma” (2008, como se citó en Clark y Beck, 2012). Las personas que padecen de ansiedad social se preocupan no solamente por la leve impresión negativa que tengan los demás sobre ellos, sino su gran temor radica en percibir una experiencia más extrema de la humillación o vergüenza temidas (Beck et al., 1985, 2005 como se citó en Clark y Beck, 2012).

En el caso de las diferencias de género, Rapee (1995, como se citó en Clark y Beck, 2012) indica que el número de hombres y mujeres que solicitan tratamiento para la ansiedad social es casi idéntica, no obstante en cuestionarios no clínicos utilizados para estudios efectuados sobre ansiedad social, sugieren que las mujeres tienden a sentir mayor ansiedad social y más timidez que los hombres Wittchen et al., (1999, como se citó en Clark y Beck).

Nichols (1974; como se citó en Beck, Emery y Greenberg, 2014) sugiere que la incidencia de la ansiedad social está relacionada con ciertas fases específicas del desarrollo. El autor destaca que probablemente el periodo de la aparición de la ansiedad social es comprendido entre los diecisiete y dieciocho años. Finalmente, añade que, en el desarrollo de la ansiedad social, es muy importante el papel que juegan los rasgos de personalidad y sus aspectos cognitivos sociales.

Fenómenos de la ansiedad social

Para Beck, Emery y Greenberg (2014) existen algunos fenómenos que están asociados con los síntomas de ansiedad social: la vergüenza y la “imagen social”; miedo a perder el amor o ser abandonado, la ansiedad por hablar en público; y la ansiedad ante un examen. Sin embargo, dos de estos son relevantes para el objeto de estudio.

La experiencia de pasar por una situación que genere *vergüenza*, es relevante para una persona socialmente ansiosa debido al temor que siente al verse involucrada en ella. De acuerdo a los autores mencionados, la vergüenza es una emoción que nace de la idea que la persona crea sobre su propia imagen en el momento en que piensa que está siendo observada por otros. La percepción de su imagen social puede ser real o no, pero si cree que su imagen ha sido desprestigiada, y considera altamente la opinión que tienen los demás sobre él, existe una alta probabilidad de sentirse avergonzado (Beck, Emery y Greenberg, 2014).

La vergüenza es activada por la exposición a la observación de una o más personas. Esta emoción aparece cuando la persona es consciente de haber sido observada sin haber podido cubrir las expectativas o exigencias sociales, específicamente en todo aquello asociado con la conducta apropiada. Si el individuo no se siente conforme con su desenvolvimiento público, puede sentirse inferior e inmaduro. Por ende, las consecuencias sociales reales pueden manifestarse en el desprecio encubierto o desaprobación de los demás. Cabe resaltar que si el individuo logra esconder esta conducta suya o efectúa una acción vergonzosa en privado, no sentirá vergüenza (Beck, Emery y Greenberg, 2014).

Existe una diferencia entre la ansiedad y la vergüenza puesto que la ansiedad se activa antes de exponerse a un evento estresante o amenazador y puede seguir su curso durante dicha situación; sin embargo, ésta se recupera cuando pasa la situación. En

cambio, la sensación de vergüenza comienza durante la “exposición” a la situación vergonzosa y continúa por un largo periodo luego de haber atravesado la experiencia (Beck, Emery y Greenberg, 2014)

En la *ansiedad por hablar en público*, los síntomas que se desarrollan son la ansiedad por evaluación donde aparece la vulnerabilidad de ser juzgados negativamente, también surge una reducción del nivel de autoconfianza, un sentimiento de incompetencia, pobre control de los pensamientos y del lenguaje, etc. Beck, Emery y Greenberg (2014) afirman que el objetivo primordial de una persona que hace el intento de hablar en público es que pueda “funcionar”; es decir, el que habla “debe mantener una postura erguida, equilibrada, de vocalizar bien y hablar de manera inteligible” (Beck, Emery y Greenberg, 2014, p. 260). Si la persona no logra hacerlo, ello representaría la falta de control sobre el funcionamiento de su mente y cuerpo, lo cual sería perjudicial para su autoconfianza.

Para el individuo, el control de “mente y cuerpo” es crucial para la supervivencia. Si no logra el control, lo más probable es que aparezcan “síntomas específicos como el tambaleo, voz temblorosa, sensación de mareo, falta de soltura y fluidez, control postural rígido..., todo ello significa para él: “No puedo controlarme..., no logro funcionar adecuadamente..., me puede pasar cualquier cosa” (Beck, Emery y Greenberg, 2014, p. 260).

Lo que espera el público de la persona, es que ésta pueda desenvolverse con fluidez y expresarse de manera clara, de igual manera que el asunto a tratar debe ser oportuno e interesante y que el discurso debe ser natural y elocuente, pero no demasiado informal. Por lo general, el individuo piensa que cualquier variante de estas normas generará una respuesta desaprobatoria. La interpretación de la respuesta del público se centra en una atención selectiva y ésta es expresada por medio de pensamientos como

“se están aburriendo..., creen que soy un desastre..., están deseando que pare ya”. Todo ello, obstaculiza su actividad y lo impulsa para lo que más desea evitar: “un menor control de su funcionamiento cognitivo y físico, con lo que aparece ante el público como un individuo débil e incompetente” (Beck, Emery y Greenberg, 2014; p.262)

La *ansiedad ante un examen* es la anticipación de una confrontación con una situación evaluadora, y la sensación de que los recursos disponibles para hacer frente a esta amenaza son reducidos. Una evaluación negativa supone un golpe a la autoestima, obstáculo para los planes futuros, derrota personal, desprestigio a los ojos de los amigos y la familia.

La atención del individuo se centra en la evaluación de sus posibles debilidades cognitivas y se le da importancia mayor a estas debilidades que a los logros y habilidades reales. Esto genera dudas sobre lo aprendido y bloqueo a aprender lo que le falta. “A medida que aumenta la amenaza de hacerlo mal (según sus propios esquemas) aumenta también su ansiedad, y puede verse propulsado a mayores esfuerzos por dominar la materia” (Beck, Emery y Greenberg, 2014; p.263).

Ante el examen percibe que las exigencias son mayores y sus recursos mínimos y esta discrepancia le genera la activación de pensamientos derrotistas. Es en estos momentos en que el estudiante puede experimentar que su mente “se queda en blanco” y dificultades para recordar la materia que creía dominar. Esto sucede porque el individuo percibe su tarea como algo que abrumba y agota sus recursos disponibles. Las posibles explicaciones, de acuerdo a Beck, Emery y Greenberg (2014) es que el aparato cognitivo suspende su capacidad porque considera que la exigencia académica lo supera, otra explicación es que los reflejos inhibidores primitivos se activen para realizar la función de evitación del peligro.

El sujeto ansioso es incapaz de desaparecer su set de vulnerabilidad, que lo hace enfrentarse a pensamientos como “eres estúpido”, “no vas a terminar a tiempo”, “no te has enterado de las preguntas”...., que le imponen sobrecarga a su capacidad cognitiva (Sarason y Stoops, 1978; como se citó en Beck, Emery y Greenberg, 2014).

Ansiedad social generalizada frente a ansiedad social específica

En el DSM-IV-TR (APA, 2000 como se citó en Clark y Beck, 2012) se reconoce la distinción entre el subtipo de ansiedad social generalizada y ansiedad social específica o circunscrita. Sin embargo, para Clark y Beck, estos criterios de distinción no son muy claros. El subtipo de ansiedad social generalizada suele identificarse cuando los sujetos sienten temor a la mayoría de eventos sociales, tanto en las actuaciones en público como en las interacciones sociales. Sin embargo, no se puede especificar con exactitud la cantidad de circunstancias temidas necesarias para poder diagnosticarse como ansiedad social generalizada.

Por otro lado, el subtipo de ansiedad social específica, se encuentra menos concretado. Clark y Beck (2012) señalan que en el DSM-IV-TR este subtipo puede ser muy heterogéneo circunscribiendo a sujetos que temen sólo una situación de actuación en público así como a personas que temen generalmente las actuaciones públicas, mas no las situaciones sociales.

Clark y Beck (2012), consideran que en la literatura aún no existe un acuerdo sobre la validez de la distinción entre la ansiedad generalizada y la específica. No sólo son ambiguas las descripciones del DSM-IV-TR de la fobia social específica o generalizada, inclusive los investigadores utilizan diversas definiciones del subtipo específico, para referirse sólo al miedo a hablar en público hasta una definición más amplia que incluye el miedo a múltiples situaciones sociales. Además, un problema

adicional de la clasificación en subtipos es que la fobia social parece residir en un continuo de gravedad sin límites claros que permitan una delimitación de subtipos (Clark y Beck, 2012).

Finalmente, otros autores mantienen la postura de que la especificación de un subtipo generalizado es relevante y útil para determinar los criterios clínicos. Por lo general, la mayoría de los individuos con ansiedad social que requieren tratamiento, cumplen los criterios del subtipo; mientras que la ansiedad social específica se presenta de manera más frecuente en muestras comunitarias (Wittchen et al, 1999; como se citó en Clark y Beck, 2012).

En general, los resultados de investigaciones realizadas señalan que los subtipos de fobia social generalizada versus específica se distinguen por la gravedad de las situaciones sociales temidas, siendo la ansiedad social generalizada la forma más grave de ansiedad social y tiene mayor prevalencia en contextos clínicos (Clark y Beck, 2012)

En el DSM-5 (2015) el trastorno se categoriza como *trastorno de ansiedad social (fobia social)* y para poder ser diagnosticado se deben seguir los siguientes criterios:

- Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas.
- El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente.
- Las situaciones sociales casi siempre provocan miedo o ansiedad.
- Las situaciones sociales se evitan o resisten con miedo o ansiedad intensa.
- El miedo o la ansiedad son desproporcionados a la amenaza real planteada por la situación social y al contexto sociocultural.

- El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, y dura típicamente seis o más meses.
- El miedo, la ansiedad o la evitación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- El miedo, la ansiedad o la evitación no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento) ni a otra afección médica.
- El miedo, la ansiedad o la evitación no se explica mejor por los síntomas de otro trastorno mental, como el trastorno de pánico, el trastorno dismórfico corporal o un trastorno del espectro del autismo.
- Si existe otra afección médica el miedo, la ansiedad o la evitación está claramente no relacionada o es excesiva.

Consecuencias de la ansiedad social

La ansiedad social se asocia con un menor logro educativo, con la pérdida de la productividad laboral, la falta de progreso laboral, altos índices de dependencia económica y una marcada disminución en el funcionamiento social (Keller, 2003; Schneir, Johnson, Hornig, Liebowitz y Weissman, 1992; Simon et al., 2002; Turner, Beidel, Dancu y Keys, 1986; Zhang, Ross y Davidson, 2004 como se citó en Clark y Beck, 2012).

Las personas que padecen de ansiedad social juzgan y encuentran su calidad de vida significativamente peor que los individuos no-clínicos (Safren, Heimberg, Brown y Holle, 1996-1997 como se citó en Clark y Beck, 2012).

Un análisis sobre la calidad de vida en las personas que padecen de ansiedad evidenciaba que la ansiedad social únicamente tenía efectos adversos similares en las

áreas sociales, laborales y familiares al trastorno de angustia y al trastorno obsesivo-compulsivo (Olatunji et. al., 2007; como se citó en Clark y Beck, 2012). En resumen, “la ansiedad social es un trastorno mental grave que puede tener efectos negativos sostenidos sobre la satisfacción vital y la vida cotidiana” (Clark y Beck, 2012).

1.3 Adulthood emergente en el contexto universitario

En la actualidad, el adulto emergente no tiene un objetivo claro respecto a la profesión que desea seguir, ya que muchos alternan entre la educación y el trabajo o se dedican a ambas actividades al mismo tiempo (Papalia y Feldman, 2012).

De acuerdo a lo mencionado por Papalia y Feldman (2012), el acceso a los cursos universitarios se ha incrementado en los últimos tiempos a través de distintos métodos presenciales y/o virtuales, incluyendo la modalidad de estudio a distancia. El ingreso a la universidad supone un ajuste para la mayoría de estudiantes, pues durante el primer año experimentan las exigencias de la universidad, que muchas veces exceden los recursos de los estudiantes y por ende, éstos pueden sentirse abrumados.

Uno de los factores que contribuye a este proceso de ajuste, es el soporte familiar tanto para los alumnos que aún viven con sus padres como para aquellos que tuvieron que migrar de su ciudad natal. (Papalia y Feldman, 2012). Aquellos alumnos que logran adaptarse, por lo general disponen de habilidades de solución de problemas y se comprometen con sus objetivos académicos, además tienden a adaptarse y desenvolverse mejor en las interacciones sociales con sus pares y maestros (Montgomery y Côte, 2003; como se citó en Papalia y Feldman, 2012).

En de la universidad, los estudiantes desarrollan su potencial intelectual y su crecimiento personal, porque se ven constantemente expuestos a la currícula

universitaria, a la opinión de sus compañeros, a la cultura estudiantil y a los miembros del profesorado (Montgomery y Côte, 2003; como se citó en Papalia y Feldman, 2012).

De acuerdo a Perry (1970; como se citó en Papalia y Feldman, 2012), la diversidad de nuevas ideas y puntos de vista, pueden generar incertidumbre en el estudiante; sin embargo conforme transcurre el tiempo, comprenden y logran aprender que el conocimiento es relativo debido a que las sociedades se rigen por distintos sistemas de valores. En este sentido, los alumnos son conscientes de que sus opiniones al igual que las de otros como por ejemplo un profesor, son válidas.

1.3.1 Características de los estudiantes de psicología

Dentro del contexto universitario, resulta importante el estudio de los patrones de ansiedad social en los estudiantes, ya que hay evidencias (Manrique, Chía y Valdez, 2005; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008) de que una alta ansiedad social está asociada a menores niveles de autoeficacia (Bandura, 1997; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008) y compromiso con los objetivos académicos.

Otro de los síntomas asociados a la ansiedad social en estudiantes universitarios es la depresión y las conductas de evitación (Perales, Sogi y Morales, 2003; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008). Cómo explican Manrique, Chía y Valdez (2005; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008) la ansiedad social implica un desajuste conductual, emocional y cognitivo que afecta el rendimiento académico.

El ambiente académico constituye una fuente de presión ambiental, que además de generar estos desajustes, también pueden desencadenar problemas psicofisiológicos como “sudoración, hiperventilación, dolor de cabeza, dolor estomacal, taquicardia” (Lancha y Carrasco, 2003; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008).

La autoevaluación del alumno influye en la relación que existe entre la presión académica y el estrés, generando un descenso en la autoeficacia (Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008). Finalmente, la imagen que el alumno percibe de sí mismo y de su desempeño en el estudio, afecta de manera significativa su desarrollo psicológico y profesional (Sierra et al., 2005; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008).

2. INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Investigaciones nacionales

Velásquez (2002), realizó una investigación titulada *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*, que tuvo como objetivo identificar si existe correlación entre las creencias irracionales y la ansiedad; y cómo estas contribuyen a la perturbación emocional. La muestra estuvo conformada por un total de 652 estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Ingeniería y los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis y el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo IDARE. Los resultados obtenidos evidencian que existe una correlación significativa entre la Ansiedad Estado/Rasgo y las Creencias Irracionales. También se encontró que la aparición de dos o más creencias en una misma persona generan más ansiedad que al presentarse una sola.

El estudio de Manrique, Chia y Valdez (2005), titulado *Género, Ansiedad Social, Autoeficacia General y Autoeficacia en situaciones sociales* tuvo como objetivo establecer la correlación existente entre la ansiedad social, la autoeficacia general y la autoeficacia en situaciones sociales. La muestra estuvo compuesta por un total de 179 estudiantes pre – universitarios de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron, la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), la Escala de Autoeficacia General (GSE) y la Escala de Autoeficacia Para Situaciones Sociales (SESS). Los resultados

señalan que no existen diferencias significativas en función al sexo. Por otro lado, la investigación pone de manifiesto que la mayoría de las personas revelan algún grado de ansiedad de “hablar en público”. Finalmente, En el presente estudio, si bien no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, estas últimas reflejan una puntuación media ligeramente por encima de los estudiantes varones.

La investigación *Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional*, de García (2014) tuvo como objetivo identificar la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad. La muestra estuvo constituida por 100 estudiantes de la carrera de medicina humana de una universidad nacional en la ciudad de Tarapoto. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Creencias Irracionales y el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado. Los resultados encontrados señalan que existe relación entre Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo con la creencia “Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”. La creencia “La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente” y “Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida”, están asociadas con Ansiedad Rasgo, mientras que “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” está asociada con ansiedad estado.

2.2 Investigaciones internacionales

El estudio realizado por Medrano, Galleano, Galera y Del Valle (2010), titulado *Creencias Irracionales, Rendimiento y Deserción Académica en Ingresantes Universitarios*, tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre creencias irracionales, rendimiento y deserción; se trabajó con una muestra de 31 estudiantes universitarias ingresantes. Los resultados mostraron que no existe correlación

significativa entre las creencias irracionales y el rendimiento académico, se observó que los estudiantes que abandonan la universidad presentaban mayores creencias irracionales es decir los estudiantes con mayores creencias irracionales presentarían mayores dificultades para lograr un funcionamiento psicosocial adecuado y en consecuencia se vería obstaculizado su ingreso a los estudios superiores.

La investigación titulada *Estudio Descriptivo y correlacional sobre Creencias Irracionales e Indicadores Descriptivos en Estudiantes de psicología*; realizada por López, Arellano, Barriocanal, Bellenzier, Bobadilla y otros (2008), tuvo como objetivo principal analizar las creencias irracionales e indicadores depresivos en una muestra de 137 estudiantes de la carrera de psicología a través de una técnica no probabilística de muestreo intencional. Para ello se utilizó un diseño correlacional, descriptivo, exploratorio y comparativo. En los resultados se halló una correlación significativa entre ocho patrones del Inventario de Ellis y el Inventario de Beck. En el Inventario de Ellis los valores medios más altos en ambos sexos se hallaron en la creencia 6 (“Se debe sentir miedo y ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”) y los grupos de edad muestran similitudes en las medias.

La investigación titulada *The Relationship between Irrational Beliefs and Social, Emotional and Educational Adjustment among Junior Students (La relación entre creencias irracionales y ajuste social, emocional y educacional en estudiantes escolares)* realizada por Hamidi y Hosseini tuvo como objetivo principal estudiar las creencias irracionales y el ajuste social, emocional y educativo en estudiantes de secundaria. La muestra estuvo constituida por 210 estudiantes escolares. Los resultados revelan que existe una relación inversa y significativa entre las creencias irracionales en general y el ajuste social, emocional y educativo.

La investigación realizada por Kamae y Weisani (2014) titulada *The relationship between social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Tehran University* (La relación entre ansiedad social, creencias irracionales e inteligencia emocional en alumnos que extrañan su casa en una universidad Tehran) tuvo como objetivo principal examinar la correlación entre ansiedad social, creencias irracionales e inteligencia emocional. La muestra estuvo conformada por 235 estudiantes universitarios. Los resultados revelan que existe una correlación moderada (0.32) entre ansiedad social y creencias irracionales.

3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

Definición conceptual de creencias irracionales:

“Las creencias irracionales son aquellas cogniciones, ideas y filosofías que sabotean y boquean el cumplimiento de las metas más importantes o básicas de la persona” (Ellis, 1985; en Polo, Santiago, Navarro y Alí, 2015 p.149).

Definición operacional de creencias irracionales:

Puntaje obtenido en el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis. Por cada una de las diez creencias se puede obtener un puntaje entre 0 – 10.

Tabla 3
Matriz de Operacionalización de Creencias Irracionales

Dimensiones	Items	Calificación	Niveles y Rangos	Escala de medición
Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	En cuanto a la calificación, se debe anotar un punto en cada espacio	Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsiona-	El inventario se utilizará como escala cuantitativa

Dimensiones	Items	Calificación	Niveles y Rangos	Escala de medición
Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92	designado, si el ítem solo tiene un punto (.) y ha	das, considerando CERO (0), como	de intervalo y ordinal para detectar el nivel de
Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93	contestado estoy de acuerdo, y también si el ítem tiene dos puntuaciones (..) y ha	inexistencia de la frecuencia y el puntaje DIEZ (10) como el más elevado, si en alguna de las creencias se obtiene un puntaje de 8 por encima de esta cantidad.	cada una de las creencias irracionales
Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	contestado no estoy de acuerdo.		
Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95			
Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96			
Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97			
Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88, 98			
El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99			
La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100			

Definición conceptual de Ansiedad social:

La ansiedad social es “el miedo intenso a situaciones sociales y el intento frecuente de evitarlas” (Orgilés, Johnson, Huedo-Medina y Espada, 2012; p.61).

Definición operacional de Ansiedad Social:

Puntaje obtenido en el Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO-A30

Tabla 4
Matriz de Operacionalización de Ansiedad Social

Dimensiones	Ítems	Calificación	Niveles y Rangos	Escala de medición
Hablar en público/interacción con personas de autoridad	12,3,18,7,2 9,25	El formato de respuesta es de tipo Likert con cinco opciones, que van desde 1 = nunca hasta 5 = siempre.	Los puntajes fluctúan entre 6 y 30 puntos por cada dimensión	La escala es de tipo intervalo y ofrece un puntaje que va de 30 a 150 que indica la frecuencia e intensidad de conductas de ansiedad social
Interacción con desconocidos	17,13,10,19 ,15,22			
Interacción con el sexo opuesto	4,30,27,20, 23,6			
Expresión asertiva de molestia, desagrado y enfado	26,11,14,14 ,2,9,5			
Quedar en evidencia o en ridículo	28,8,24,1,1 6,21			

4. HIPÓTESIS

4.1 Hipótesis General

Existe una relación fuerte entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en Estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

4.2 Hipótesis Específicas

1. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus

- semejantes, familia y amigos” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
2. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Debo ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
 3. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
 4. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
 5. Existe una correlación fuerte entre la creencia irracional “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
 6. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
 7. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente” con la

ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

8. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
9. Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- . Existe una correlación fuerte y positiva entre la creencia irracional “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido” con la ansiedad social en estudiantes de una facultad de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

El nivel de la investigación es básico porque busca ampliar la información existente sobre las variables de estudio y no se centra en las aplicaciones prácticas o aplicativas; además es de tipo descriptivo porque sólo pretende observar y describir el comportamiento de una población con el fin de determinar su naturaleza, comportamiento y características; sin influir ni afectar su comportamiento normal. Los estudios descriptivos también proporcionan información para el planteamiento de nuevas investigaciones y la formación de formas más adecuadas para enfrentarse a ellas. De esta aproximación no se pueden obtener explicaciones, sino más bien descripciones del comportamiento de un fenómeno dado (Bisquerra, 1989).

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación es correlacional porque se pretende encontrar la variación conjunta existente entre las variables que afectan la conducta de los individuos. Además, es de corte transversal porque la evaluación se realiza en un solo momento (Alarcón, 1991).

3. POBLACIÓN

3.1 Características de la Población:

La población está constituida por 124 alumnos pertenecientes al pre-grado de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana cuyas edades

oscilan entre los 18 años hasta los 28 años, matriculados en el semestre académico 2016-I.

Para la investigación en curso, se debe tener en cuenta que la universidad en estudio, ocupa desde el 2014 al 2015, el segundo lugar de la lista del ranking de las 19 mejores universidades del país en la Revista Virtual de América Economía (América Economía 2015). Por este motivo, se podría inferir que los alumnos de dicha institución son estudiantes orientados a la búsqueda de exigencia y mayor nivel de enseñanza para lograr mejores oportunidades laborales en el futuro.

3.2 Criterios de Inclusión

- Alumnos matriculados en segundo, tercero y cuarto año de pregrado de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana en el año 2016.
- Ambos sexos.
- Edad entre 18 a 29 años, debido a que este rango corresponde a la etapa de “adulthood emergente” (Papalia y Feldman, 2012).

3.3 Criterios de Exclusión

- Alumnos de quinto año de la facultad de psicología que actualmente se encuentran realizando sus Prácticas Pre-Profesionales puesto que, en esta etapa, la presión del estudiante no se centra en las evaluaciones de tipo teóricas, sino en el manejo de habilidades personales que le permitan solucionar problemas de manera inmediata, trabajar en equipo y tolerar frustraciones.
- Alumnos de intercambio estudiantil que provienen del extranjero y que solo cursan un semestre en la Facultad, debido a que éstos poseen características

socioculturales distintas al contexto del país que influyen sobre el modo de pensar y actuar ante situaciones adversas.

3.4 Muestra y Método de Muestreo

En la presente investigación se trabajará con la totalidad de la población, por lo que no se hará uso de una muestra, ni estrategia de muestreo, siendo los datos recolectados censalmente.

4. INSTRUMENTOS

Se utilizarán los siguientes instrumentos:

4.1 Inventario de Creencias Irracionales

Nombre original	: Inventario de Creencias Irracionales
Autor	: Albert Ellis
Año	: 1980
Traducción	: Robleto Navas (1998)
Administración	: Individual o colectiva.
Duración	: Aproximadamente de 20 a 30 minutos.
Finalidad	: Evaluación de las creencias irracionales
Usos	: Se utiliza en psicología clínica
Materiales	: Manual de calificación, cuadernillo de preguntas, hoja de respuestas.
Objetivo	: Identificar las creencias irracionales presentes en las personas

Descripción del inventario

El inventario está compuesto de 100 ítems, que se encuentran agrupados en diez grupos o diez creencias:

- Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás
- Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles
- La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad
- Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen
- La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones
- Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra
- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida
- Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar
- La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente
- Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar
- La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente
- Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás

Propiedades psicométricas

Pachecho (1998, como se citó en Velásquez, 2002) realizó el análisis de confiabilidad por consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach y obtuvo un valor de 0.78. Sin embargo, en el presente estudio se encontró un Alfa de Cronbach mayor, de 0.815 (ANEXO 6). En el estudio de validez de constructo que se realizó para el presente estudio, se encontraron 37 factores que explican el 78.153 % de la varianza acumulada, mientras que el modelo de 10 factores solo explicaría el 36.366 %, insuficiente para confirmar la validez del constructo con los datos tomados en la presente investigación.

Calificación y puntuación

Cada uno de los ítems lleva como marca al costado un paréntesis con uno o dos puntos, así (.) (..). En cuanto a la calificación, se debe anotar un punto en cada espacio designado, si el ítem solo tiene un punto (.) y ha contestado estoy de acuerdo, y también si el ítem tiene dos puntuaciones (..) y ha contestado no estoy de acuerdo. Para obtener los puntajes por cada creencia, se debe de sumar los ítems que corresponde a cada una de ellas y obtener un subtotal.

4.2 Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO - A 30)

- Nombre original** : Cuestionario de Ansiedad Social para adultos (CASO – A 30)
- Autores** : Vicente Caballo, Isabel Salazar, Benito Arias, María Urrutia,
Marta Caldedero y Equipo de Investigación CISO-A
- Año** : 2010
- Administración** : Colectiva e individual

- Duración** : 15 minutos aproximadamente
- Usos** : Se utiliza en psicología clínica y educacional
- Materiales** : Manual de calificación, cuadernillo de preguntas, hoja de respuestas y plantillas de corrección
- Objetivo** : Identificar el grado de ansiedad ante situaciones sociales

Descripción del instrumento

El CASO está formado por 30 reactivos y evalúa las siguientes dimensiones: A) Hablar en público/interacción con personas de autoridad B) Interacción con desconocidos C) Interacción con el sexo opuesto D) Expresión asertiva de molestia, desagrado y enfado E) Quedar en evidencia o en ridículo.

Propiedades psicométricas

En el estudio de Caballo, Salazar, Benito y Calderero (2010) sobre la validez del Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos (CASO-30); se efectuó la validez de constructo a través del análisis factorial y se encontró una estructura de 5 factores, que confirma lo propuesto por el autor.

En el presente estudio se realizó un análisis factorial de tipo exploratorio (Anexo 5) y se encontraron 6 factores que explican el 63.553 % de la varianza acumulada. Sin embargo, el modelo de 5 factores explicaría el 59.896 % de la varianza acumulada y coincide con el modelo planteado por el autor, lo cual indica su validez.

Respecto a la confiabilidad, se realizó un análisis de consistencia a través del Coeficiente Alfa de Cronbach y se encontró un valor de 0.92 (Anexo 5), que indica una alta confiabilidad.

Calificación y puntuación

El formato de respuesta es de tipo Likert con cinco opciones, que van desde 1 = nunca hasta 5 = siempre, las cuales dan como respuesta en función al grado de malestar, tensión y nerviosismo. Se suman los puntajes obtenidos en cada dimensión y también se puede obtener un puntaje total.

5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

- No se aplicaron los instrumentos: Inventario de Creencias Irracionales y Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30 en situaciones donde el estudiante pueda verse afectado por la presión de los exámenes parciales ni finales.
- Se informó a los participantes cuál es el tema a investigar, así como el propósito del estudio y las implicancias del mismo. De igual manera se detalló el procedimiento a seguir, especificando que la participación es únicamente de manera voluntaria y que no tendrá costo alguno ni incentivo económico o de otra índole.
- Cada alumno que decidió participar de manera voluntaria en la investigación, firmó un consentimiento informado garantizando de esta manera que la información recabada fue veraz. Asimismo, los instrumentos fueron codificados a fin de preservar la confidencialidad de los participantes. No se mostraron los datos personales como nombres y apellidos dentro de la investigación.
- Se brindaron las instrucciones para desarrollar ambos instrumentos: Inventario de Creencias Irracionales y Cuestionario de Ansiedad Social para Adultos CASO A-30, del mismo modo el tiempo máximo de ejecución previsto para todos los alumnos fue de 40 minutos.

- Con esta investigación se obtuvieron beneficios netamente académicos y la participación de los voluntarios permitió aportar datos actualizados sobre las variables de estudio.

6. PROCEDIMIENTO

- Se realizaron las coordinaciones respectivas con las autoridades de la universidad donde se efectuó la investigación.
- Se aplicaron los protocolos de consentimiento informado
- Se aplicaron las pruebas de manera grupal en una fecha y hora determinada, teniendo la duración aproximada de una hora.
- Se elaboraron la base de datos en función de los mismos
- Se procedió a realizar el vaciado de información en un programa estadístico.
- Se efectuaron el análisis, los resultados y la discusión final de la Tesis.

7. ANÁLISIS DE DATOS

El tratamiento de los datos se realizó primero mediante estadística descriptiva (media, desviación estándar, porcentajes); luego se procedió a identificar si los datos muestran una distribución normal de las variables para poder decidir qué tratamiento estadístico seguir para las comparaciones y correlaciones. Posteriormente se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para realizar las correlaciones bivariadas ya que los datos no presentan distribución normal. Para el análisis estadístico se utilizó el programa SPSS versión 23.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Para conocer si existe correlación entre las variables, se realizó una correlación múltiple entre las creencias y el puntaje total de ansiedad lo que arrojó una correlación de 0.657, que se considera moderada, según los criterios establecidos por Cohen (1988; como se citó en Morales, 2012). Es decir, las respuestas de ansiedad social pueden deberse a las creencias irracionales que subyacen en el estudiante, por ende, influir sobre su desenvolvimiento académico.

Tabla N° 1: Correlación múltiple

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de estimación
1	,657 ^a	,432	,382	14,81706

Si bien la variable Ansiedad Social tiene un nivel de medición de intervalo, para fines descriptivos se realizaron baremos (ANEXO 6) para ubicar los puntajes en nivel Bajo, Medio y Alto. Como se observa en la tabla N°2, el 40,3 % se ubica en nivel Alto, el 25,8 % en nivel Medio y el 33,9 % en nivel bajo. Esto indica que casi la mayoría de la población estudiada presenta síntomas de ansiedad social en nivel considerable, lo que perjudicaría su ajuste ambiente académico.

Tabla N°2: Niveles de Ansiedad Social Total

	f	%
Bajo	42	33,9
Medio	32	25,8
Alto	50	40,3
Total	124	100,0

Igualmente, para identificar los niveles de ansiedad por dimensiones, se realizaron baremos (ANEXO 7) de cada una de las 5 dimensiones de Ansiedad Social. Como se puede ver en la tabla N° 3, en la dimensión “Hablar en público/con autoridades”, el 45.16 % de la población, se ubica en nivel alto, además, el 14.52% se ubica en un nivel medio y el 40.32% en un nivel bajo. Esto es importante debido a que casi la mitad de alumnos presenta problemas de ansiedad social relacionada a la interacción con autoridades y a la exposición ante el público, lo que repercutiría negativamente en actuaciones públicas donde se sientan evaluados.

**Tabla N° 3: Niveles de dimensión de ansiedad:
Hablar en público / con autoridades**

	F	%
Bajo	50	40.32
Medio	18	14.52
Alto	56	45.16
Total	124	100

En la tabla N° 4 se puede ver que en la dimensión “Interacción con desconocidos”, el 26.16% de la población se ubica en un nivel alto, el 29.84% en un nivel medio y el 43.55% de la población en un nivel bajo. Esto indica que compartir espacios con desconocidos no es un problema, ya que el resultado obtenido indica que un gran porcentaje de alumnos se ubica en nivel bajo. Estos resultados nos permiten asumir que la respuesta de ansiedad social que evidencian los alumnos estaría más relacionada con la actuación en público o la interacción con personas de autoridad, que con sus pares o grupos de referencia, donde no están siendo sometidos a evaluación.

**Tabla N° 4: Niveles de dimensión de ansiedad:
Interacción con desconocidos**

	F	%
Bajo	54	43.55
Medio	37	29.84
Alto	33	26.16
Total	124	100

En la dimensión “Interacción con el sexo opuesto”, el 27.42% se ubica en un nivel medio y el 72.58% en un nivel bajo. Ninguno de los participantes se ubica en nivel alto, como se puede observar en la tabla N° 5. Estos resultados revelan que la interacción con personas del sexo puesto no representa una situación de ansiedad social ni constituye un problema en esta población, ya que son situaciones donde el alumno no se siente evaluado en su desenvolvimiento académico.

**Tabla N° 5: Niveles de dimensión de ansiedad:
Interacción con el sexo opuesto**

	f	%
Bajo	90	72.58
Medio	34	27.42
Alto	0	0.00
Total	124	100

Como se observa en la tabla N° 6, en la dimensión “Expresión asertiva de molestia”, el 30.65% de la población se ubica en un nivel alto, el 37.90 % se ubica en un nivel medio y el 31.45% en un nivel bajo. En esta dimensión podemos observar que los niveles de ansiedad son más homogéneos y no marcan una tendencia hacia puntajes

bajos o altos. Estos resultados indicarían que la expresión de la molestia es una situación que es problemática solo al 30 % de la población de alumnos, y que tener que expresarse de manera asertiva les genera ansiedad social.

Tabla N° 6: Expresión asertiva de molestia”

	f	%
Bajo	39	31.45
Medio	47	37.90
Alto	38	30.65
Total	124	100

En la dimensión “Quedar en evidencia o en ridículo”, el 26.61% de la población se ubica en un nivel alto, el 28.23% en un nivel medio y el 45.16% en un nivel bajo, como se observa en la tabla N° 7. En esta dimensión casi la mitad de los participantes se ubica en nivel bajo, por lo que verse expuesto al ridículo no sería un factor de ansiedad predominante en esta población. La situación no resultaría problemática porque no es una situación específica de evaluación, donde sí se evidencian niveles de ansiedad mayores, como en las tablas 2 y 3.

Tabla N° 7: Quedar en evidencia o en ridículo”

	f	%
Bajo	56	45.16
Medio	35	28.23
Alto	33	26.61
Total	124	100

En la Tabla N°8, se presenta la frecuencia de las Creencias Irracionales predominantes en la población estudiada. El 35.8% tiene una predominancia mixta de una o más creencias irracionales; sin embargo la creencia irracional 6 (“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra” y 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”) obtuvieron el mismo puntaje (15.32%). Seguido de la creencia irracional 3 (“La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”) con un 12.9%, luego la creencia 2 (“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”) con un 10.48% y la creencia 10 (“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás”) con un 8.87%. En la creencia 1 (“Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”) y 2 (“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”) hay una prevalencia de 0.81%. Finalmente, la creencia 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”), 5 (“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”) y 9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”) no son predominantes. Las dos creencias más frecuentes están relacionadas con situaciones que implican la necesidad de una ayuda externa o el acompañamiento de otros ante un evento que pueda percibirse como peligroso y fuera de su control.

Tabla N° 8: Creencias irracionales predominantes

	f	%
Creencia 1: Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás	1	0.81
Creencia 2: Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles	13	10.48
Creencia 3: La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad	16	12.90
Creencia 4: Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen	0	0.00
Creencia 5: La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones	0	0.00
Creencia 6: Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra	19	15.32
Creencia 7: Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida	1	0.81
Creencia 8: Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar	19	15.32
Creencia 9: La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente	0	0.00
Creencia 10: Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás	11	8.87
Mixta	44	35.48
Total	124	100.00

Para identificar la relación que existe entre las creencias irracionales y las dimensiones de la ansiedad social, se realizaron correlaciones bivariadas. En la tabla N° 9 se puede observar la asociación entre la creencia 1 (“Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.347, que corresponde a un nivel moderado. Esto indica que a mayor demanda de cariño y aprobación de los demás, existe un moderado incremento de la ansiedad social.

Tabla N° 9: Relación entre la creencia “Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 1	Ansiedad Social
“Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”	0.347

En la tabla N°10 se puede ver la asociación entre la creencia 2 (“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.444 que corresponde a un nivel moderado. Esto quiere decir que a mayor necesidad de autovaloración según los logros obtenidos, hay un moderado incremento de la ansiedad social.

Tabla N° 10: Relación entre la creencia “Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 2	Ansiedad Social
“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”	0.444

En la tabla 11 se puede ver la asociación entre la creencia 3 (“La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.077, que corresponde a un nivel bajo. Esto quiere decir que la necesidad de represalia ante un hecho negativo cometido por una persona no tiene impacto en el nivel de ansiedad social.

Tabla N° 11: Relación entre la creencia “La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizada y castigada por su maldad” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 3	Ansiedad Social
“La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”	0.077

En la tabla N° 12 se puede ver la asociación entre la creencia 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.412, que corresponde a un nivel moderado. Esta correlación nos indica que cuanto hay necesidad de que las cosas salgan como uno quiere, hay un incremento moderado en la ansiedad social.

Tabla N° 12: Relación entre la creencia “Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 4	Ansiedad Social
“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”	0.412

En la tabla N° 13 se puede ver la asociación entre la creencia 5 (“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.399, que corresponde a un nivel moderado. Esta correlación nos indica que la creencia de que todo depende de factores externos y no de uno mismo, incrementa de manera moderada la ansiedad social.

Tabla N° 13: Relación entre la creencia “La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 5	Ansiedad Social
“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”	0.399

En la tabla N°14 se puede ver la asociación entre la creencia 6 (“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.465, que corresponde a un nivel moderado. Esto indica que la creencia de que las situaciones peligrosas sucederán de manera inminente, incrementa de manera moderada la ansiedad social.

Tabla N° 14: Relación entre la creencia “Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 6	Ansiedad Social
“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra”	0.465

En la N° tabla 15 se puede ver la asociación entre la creencia 7 (“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.352, que corresponde a un nivel moderado. Esto indica que la necesidad de evitar responsabilidades está asociada con un incremento moderado de la ansiedad social.

Tabla N° 15: Relación entre la creencia “Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 7	Ansiedad Social
“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida”	0.352

En la tabla 16 se puede ver la asociación entre la creencia 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.218 que corresponde a un nivel bajo. Esta correlación nos indica que la creencia de que se debe depender de los demás no está asociada a un incremento en la ansiedad social.

Tabla N° 16: Relación entre la creencia “Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 8	Ansiedad Social
“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”	0.218

En la tabla 17 se puede ver la asociación entre la creencia 9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.367, que corresponde a un nivel moderado. Esto indica que la creencia de que el pasado determina la conducta actual está asociada a un incremento moderado de la ansiedad social.

Tabla N° 17: Relación entre la creencia “La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente” y la Ansiedad Social

Creencia Irracional 9	Ansiedad Social
“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”	0.367

En la tabla 18 se puede ver la asociación entre la creencia 10 (“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás”) y la Ansiedad Social total. Se obtiene una correlación de Spearman de 0.153, que corresponde a un nivel bajo. Esta correlación nos indica que la creencia de que uno debería preocuparse siempre por los problemas de los demás no está asociada con el incremento en la ansiedad social.

Tabla N° 18: Relación entre la creencia “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás” y Ansiedad Social

Creencia Irracional 10	Ansiedad Social
“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás”	0.153

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El análisis de correlación múltiple indica que existe una correlación moderada (0.657) entre las diez creencias irracionales y la ansiedad social en los estudiantes de la facultad de psicología. Las creencias tienen la capacidad, como dicen Chávez y Quiceno (2010), de generar emociones poco funcionales, como la ansiedad, lo que podría explicar la relación encontrada entre las variables. Igualmente, para Jarne et al (2006), un estímulo que es interpretado a través de una creencia irracional, tiene la capacidad de generar consecuencias emocionales negativas. En los sujetos ansiosos, las situaciones que el individuo interpreta como amenazantes, ya han sido aprendidas en situaciones similares donde un estímulo tiene la capacidad de activar ciertos esquemas cognitivos, emociones y conductas (Stain y Hollander, 2010).

Los resultados coinciden con lo encontrado en la investigación de Velásquez (2002) realizada en estudiantes peruanos, ya que su estudio concluye que existe una correlación significativa entre Ansiedad Estado/Rasgo y Creencias Irracionales. Además, esta asociación es similar a lo encontrado por Hamidi y Hosseini (2010), quienes encontraron que existía una asociación inversa y significativa entre las creencias irracionales y el ajuste emocional en estudiantes. Además, encontraron también una asociación inversa y significativa entre las creencias irracionales y el ajuste educacional (el interés por el estudio, que incrementa el logro y la eficacia de las actividades durante las clases), que consiste en las ideas sobre las propias expectativas de logro. Sin embargo, la investigación realizada por Kamae y Weisani en el 2014, encuentra una relación moderada baja (0.32) entre estas variables, en comparación con la correlación encontrada en la presente investigación (0.657). Esta discrepancia podría

deberse a los instrumentos que utilizaron los investigadores, que no fueron los mismos que se utilizaron en el presente estudio y las diferencias culturales propias de la muestra en la que fue aplicada (el estudio fue realizado en Teherán).

Estos resultados indican que se rechaza la hipótesis general, debido a que según los criterios de Cohen (1988; como se citó en Morales, 2012) la correlación obtenida es moderada y no fuerte como se planteaba en la hipótesis propuesta.

Los niveles de ansiedad social encontrados en los estudiantes evaluados revelan que el 40.3 % tiene ansiedad social alta. Esta alta prevalencia estaría explicada por un contexto académico demandante, o la idea de que es así, ya que el ingreso a la universidad supone un ajuste emocional, cognitivo y praxiológico (Zubiría et al, 2009) para la mayoría de estudiantes, y muchas veces las demandas académicas exceden sus propios recursos individuales, lo que tiene la capacidad de generar una sensación de angustia y problemas para ajustarse a las exigencias de la universidad (Papalia y Feldman, 2012).

En la dimensión de ansiedad social “expresión asertiva de la molestia”, el 37.90 % se ubica en nivel medio, el 31.45 % en nivel bajo y el 30.65 % en nivel alto. Esta dimensión tiene que ver con conductas de evitación del conflicto, ya que la ansiedad se genera ante una situación en donde el individuo tiene que expresar su descontento hacia otra persona. Para Perales, Sogi y Morales (2003; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008), otro de los síntomas asociados a la ansiedad social en estudiantes son las conductas de evitación. Para estos autores, la ansiedad social implica un desajuste conductual, emocional y cognitivo que afecta el rendimiento académico.

En la dimensión “hablar en público / con autoridades” la mayoría de la población se ubica en nivel alto (45.16 %), lo que indicaría que, para la población estudiada, las mayores cargas de ansiedad están ligadas a su interacción con figuras de

autoridad. Esto coincide con lo encontrado en el estudio de Manrique, Chia y Valdez (2005), quienes concluyen que la mayoría de sus participantes posee ansiedad a “hablar en público”. Si analizamos esta dimensión y la anterior (“expresión asertiva de la molestia”) podemos concluir que los estímulos que generan mayor ansiedad social en los estudiantes están asociados a su interacción con figuras de autoridad o a situaciones donde pueden ser evaluados o donde tienen que mostrar molestia. Esto sucede porque existen estímulos comunes en el ambiente académico, que constituyen una fuente de presión ambiental. Todo ello supone la capacidad de generar estos desajustes y desencadenar problemas psicofisiológicos, según Lancha y Carrasco (2003; como se citó en Villalobos-Pérez, 2008).

Estos resultados coinciden con lo que indican Papalia y Feldman (2012), para quienes la interacción social con los pares y los maestros son situaciones que pueden generar desajuste emocional, esto sucedería debido a que los propios valores se ven enfrentados con los valores de otras personas y este contraste y la posibilidad de debate podría generar ansiedad en los alumnos. Igualmente, para Beck, Emery y Greenberg (2014), la ansiedad de hablar en público se genera porque el sujeto anticipa una evaluación negativa de su performance. Este resultado coincide con el encontrado por Salazar, Caballo y Arias (2016), quienes en su investigación encuentran que esta dimensión tiene los niveles más altos en la muestra estudiada, en comparación con las otras dimensiones del Cuestionario de Ansiedad Social.

En la dimensión “interacción con desconocidos”, la mayoría de personas se ubica en nivel bajo (43.55 %), esto indicaría que este tipo de situaciones no genera mucha ansiedad en esta población, ya que solo el 26.16 % evidencian ansiedad social alta cuando conocen personas nuevas. Igualmente, la “interacción con el sexo opuesto” no genera mucha ansiedad, ya que el 72.58 % obtiene ansiedad social baja en esta

dimensión. Lo mismo sucede con la dimensión “miedo a quedar en evidencia o en ridículo”, donde la mayoría (45.16 %) se ubica en una categoría baja y solo el 26.61 % se ubica en categoría alta. Esta dimensión está asociada al miedo a la crítica o a hablar con alguien que no presta atención o equivocarse delante de la gente. En el caso de estas dimensiones donde los alumnos se ubican en niveles más bajos, se presentan situaciones de interacción con el grupo de referencia, lo que podría estar marcando una diferencia respecto de las otras dimensiones donde se evalúan situaciones donde hay la posibilidad de evaluación del propio desempeño.

Con respecto a la frecuencia de las creencias predominantes, las creencias 6 (“Si algo es o puede ser peligroso o temible, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello”) y 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita alguien más fuerte en quien confiar”) son las que predominan en la población (15.32 %). Resultados similares encuentra la investigación de López et al (2008) en donde se evaluó con el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis a un grupo de 137 alumnos de psicología, y en donde las creencias 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”), 6 (“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra”) y 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”) resultaron las predominantes. Esto se debería a la incertidumbre que existe al ingresar a la facultad y experimentar lo desconocido como amenazante, generando inestabilidad e incertidumbre (López et al, 2008). La creencia con menor predominancia fueron las creencias 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”), 5 (“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”) y 9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual;

algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”), mientras que para el estudio de López et al (2008) al fue la creencia 10 (“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás”), en este punto no se encontraron similitudes entre ambos estudios. Esta discordancia podría deberse a diferencias culturales entre los grupos evaluados.

Al realizar las correlaciones entre la ansiedad social y las creencias irracionales encontramos que la creencia 1 (“Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”) obtiene una correlación moderada y positiva, lo cual indicaría que la necesidad de aprobación (Mc Kay y Eshelman y Navas, 1987) de los demás estaría explicando moderadamente los síntomas de ansiedad en la población estudiada. Estos resultados coinciden con lo encontrado en la investigación de García (2015) quien identifica que la correlación entre esta creencia y Ansiedad Estado/Rasgo es la más fuerte. Por otro lado, la asociación entre la creencia 2 (“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”) y ansiedad resulta también positiva y moderada (0.444) y es mayor que con la creencia 1.

Esto coincide con lo que explican Beck, Emery y Greenberg (2014), para quienes la ansiedad social (por ejemplo, al hablar en público), se genera porque el sujeto anticipa una evaluación negativa de su performance, es decir, una posible evaluación negativa generaría la activación de esta creencia, y en consecuencia, una respuesta de ansiedad. Las creencias irracionales relacionadas a la crítica, como “no seré capaz de hacerlo, se sentirán defraudados de mí”, incrementan las respuestas de ansiedad (Beck, Emery y Greenberg, 2014). Los resultados de esta correlación se asemejan a lo encontrado en la investigación de López et al (2008) quien encuentra que la creencia 2 correlaciones moderadamente con el índice de depresión evaluado, medido mediante el Inventario de Depresión de Beck.

Asimismo, la creencia 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”) obtiene un coeficiente de correlación 0.412 con ansiedad social. Esta creencia está mediada por pensamientos de control sobre las cosas y la idea de que todo debe poder ser planificado (Mc Kay y Eshelman y Navas, 1987). Esta creencia es similar a la 5 (“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”) que indica la tendencia a culpar al exterior por los acontecimientos negativos. Igualmente, la creencia 7 (“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida”) obtiene una correlación moderada (0.352) con ansiedad social, coincidiendo con la investigación de García (2014). Las tres creencias están relacionadas con la percepción de que los propios recursos no permiten afrontar los problemas o situaciones y la preferencia por evitar asumir responsabilidades, lo que coincide con las ideas de Papalia y Feldman (2012), sobre que el ingreso a la universidad supone un ajuste para la mayoría de estudiantes, y que sentir que las exigencias de la universidad superan los recursos de los estudiantes puede generar angustia y poca adaptación al entorno académico.

La creencia 6 (“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra”) obtiene la correlación más alta con ansiedad social (0.465). Este miedo persistente influye en las respuestas de ansiedad en la población, lo que coincide con lo encontrado por López et al (2008) en su investigación, en donde la creencia 6 se correlacionó con depresión. La autoevaluación del alumno influye en la relación que existe entre presión académica y estrés, generando un descenso en la autoeficacia (Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003; en Villalobos-Pérez, 2008). Finalmente, la imagen que el alumno percibe de sí mismo y de su desempeño en el estudio, afectan de

manera significativa su desarrollo psicológico y profesional (Sierra et al., 2005; en Villalobos-Pérez, 2008).

La creencia 9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”) obtiene una correlación moderada (0.367), lo que coincide con la investigación de García (2014) y podría deberse a lo que explican Stein y Hollander (2010), quienes afirman que una situación tiene la capacidad de desencadenar un recuerdo de miedo, ya que activa un escenario similar del pasado en el cual se aprendió el esquema cognitivo original. Para estos autores, el miedo se manifiesta como una red de memoria que concentra información sobre las circunstancias y las respuestas ante el estímulo. Asimismo, Beck (1976; en Calvete y Cardeñoso, 2001) define las creencias como estructuras cognitivas desarrolladas a partir de experiencias tempranas del individuo.

Finalmente, la creencia 3 (“Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”), la creencia 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”) y la creencia 10 (“La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”) presentan correlaciones bajas (0.077, 0.218 y 0.152, respectivamente), lo que indicaría que las respuestas de ansiedad no estarían explicadas por la acción o activación de estas creencias en particular en la población estudiada.

Estas correlaciones serían moderadas o bajas debido a que el estudio se ha realizado en población no clínica. Según Velásquez (2002), los niveles de ansiedad o irracionalidad en la población estudiada no serían tan altos como para generar una perturbación emocional significativa. Los resultados nos permiten rechazar las hipótesis específicas, ya que según los criterios de Cohen (1988; como se citó en Morales, 2012) las correlaciones obtenidas son moderadas o bajas, aunque con dirección positiva, y las hipótesis planteadas sugerían una correlación fuerte.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

En lo referente al objetivo general de la investigación, se concluyó que existe una relación moderada entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la Facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Estos resultados se obtuvieron a través de la correlación múltiple, alcanzando un nivel de 0.657. Sin embargo, se rechaza la hipótesis general debido a que se planteaba una correlación fuerte y no moderada.

Respecto a los objetivos específicos:

1. Se identificaron los niveles de ansiedad social en la población estudiada, y se encontró que el 40,3 % se ubica en nivel Alto, el 25,8 % en nivel Medio y el 33.9 % en un nivel bajo.
2. Conclusiones por dimensiones:
 - En la dimensión: “Hablar en público/con autoridades”, la mayoría de la población se ubica en nivel alto (45.16 %).
 - En la dimensión: “Interacción con desconocidos”, el 43.55% de la población en un nivel bajo.
 - En la dimensión: “Interacción con el sexo opuesto”, el 72.58% en un nivel bajo.
 - En la dimensión: Expresión asertiva de molestia”, el 30.65% de la población se ubica en u nivel alto.

- En la dimensión: “Quedar en evidencia o en ridículo”, el 45.16% en un nivel bajo.
- 3. En lo referente a la frecuencia de las Creencias Irracionales predominantes en la población estudiada. Se concluye que el 35.8% tiene una predominancia mixta de una o más creencias irracionales; sin embargo la creencia irracional 6 y 8 obtuvieron el mismo puntaje (15.32%), siendo las más predominantes. La creencia 4,5 y 9 son las menos predominantes, arrojando un puntaje de 0%.
- 4. La correlación existente entre la creencia 1 (“Para un adulto es necesario tener el cariño y aprobación de los demás”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.347). Se rechaza la hipótesis específica número 1.
- 5. La correlación entre la creencia 2 (“Para considerarse valioso, se debe ser competente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.444). Se rechaza la hipótesis específica número 2.
- 6. En la asociación entre la creencia 3 (“La gente vil y malvada deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad”) con la Ansiedad Social total fue baja (0.077). Se rechaza la hipótesis específica número 3.
- 7. La correlación entre la creencia 4 (“Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a uno le gustaría que fuesen”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.412). Se rechaza la hipótesis específica número 4.
- 8. La correlación entre la creencia 5 (“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente carece de capacidad para controlar sus penas y perturbaciones”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.399). Se rechaza la hipótesis específica número 5.

9. La correlación entre la creencia 6 (“Si algo puede ser peligroso, la persona se debería sentir terriblemente inquieta por ello, deberá pensar siempre en la posibilidad de que esto ocurra”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.465). Se rechaza la hipótesis específica número 6.
10. La correlación entre la creencia 7 (“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida”) y la Ansiedad Social total fue positiva y moderada (0.352). Se rechaza la hipótesis específica número 7.
11. La correlación entre la creencia 8 (“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”) y la Ansiedad Social total fue baja (0.218). Se rechaza la hipótesis específica número 8.
12. La correlación entre la creencia 9 (“La historia pasada de uno determina la conducta actual; algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”) y la Ansiedad Social total es positiva y moderada (0.367). Se rechaza la hipótesis específica número 9.
13. La correlación entre la creencia 10 (“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás”) y la Ansiedad Social total, es baja (0.153). Se rechaza la hipótesis específica número 10.

RECOMENDACIONES

Es recomendable replicar el estudio en una población más grande o utilizando algún tipo de muestreo probabilístico que permita generalizar los resultados a un mayor número de personas.

Asimismo, sería recomendable en un futuro realizar un estudio de tipo comparativo tomando en cuenta variables como el sexo, lugar de procedencia, si el alumno recibe algún tipo de financiamiento de parte del centro educativo o del estado, y la edad.

Una de las dificultades durante la realización del estudio es la poca cantidad de estudios realizados en el Perú sobre ansiedad social en estudiantes universitarios, por lo que se recomienda continuar con esta línea de estudio en el futuro.

Se ha observado que aproximadamente el 40% de la población presenta ansiedad social, por lo cual es aconsejable trabajar este tema en las sesiones de Orientación y Consejería con los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Además, se deberían realizar investigaciones que profundicen el análisis de los factores predisponentes de la ansiedad, como el genético, el psicológico y los mecanismos de afrontamiento.

Finalmente en la presente investigación se encontró una relación moderada entre las creencias irracionales y la ansiedad social, por lo que sería adecuado realizar actividades o talleres que permitan a los estudiantes reconocer estas ideas irracionales que de alguna manera afectan su desenvolvimiento social y por ende repercute sobre su desempeño académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alarcón, R. (1991) *Métodos y Diseño de Investigación del Comportamiento* (1ª Ed.)
Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia
- America Economía (2016) *Ranking de Universidad Perú 2016*. Recuperado de a.
<http://rankings.americaeconomia.com/2016/universidades-peru/>
- American Psychiatric Association (2015) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM – 5*. American Psychiatric Association: Washington DC
- Arbildo-Lega, H., Lecca-González, M., & Vidal-Mosquera, A. (2014) Niveles de Ansiedad en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *KIRU*, 11 (2), 143-147.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013) *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, Estados Unidos: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Beck, A. Emery, G. y Greenberg, R. (2014) *Trastorno de Ansiedad y Fobias – Una perspectiva cognitiva*. Bilbao, España: Descleé De Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R. (2000) *Métodos de investigación educativa: Guía práctica*. Barcelona: CEAC. Recuperado de <http://dip.una.edu.ve/mead/metodologia1/Lecturas/bisquerra2.pdf>
- Caballo, V. (2002) *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Vol. 1 Trastornos por ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos*. Madrid, España: Siglo XXI
- Caballo, V.; Salazar, I.; 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*, 22(3), 401-422. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Vicente_Caballo/publication/269762295_Relacion_de_las_habilidades_sociales_con_la_ansiedad_social_y_los_trastornos_de_la_personalidad/links/5517bfb40cf2d70ee278dba5.pdf

- Caballo, V.; Salazar, Benito, I.; Arias, B.; Equipo de Investigación CISO-A Colombia (2016). Validez de constructo y fiabilidad del «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO) en Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 48(2), 98-107 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80544784003.pdf>
- Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001) Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*, 13(1), 95-100. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/419.pdf>
- Chaves, L. y Quiceno, N. (2010) Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología*, 2(1), 41-56. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865220>
- Clark, D.A. y Beck, A.T. (2012) *Terapia Cognitiva para los Trastornos de Ansiedad*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer
- Coppari de Vera, N. (2008) Estudio descriptivo y correlacional de las creencias irracionales e Indicadores depresivos en estudiantes de psicología. *Eureka*, 5(1), 44-59. Recuperado de <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-5-1-08-7.pdf>
- Domínguez, A., Osona, J. y Rodríguez, M.. (2010) *Mobbing. Volviendo a vivir*. Alicante, España: Club Universitario
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003) *Manual de Terapia Racional – Emotiva* (10ª ed.), Bilbao, España: Desclée De Brouwer, S.A.

- García Arce, S. (2014) *Creencias Irracionales y Ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* (Tesis de Maestría) Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Hamidi y Hosseini (2010) The Relationship between Irrational Beliefs and Social, Emotional and Educational Adjustment among Junior Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5 (1), 1631-1636, doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.338>
- Jarne, A.; Talam, A.; Armayones, M.; Horta, E. y Requena, E. (2006) *Psicopatología*. Barcelona, España: Editorial UOC
- Kamae, A. y Weisani, M. (2014) The relationship between social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4 (1), 285-292.
- Lega, L.; Caballo, V. y Ellis, A. (2009) *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. (2ª ed.), Madrid, España: Siglo XXI
- López, I; Arellano, R; Barriocanal, S; Bellenzier, M; Bobadilla, B y otros (2008) Estudio Descriptivo y correlacional sobre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes de psicología. *Eureka*, 5(1): 44-59.
- Manrique, E.; Chia, N. y Valdez, J. (2005) Género, Ansiedad Social, Autoeficacia General y Autoeficacia en situaciones sociales. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, VI(1), 43-54. Recuperado de: <http://www.hhv.gob.pe/revista/2005/5%20GENERO,%20ANSIEDAD%20SOCIAL,%20AUTOEFICACIA%20GENERAL.pdf>

- Mc.Kay, D. y Navas, E. (1987) Inventario de Creencias irracionales. Recuperado de <http://myslide.es/documents/manual-de-inventario-de-creencias-irracionales.html>
- Medrano, L.; Galleano, C.; Galera, M. y Del Valle Fernández, R. (2010) Creencias Irracionales, Rendimiento y Deserción Académica en Ingresantes Universitarios. *Liberabit*, 16(2): 183-192. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2.pdf>
- Morales Vallejo, P. (2012) *El tamaño del efecto (effect size): análisis complementarios al contraste de medias*. Madrid, España: Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de <http://web.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Tama%fl0DelEfecto.pdf>
- Orgilés, M., Johnson, B., Huedo, T. & Espada, J. (2012). Autoconcepto y ansiedad social como variables predictores del rendimiento académico de los adolescentes españoles con padres divorciados. *Education & Psychology*, 10(1), 57-72. Recuperado de http://www.investigacion-psicopedagogica.com/revista/articulos/26/espanol/Art_26_661.pdf
- Papalia, D.; Wendkos, S. y Feldman, R. (2012) *Desarrollo Humano* (11ª ed.) México: Mc Graw Hill.
- Paula, I. (2007) *¡No puedo más! Intervención Cognitivo Conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Madrid, España: Wolters Kluwer
- Polo Vargas, J.D.; Santiago Briñez, V.; Navarro Segura, M.C. y Alí Nieto, A. (2016) Creencias irracionales, Síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones. *Psicogente*, 19(35), 148-160. Recuperado de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>

- Robles García, R.; Espinosa Flores, R.A.; Padilla Gutiérrez, A.C.; Álvarez Rojas, M.A. y Páez Agraz, F. (2008) Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y variables psicosociales. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133920328008.pdf>
- Stein, D.J. y Hollander, E. (2010) Tratado de los Trastornos de Ansiedad. Barcelona, España: Lexus
- Wagner, M.F.; Pereira, A.S. y Oliveira, M.S. (2014) Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales. *Behavioral Psychology*, 22(3), 423-440.
- Velásquez Santiago, J.M. (2002) *Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú
- Villalobos-Pérez, A. (2008) Características emocionales de estudiantes de psicología: un estudio basado en el enfoque de Investigación formativa. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 252-269. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926211>
- Zubeidat, J.C.; Sierra y Fernández-Parra, 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)
- Zubiría et al (2009) En contra de la visión convencional, hoy se puede afirmar que la inteligencia y el talento se desarrollan. Una experiencia del Instituto Alberto Merani. Bogotá: Magisterio Editorial

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO - ADULTOS -

Instituciones : Universidad Peruana Cayetano Heredia - UPCH
Investigadores : Clara Milagros Kuba Kikuyama
Título : CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Propósito del estudio:

Te estamos invitando a participar en un estudio para analizar la relación entre las variables: creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Este es un estudio desarrollado por Clara Milagros Kuba Kikuyama para optar el Título de Psicólogo.

Procedimientos:

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder el Inventario de Creencias Irracionales y Cuestionario de Ansiedad Social. Esto tomará aproximadamente 40 minutos de su tiempo. Lo que usted responda quedará registrado en los protocolos elaborados para la presente investigación. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Los instrumentos de medición que se usaran son los siguientes:

1. Inventario de Creencias Irracionales
2. Cuestionario de Ansiedad Social

Riesgos:

Ninguno

Beneficios:

Los beneficios serán estrictamente académicos, su participación permitirá aportar datos actualizados sobre las variables de estudio.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento de los conceptos creencias irracionales y ansiedad social.

Confidencialidad:

La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los instrumentos serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Uso de la información obtenida:

Solo se usarán los datos para fines académicos. Estos datos solo serán identificados con códigos.

La información de tus resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación que beneficien al campo de la Psicología

Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tienes alguna duda adicional, envía un correo electrónico a Clara Milagros Kuba Kikuyama: [redacted] o llamar el teléfono [redacted]

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio y comprendo claramente la información brindada, asimismo entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Testigo
Nombre:
DNI:

Fecha

Investigador
Nombre:
DNI:

Fecha

Participante
Nombre:
DNI:

Fecha

Anexo 2

INSTRUMENTO 1: CUESTIONARIO DE ANSIEDAD SOCIAL PARA ADULTOS CASO A-30

Validación del CASO-A30 en universitarios españoles

Código: _____ Edad: ____ Mujer Hombre Estudios/Profesión: _____ Curso: ____

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD SOCIAL PARA ADULTOS (CASO-A30)

(Caballo, Salazar, Iruña, Arias y Equipo de Investigación CISO-A, 2010)

A continuación se presenta una serie de situaciones sociales que le pueden producir MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO en mayor o menor grado. Por favor, coloque una equis ("X") en el número que mejor lo refleje según la escala que se presenta más abajo.

En el caso de no haber vivido algunas de las situaciones, imagínese cuál sería el grado de MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO que le ocasionaría y coloque la equis ("X") en el número correspondiente.

GRADO DE MALESTAR, TENSIÓN O NERVIOSISMO

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 o incorrectas. Muchas gracias por su colaboración.

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

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

© Fundación VECA (reservados todos los derechos). El cuestionario puede utilizarse para propósitos clínicos o de investigación sin autorización previa. No obstante, queda totalmente prohibida su publicación total o parcial por cualquier medio (electrónico, impreso, etc.) sin previa autorización por escrito de la Fundación VECA.

Anexo 3

INSTRUMENTO 2: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

INVENTARIO DE CREENCIAS

NOMBRE EDAD.....

SEXO..... GRADO..... FECHA DE EVALUACIÓN.....

INSTRUCCIONES

Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque con una "X" su respuesta en la columna SI ó NO.

En primer lugar coloque los datos que se le solicitan en este protocolo de repuestas, luego comience por la primera oración, asegúrese de **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que **"Debería Pensar"**.

BIEN, COMIENZE A RESPONDER CADA ORACIÓN

ITEM	PREGUNTA	SI	NO		PUNT
01	Es importante para mí el que otras personas me aprueben			(*)	
02	Yo odio el fallar en cualquier cosa			(*)	
03	Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede			(*)	
04	Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente			(**)	
05	Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia			(**)	
06	Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan			(*)	
07	Usualmente hago a un lado decisiones importantes			(*)	
08	Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo			(*)	
09	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 de los peligros no esperados o eventos futuros			(**)	

ITEM	PREGUNTA	SI	NO		PUNT
17	Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas como 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 cometen errores merecen ser culpados o castigados			(*)	
24	Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ella 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 mismo			(*)	
29	Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó 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 envolverse en un proyecto creativo			(**)	
41	Si no le agrado a los demás, eso 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, aún si ellas no me agradan			(**)	
45	Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí 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 las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno(a) yo sea en ellas			(**)	

ITEM	PREGUNTA	SI	NO		PUNT
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 un personas, 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 entender y enfrentar 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 para 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 raras veces muy recompensante			(**)	
78	Yo encuentro fácil el buscar consejo			(*)	
79	Si algo afectó fuertemente 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 apesadumbrado por mucho tiempo			(**)	
86	Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica			(**)	
87	Me desagrada la responsabilidad			(**)	

ITEM	PREGUNTA	SI	NO		PUNT
88	Me desagrada tener que depender de los demás			(**)	
89	Realmente las personas nunca cambian en sus raíces			(*)	
90	La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente			(*)	
91	Es incómodo pero no perturbador el 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 hacen 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 sea 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			(*)	

Anexo 4

Para obtener los resultados primero se realizó un análisis de la distribución de las variables a través de la Prueba de Kolmogorov-Smirnov, y se identificó que las 10 creencias tienen distribución normal, debido a que el nivel de significancia de todas es menor a 0.05.

Tabla N° 1: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para las Creencias Irracionales

		c1	c2	c3	c4	c5	c6	c7	c8	c9	c10
N		124	124	124	124	124	124	124	124	124	124
Parámetros normales ^{a,b}	Media	1,41	3,03	2,93	2,00	1,45	3,49	1,73	3,35	2,13	2,76
	Desviación estándar	1,39	1,75	1,59	,80	,54	1,72	1,02	1,21	1,53	1,60
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,229	,120	,185	,242	,320	,188	,183	,227	,132	,136
	Positivo	,229	,117	,185	,210	,320	,111	,183	,143	,132	,136
	Negativo	-,155	-,120	-,097	-,242	-,318	-,188	-,183	-,227	-,118	-,106
Estadístico de prueba		,229	,120	,185	,242	,320	,188	,183	,227	,132	,136
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

En cambio, en el análisis de la distribución de las dimensiones de ansiedad se encontró que solo todas las dimensiones tienen distribución normal, debido a que el nivel de significancia de todas es igual o supera el 0.05.

Tabla N° 2: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para las dimensiones de Ansiedad

		A1	A2	A3	A4	A5
N		124	124	124	124	124
Parámetros normales ^{a,b}	Media	15,9194	13,7661	18,7823	15,5161	17,0565
	Desviación Estándar	5,32916	4,73202	5,48547	4,37748	4,78871
	Máximas diferencias extremas					
	Absoluta	,055	,083	,065	,098	,078
	Positivo	,044	,083	,065	,061	,076
	Negativo	-,055	-,054	-,064	-,098	-,078
Estadístico de prueba		,055	,083	,065	,098	,078
Sig. asintótica (bilateral)		,200 ^{c,d}	,037 ^c	,200 ^{c,d}	,005 ^c	,061 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Anexo 5

ANÁLISIS PSICOMÉTRICO DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Inventario de Creencias Irracionales

Para el análisis de la confiabilidad de consistencia interna, se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach y se encontró un valor de 0.815, que indica una alta confiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	100

Para la validez de constructo se realizó un análisis factorial de tipo exploratorio y se encontraron 37 factores que explican el 78.153 % de la varianza acumulada. Esto indica que no se encuentra la estructura establecida por el autor de 10 factores, ya que un modelo de 10 factores solo explicaría el 36.366 % de la varianza acumulada, insuficiente para confirmar la validez de constructo.

Cuestionario de Ansiedad Social

Para el análisis de la confiabilidad de consistencia interna, se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach y se encontró un valor de 0.926, que indica una alta confiabilidad.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,926	30

Para el análisis de validez de constructo se realizó un análisis factorial de tipo exploratorio y se encontraron 6 factores que explican el 63.553 % de la varianza acumulada. Sin embargo, el modelo de 5 factores explicaría el 59.896 % de la varianza acumulada y coincide con el modelo planteado por el autor, lo cual indica su validez.

Anexo 6

BAREMOS DE ANSIEDAD SOCIAL

ANSIEDAD SOCIAL GENERAL

Rango	Nivel
0 - 72	Bajo
73 - 85	Medio
Más de 86	Alto

Anexo 7

BAREMOS DE ANSIEDAD SOCIAL POR DIMENSIONES

ANSIEDAD SOCIAL		
Dimensiones	Rango	Nivel
Dimensión 1 "Hablar en público/Interacción con personas"	0 - 14	Bajo
	15 - 16	Medio
	17 - 30	Alto
Dimensión 2 "Interacción con desconocidos"	0 - 12	Bajo
	13 - 16	Medio
	17 - 30	Alto
Dimensión 3 "Interacción con el sexo opuesto"	0 - 16	Bajo
	17 - 20	Medio
	21 - 30	Alto
Dimensión 4 "Expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado"	0 - 13	Bajo
	14 - 17	Medio
	18 - 30	Alto
Dimensión 5 "Quedar en evidencia o en ridículo"	0 - 16	Bajo
	17 - 20	Medio
	21 - 30	Alto