UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo de fin de Carrera titulado:

"RELACIONES ENTRE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS, ANSIEDAD SOCIAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE PSICOLOGÍA"

Realizado por:
CAROLINA HERNÁNDEZ FLORES

Director del Proyecto:
MARIO MÁRQUEZ TAPIA

Como requisito para la obtención del título de:
PSICÓLOGA CLÍNICA

Quito, 10 de Enero del 2014

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, CAROLINA HERNÁNDEZ FLORES, con cédula de identidad # 172294635-5, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado a calificación profesional; y, que ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Carolina Hernández Flores

C.C.: 172294635-5

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

“RELACIONES ENTRE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS, ANSIEDAD SOCIAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE PSICOLOGÍA”

Realizado por:

CAROLINA HERNÁNDEZ FLORES

como Requisito para la Obtención del Título de:

PSICÓLOGA CLÍNICA

ha Sido dirigido por el profesor

MARIO MARQUEZ TAPIA

quien considera que constituye un trabajo original de su autor

Mario Márquez Tapia

DIRECTOR

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y por permitirme haber llegado tan lejos. A mi padre, por ser mi pilar y ejemplo a seguir, por estar allí siempre a pesar de todo dándome su apoyo para seguir adelante. A mi madre, quien con su cariño y consejo ha sabido guiarme con sus palabras para que yo pueda seguir adelante luchando por mis sueños sin dejar que nada ni nadie los detenga, A mi hermano por ser mi apoyo en momentos difíciles y por demostrarme su cariño cuando lo necesito.

A mis compañera, María Elisa Recalde, quien ha sido una inspiración a seguir por su gran bondad y por su espíritu de lucha. Gracias Maye. Dedico este trabajo también a mi profesor Carlos Tipán quien me ha aconsejado durante toda la carrera y quien me ha brindado su amistad y apoyo incondicionalmente durante tanto tiempo.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quisiera agradecer a Dios, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mis estudios, empezando desde la primaria, hasta la Universidad. Gracias a él he encontrado la fortaleza para sobrepasar obstáculos y seguir adelante.

Agradezco también a mis padres Fabián y Patricia por haber estado conmigo siempre, por haberme apoyado en los momentos de debilidad y flaqueza y por apoyarme y empujarme a seguir adelante. Han sido ellos quienes me han inspirado a estudiar y a dar lo mejor de mí para cumplir con mis objetivos y metas.

A mi hermano Juan José por ser parte de mi vida y por demostrarme en momentos difíciles su incondicional apoyo y cariño.

Les agradezco la confianza, apoyo y dedicación a varios de mis profesores como Mario Márquez quien me ha ayudado a lo largo del proceso de construcción del trabajo final de carrera, y quien con su conocimiento y paciencia me ha guiado. A Carlos Tipán por su incondicional apoyo y sobre todo por su amistad. Agradezco también a Felipe Costales, quien me ha ayudado en éste largo proceso. A Mónica Yépez quien ha sabido con paciencia guiarme y darme su apoyo, y finalmente a Verónica García quien me ha apoyado constantemente a salir de dudas y aprietos.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Carátula …….. i
Declaración juramentada del autor……iii
Declaración del director…….iv
Dedicatoria……...v
Agradecimientos……..vi
Resumen …….....xi
Palabras claves…….xi
Abstract……xi
Key words……xi

1 CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 12
1.1 El Problema de Investigación 12
1.1.1 Planteamiento del problema 12
1.1.1.1 Diagnóstico del problema 12
1.1.1.2 Pronóstico. 14
1.1.1.3 Control de Pronóstico. 15
1.1.2 Formulación del Problema (Pregunta de la investigación) 15
1.1.3 Sistematización del Problema (Preguntas directrices) 15
1.1.4 Objetivo General 16
1.1.5 Objetivos Específicos 16
1.1.6 Justificaciones 16
1.2 Marco Teórico 17
1.2.1 Estado Actual del conocimiento sobre el tema 18
1.2.2 Adopción de una perspectiva teórica 20
1.2.3 Marco Conceptual 21
1.2.4 Hipótesis 21
1.2.5 Identificación y caracterización de variables 21
1.3 ANSIEDAD SOCIAL 23
1.3.1 Introducción 23
1.3.2 Concepto de Ansiedad Social 25
1.3.3 Tipos de ansiedad social 27
1.3.4 Componentes de la ansiedad social 28
1.3.4.1 Ansiedad social y Sensaciones físicas 28
1.3.4.2 Ansiedad social y Pensamientos 29
1.3.4.3 Otros Componentes 31
1.3.4.3.1 Ataques de Pánico 31
1.3.4.3.2 Perfeccionismo 32
1.3.5 Modelos explicativos de la ansiedad social 34

1.3.6 Evaluación de la ansiedad social. 37
1.3.7 Técnicas de intervención sobre la ansiedad 39
1.4 ESTRESORES ACADÉMICOS 40
1.4.1 Introducción 40
1.4.2 Definición de estrés 41
1.4.3 Clasificación del estrés 42
1.4.4 Características de las personas con estrés. 43
1.4.5 Estresores 45
1.4.6 Estrés en estudiantes Universitarios 46
1.4.7 Inventarios de Estresores 48
1.4.8 Evaluación de Estresores Académicos 49
1.4.9 Técnicas de Intervención sobre el estrés 51
1.5 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO 52
1.5.1 Introducción 52
1.5.2 Concepto de Afrontamiento 53
1.5.3 Estrategias y Estilos de Afrontamiento 54
1.5.4 Evaluación de los estilos de afrontamiento 57
1.5.5 Técnicas de intervención sobre afrontamiento Evitativo 59
2 CAPÍTULO II: MÉTODO 60
2.1 Tipo de Estudio 60
2.2 Modalidad de la Investigación 60
2.3 Método 60
2.4 Población y Muestra 60
2.5 Selección de Instrumentos de Investigación 61
2.6 Validez y confiabilidad de los instrumentos 61
2.7 Operacionalización de las variables 63
2.8 Procesamiento y Análisis de datos 64
3 CAPIULO III: RESULTADOS 65
3.1 Levantamiento de datos 65
3.2 Presentación y Análisis de resultados 65
4 CAPITULO IV: DISCUSIÓN 80
4.1 Conclusiones 80
4.2 Recomendaciones 81
5 REFERENCIAS 83
6 ANEXOS 92

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1: Técnicas de Intervención sobre ansiedad…….39
Tabla 2: Clasificación del estrés…….42
Tabla 3: Cuadro de diferencias entre estrés y ansiedad……..45
Tabla 4: Cuadro de clasificación de los estresores…….45
Tabla 5: Cuadro Comparativo: Bazarra y Polo (2003)……...49
Tabla 6: Técnicas de intervención sobre estrés……..51
Tabla 7: Cuadros descriptivo de las estrategias de afrontamiento…….....55
Tabla 8: Técnicas de intervención sobre afrontamiento evitativo……..59
Tabla 10: Estadísticos descriptivos del factor 2 del test ISRA…….71
Tabla 11: Estadísticos descriptivos del factor 3 del COPE (Evitativo)……..71
Tabla 12: Cuadro de correlación de datos del factor 2 del ISRA
y del factor 3 del COPE (EVITATIVO)…….....71
Tabla 15: Estadísticos descriptivos del total del Test IEA…….73
Tabla16: Estadísticos descriptivos del total del test EEA……..73
Tabla 17: Cuadro de correlación de datos del factor 2 del ISRA
y del total del test EEA…….....73
Tabla 18: Cuadro de correlación de datos del factor 2 del ISRA
y del total 2 del test IEA……..73
Tabla 20: Cuadro de correlación de datos del total del
test IEA con el factor 3 (evitativo) del COPE…….76
Tabla 21: Cuadro de correlación de datos del total del
test EEA con el factor 3 (evitativo) del COPE……....76
Tabla 24: Cuadro de correlación de datos del total del test
EEA con el total del test IEA……...78

Gráfico 1: Comparación de los valores totales máximos teóricos con la
media de los puntajes directos obtenidos en el test ISRA……...65
Gráfico 2: Comparación de los valores porcentuales de totales máximos
teóricos con la media de puntuaciones porcentuales en el test ISRA……66
Gráfico 3: Comparación de los valores totales máximos teóricos con la
media de los puntajes directos obtenidos en el test IEA……..67
Gráfico 4: Comparación de los valores porcentuales totales máximos
teóricos con la media de puntuaciones porcentuales en el test IEA. …….67
Gráfico 5: Comparación de los valores totales máximos teóricos con
la media de los puntajes directos obtenidos en el test EEA…….68
Gráfico 6: Comparación de los valores porcentuales totales máximos
teóricos con la media de puntuaciones porcentuales en el test EEA……...68
Gráfico 7: Comparación de los valores totales máximos teóricos con la
media de los puntajes directos obtenidos en el test COPE…….69
Gráfico 8: Comparación de los valores porcentuales totales máximos
teóricos con la media de puntuaciones porcentuales en el test COPE……69
Gráfico 9: coeficiente de determinación entre las variables ansiedad social
y estilo de afrontamiento evitativo……72

Gráfico 10: coeficiente de determinación entre las variables ansiedad social y estrés académico con el uso del test EEA…….74
Gráfico 11: coeficiente de determinación entre las variables ansiedad social y estrés académico con el uso del test IEA……..75
Gráfico 12: coeficiente de determinación entre las variables estrés académico con el uso del test IEA y el factor 3 (evitativo) del COPE……..77
Gráfico 13: coeficiente de determinación entre las variables estrés académico con el uso del test EEA y el factor 3 (evitativo) del COPE…….77
Gráfico 14: Coeficiente de determinación entre las variables estrés académico con el uso del test EEA y el estrés académico con el uso del test IEA……..79

INDICE DE ANEXOS

Tabla 6: (ANEXO A) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del factor 2 del ISRA y del factor 3 del COPE…….……...……...92
Tabla 10: (ANEXO B) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del factor 2 del ISRA y del test EEA…….93
Tabla 11: (ANEXO C) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del factor 2 del ISRA y del test IEA.……..……94
Tabla 16: (ANEXO D) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del total 2 del IEA y del factor 3 (evitativo) del COPE ……95
Tabla 17: (ANEXO E) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del total del EEA y del factor 3 (evitativo) del COPE ….……96
Tabla20: (ANEXO F) Cuadro de salida de datos y puntuaciones z del total 2 del IEA y del total del EEA……...97

RELACIONES ENTRE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS, ANSIEDAD SOCIAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CAROLINA HERNANDEZ FLORES

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito describir y mostrar las relaciones que existen entre el estrés académico, la ansiedad social y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una facultad de Psicología en Quito. El primer punto que se aborda es el de la ansiedad social, los aspectos que pueden estar relacionados con la misma y los efectos que se pueden producir en la vida cotidiana de la persona, incluyendo en el ámbito académico. Como segundo punto se aborda el estrés académico y se describen los estresores que pueden estar presentes en el espacio educativo. Como tercer punto se describen los estilos de afrontamiento que puede tener la persona frente al estrés, haciendo énfasis en el estilo evitativo. La propuesta metodológica en la que se sustenta el trabajo es correlacional ya que busca identificar las posibles relaciones entre ansiedad social, estrés académico y estilos de afrontamiento.

La población estudiada abarcó a todos los alumnos de la facultad de psicología, lo cual equivaldría a 30 estudiantes. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre ansiedad social y estilo de afrontamiento evitativo, así como entre ansiedad social y estrés académico. La relación entre estrés académico y estilo evitativo es mediana.

Palabras claves: Estrés, ansiedad social, psicología, estilos de afrontamiento.

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESSORS, SOCIAL ANXIETY AND COPING STYLES IN PSYCHOLOGY STUDENTS.

Abstract

The purpose of this study was to describe and present the relationship between academic stressors, social anxiety and coping styles in Psychology students from one Quito's University. The first point to be explained is social anxiety, the aspects that may be associated with it and the effects that can occur in everyday life of the person, including the academic one. Next it includes the academic stress, and academic stressors that can be present in educational space, are described. The third point describes the coping styles that may have the person with stress, emphasizing the avoidant one. The methodology used in this study was relational since we wanted to identify the relationship between academic stressors, social anxiety and coping styles.

The participants were 30 students of psychology from one Quito's University. The results demonstrated that was no significant relationship between the level of social anxiety and avoidant coping style, and between social anxiety and academic stress. The relationship between academic stress and avoidant style is medium.

Key Words: Stress, social anxiety, psychology, coping style

1 CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 El Problema de Investigación

1.1.1 Planteamiento del problema

En distintos ámbitos geográficos y fechas se han realizado investigaciones con relación al estrés académico y la sintomatología que el mismo podría generar. Por ejemplo: Díaz, 2010 concluyó en su estudio realizado con una muestra de 42 estudiantes de la facultad de medicina de una universidad de Ciencias Médicas de Camagüey que, el 86,6 % de los alumnos percibían a la sobrecarga académica como el principal generador de estrés académico. En segundo lugar estaba la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, con 76,1%, y en tercer lugar se ubicó la realización de un examen con el 71,4%.

Otros estudios también revelaron que el estrés académico estaba relacionado con otras conductas como el consumo de alcohol. Así Tam Phun y Dos Santos, (2010) indicaron que la sobrecarga académica fue el estresor que mayormente fue percibido por los estudiantes, de los cuales el 48% consumían uno o dos vasos de alcohol al día.

Por lo tanto, fue importante realizar un estudio sobre el estrés académico y su afrontamiento, así como también sobre la ansiedad social como un medio para potenciar el bienestar de los estudiantes de la Universidad y mejorar el rendimiento académico de los mismos.

1.1.1.1 Diagnóstico del problema.

Se han realizado varios estudios sobre el estrés académico, tal como Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón, y Monge, (2001) quiénes indicaron que su estudio tenía como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de medicina de primer y

sexto semestres de Perú de la Universidad Nacional de San Marcos. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) (Hernández, Polo y Pozo 1996, citado por Oliveti, 2010), el cual mide los niveles de estrés frente a diferentes actividades académicas. Los resultados indicaron que los estudiantes de primer semestre, presentaron niveles más elevados de estrés académico.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, también se han realizado investigaciones, como la planteada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu, (2002), la cual buscaba determinar la relación entre estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de adolescentes españoles.

Los resultados indicaron que en los hombres es más común la distracción física, ignorar el problema o reservar el problema para sí mismos, mientras que las mujeres, preferirían buscar actividades relajantes así como enfocarse para resolver los problemas.

Sobre la ansiedad social, también se han realizado investigaciones como la elaborada por Orgilés, Johnson, Huedo-Medina, y Espada (2012), las cuales se enfocaron en los hijos de padres divorciados, quienes podían tener mayor riesgo de padecer ansiedad social. Para el levantamiento de la información, se utilizaron el Cuestionario de Autoconcepto versión y la Escala de Ansiedad adaptada a la realidad Española. Los resultados indicaron que no se hallaron diferencias significativas entre los hijos de padres casados y los de padres divorciados, con relación a la ansiedad social.

A pesar de que se han llevado a cabo las investigaciones antes mencionadas, no se han realizado estudios sobre los estresores académicos propios de nuestra cultura y su relación con los estilos de afrontamiento y la ansiedad social frente a los mismos. En la actualidad tanto el estrés como la ansiedad generan malestar en la población. Piqueras, Olivares, Vera-Villarroel, Marzo, y Kuhne (2012) plantean que la ansiedad social es un

trastorno común que afecta varias áreas de la vida de una persona, como por ejemplo en su salud (Katzelnick, et al. 2001), en su Autoconcepto (Delgado, Inglés, y García-Fernández, 2013) o en sus relaciones interpersonales (Zubeidat, Fernández-Parra, Sierra y Salinas, 2007), tanto a adultos como a adolescentes y a niños en diferentes culturas, por lo que estudiar acerca de éstos fenómenos podría dar guía para mejorar la calidad de vida de las personas.

Es importante considerar que, con el estudio de los estresores y de los estilos de afrontamiento en la población universitaria, se podría conocer más acerca de la relación existente entre la ansiedad social y situaciones importantes a nivel académico como es el rendimiento, el mismo que, según Carrión y Bustamante (2008), puede verse beneficiado por ciertos grados bajos de ansiedad, e incluso servir de "motivación" a las personas, y beneficiar el desempeño en las actividades que se realizan, ya que es posible que si el rendimiento es elevado, motive para un siguiente desempeño alto a través de la variable cognitiva de la autoeficacia (yo sí puedo). Mientras que, es probable que un rendimiento bajo genere también un siguiente desempeño inferior.

1.1.1.2 Pronóstico.

En caso de que no se lleve a cabo el estudio acerca de las relaciones que podrían existir entre ansiedad social, estresores académicos y estilos de afrontamiento, pocas serán las instituciones educativas en nuestro medio que conozcan acerca de éste tema, esto implicaría que podrían perder la oportunidad de diseñar estrategias que se enfoquen en los problemas que se detectaren y que inclusive se incremente el malestar que pudo haber estado presente en la institución con datos de la realidad local (abuso de sustancias, problemas de salud, absentismo, etc.), y que puedan por ende, actuar y proponer alternativas capaces de resultar beneficiosas tanto para los estudiantes como para las instituciones.

1.1.1.3 Control de Pronóstico.

Es necesario e importante que se conozca acerca de las variables planteadas, así como de su forma de medición para que en un futuro se puedan llevar a cabo nuevas investigaciones que vayan profundizando en cuanto al estudio de los estresores, de la ansiedad y como se afrontan los mismos por parte de los estudiantes en nuestro medio. El presente estudio podrá servir de base para la construcción de programas de intervención primaria (preventivas), intervención secundaria (correctiva) e intervención terciaria (paliativa).

1.1.2 Formulación del Problema (Pregunta de la investigación)

¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social, los estresores académicos y los estilos de afrontamiento en una muestra de estudiantes de una Universidad de la ciudad de Quito?

1.1.3 Sistematización del Problema (Preguntas directrices)

Para el presente estudio, se plantearon varias preguntas que servieron de base durante el proceso de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la ansiedad social y los estresores académicos en la muestra? ¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y los estilos de afrontamiento en la muestra? ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento más comunes en la muestra? ¿Cuál es la relación entre la ansiedad social y los estilos de afrontamiento en la muestra? ¿Cuáles estímulos estresores son los más comunes en el plano académico universitario de los estudiantes de la muestra?

1.1.4 Objetivo General

Determinar la relación entre la ansiedad social, los estresores académicos y los estilos de afrontamiento en estudiantes de una universidad de Quito.

1.1.5 Objetivos Específicos

Describir la relación que existe entre los estresores académicos y la ansiedad social.

Informar la relación que existe entre los estresores académicos y los estilos de afrontamiento.

Explicar la relación que existe entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento.

1.1.6 Justificaciones

Justificación de Relevancia Social: La investigación sirve para conocer los estresores que los estudiantes están percibiendo; así como la ansiedad social y la forma de afrontamiento que los estudiantes acostumbran llevar a cabo.

Permite además que la institución conozca más acerca de lo que los estudiantes perciben y puedan usar la información obtenida para plantear diferentes ideas o alternativas de acuerdo a los resultados que se obtengan. Tanto los profesores como los estudiantes también resultan beneficiados, ya que se pueden destinar espacios para que se pueda hablar acerca del estrés y se lo pueda gestionar fomentando así espacios de comunicación y solución.

Justificación Metodológica. La presente investigación permitió la utilización de dos instrumentos diferentes para conocer sobre estresores académicos percibidos por los estudiantes, uno de los cuales ha sido adaptado a la realidad ecuatoriana por estudiantes de la Universidad Internacional Sek.

Justificación teórica: El presente estudio sigue la línea de la valoración cognitiva o la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman 1986 , citados por Gonzales, García y Landero, (2011); la cual plantea que las experiencias estresantes son transacciones entre el individuo y el ambiente jugando un papel muy importante la percepción sobre la capacidad de afrontar las mismas.

1.2 Marco Teórico

La presente investigación se basa principalmente en la teoría de la valoración cognitiva o la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman , la cual menciona que las situaciones que una persona vive o percibe como estresantes deben ser vistas desde un punto de vista más complejo, debiendo ser consideradas como transacciones entre los individuos y el entorno en el que se encuentran, mientras que la percepción y los pensamientos que tenga la persona con relación al factor estresante y los recursos sociales y culturales que cree poseer, determinan el nivel de estrés. Es decir que, si una persona al sentirse estresado con relación a un evento, tras analizar la situación, piensa que no es capaz de afrontar la situación, y se percibe a sí mismo como expuesto, el nivel de estrés probablemente sea mayor.

Esta investigación también se basa en el modelo de estilos de afrontamiento planteados por Lazarus y Folkman, 1984 (citados por Sandín y Chorot, 2003), quienes plantearon 8 estrategias de afrontamiento frente al estrés, lo cual brindó una importante información acerca de las maneras en que encuentran las personas para encarar las situaciones estresantes:

1. Confrontación
2. Planificación
3. Aceptación de la Responsabilidad

4. Distanciamiento
5. Autocontrol
6. Re evaluación positiva
7. Escape o Evitación
8. Búsqueda de Apoyo social

En la estrategia de afrontamiento a la que le prestaremos mayor atención es a la de Escape o Evitación, ya que las hipótesis que se han plateado buscan obtener información con referencia al estilo de afrontamiento evitativo.

1.2.1 Estado Actual del conocimiento sobre el tema

Entre los principales autores revisados se mencionan: Katzelnick, et al. (2001), quienes concluyeron luego de su investigación que las personas con ansiedad social presentan una mayor utilización de servicios médicos. Por su parte, Robles, Espinosa, Padilla, Álvarez y Paéz, (2008) indicaron en su investigación que las variables psicosociales que muestran relación con la ansiedad social son el estado civil, el estatus laboral, mostrando que las personas sin pareja estable y sin trabajo son más propensas a tener ansiedad social.

Además Orgilés, Johnson, Huedo-Medina y Espada (2012) realizaron un estudio para determinar si los hijos de padres divorciados tenían una mayor probabilidad de desarrollar ansiedad social. Los resultados indicaron que no se hallaron diferencias significativas entre los hijos de padres casados y los de padres divorciados con relación a la ansiedad social.

Por su lado, Delgado, Inglés y García- Fernández, (2013) realizaron un estudio para determinar la relación entre ansiedad social y autoconcepto, encontrando que las

personas que presentan ansiedad social tienen una menor posibilidad de mantener un alto Autoconcepto.

Otros autores además realizaron investigaciones acerca del estrés académico, como por ejemplo Celis, Bustamante, Alarcón, Cabrera y Monge (2001), quienes realizaron su investigación comparando los estresores percibidos por estudiantes de diferentes edades. Los resultados indicaron que los estudiantes de primer semestre presentaron niveles más elevados de estrés académico. Además se demostró que las actividades que generan mayor estrés son la sobrecarga académica, falta de tiempo para las actividades académicas y la realización de exámenes.

Por su parte, Díaz (2010) concluyó en su estudio que la mayoría de estudiantes de medicina encuestados eran vulnerables al estrés. Los resultados encontrados fueron iguales a los de la anterior investigación.

Tam Phun y Dos Santos (2010) indicaron que la sobrecarga de tareas fue la actividad que más estrés generó en los estudiantes, mientras que trabajar en grupo fue puntuada como una de las actividades que menor estrés genera.

Muy cercano al tema del estrés, el de los estilos de afrontamiento, también ha sido estudiado por diferentes autores, como por ejemplo Urzúa y Jarne (2008), quienes realizaron un estudio en el cual se relacionaron los estilos de afrontamiento y la calidad de vida de personas con patologías crónicas, con dos muestras de poblaciones diferentes. Los resultados evidencian que en las personas con trastornos crónicos se presenta con mayor frecuencia un estilo evitativo cognitivo, mientras que en las personas sin cronicidad, se presenta una mayor evitación conductual en la muestra chilena y en la muestra española se presenta con mayor frecuencia un estilo de afrontamiento activo conductual, lo cual quiere decir que independientemente de la

cronicidad, el estilo evitativo fue el más común en la muestra chilena, mientras que en la española el afrontamiento activo fue el que sobresalió.

Otro estudio que se realizó fue el de González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), en el cual se buscaba estudiar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de adolescentes. Los resultados indicaron en los hombres es más común la distracción física, ignorar el problema o reservar el problema para sí, mientras que las mujeres prefieren buscar actividades relajantes así como enfocarse en resolver los problemas. El estilo de afrontamiento más común para ambos géneros fue el de intentar resolver el problema.

1.2.2 Adopción de una perspectiva teórica

Luego de la revisión crítica de los autores y teorías analizadas se decide adoptar la perspectiva teórica Cognitivo-Conductual , ya que es la que mejor se ajusta al problema planteado, sobre todo porque tiene conceptos claros, de diversos autores de las variables a ser estudiadas, así como caminos que permiten el levantamiento de la información a través del uso de test como el ISRA (Tobal y Vindel, 1994 citados por Pérez-Nieto y García- Rosado, 2005) que mide ansiedad social, el COPE (Carver, Scheir y Weintraub,1989 citados por Morán, Landero y González, 2010) que toma información sobre los estilos de afrontamiento y la Escala de Estrés Académico (EEA), (Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, 2013) desarrollada en la UISEK de Quito. Además el estrés académico fue medido con procedimiento multi-instrumental adjuntándose al EEA de la Universidad SEK de Quito el Inventario de Estrés Académico (I.E.A) (Hernández, Polo y Pozo, 1996, citado por Oliveti, 2010) para una evaluación paralela luego, de lo cual se procedió a un estudio de correlación entre ambos test para determinar la validación convergente existente entre los mismos.

1.2.3 Marco Conceptual

Estresores: Para Corsi (2004) los estresores son situaciones o estímulos que generan estrés.

Estilos de Afrontamiento: Berrío y Mazo, (2011) plantearon que los estilos de afrontamiento son formas personales y estables, que permiten a las personas enfrentar las situaciones estresantes.

Ansiedad Social: Para Muñoz (2005), la ansiedad social es un miedo intenso son situaciones que precisan de la interacción con otras personas, en las que el sujeto percibe que existe una posibilidad de hacer el ridículo, o sentirse humillado por actuar de una manera poco competente.

1.2.4 Hipótesis

- Existe una correlación lineal directa positiva entre frecuencia de estresores académicos percibidos y ansiedad social.
- Existe relación lineal directa positiva entre frecuencia de estresores académicos percibidos y frecuencia de afrontamiento con respuesta evitativa.
- Altos niveles de ansiedad social se relacionan con alta frecuencia de afrontamiento evitativo.

1.2.5 Identificación y caracterización de variables

La variable dependiente o criterio fue la ansiedad social. Se determinó los niveles de ansiedad social, que pueden estar sintiendo los estudiantes. Para Martin y Richard, (2008) la ansiedad social es un sentimiento de aprehensión orientado al futuro ya que los acontecimientos son percibidos como incontrolables e impredecibles. Los indicadores fueron las puntuaciones en las variables C, F, F2 Y M del test ISRA.

La primera variable independiente o predictora serán los estilos de afrontamiento. Se determinarán cuáles son los estilos de afrontamiento que están presentes en los estudiantes. Lazarus y Folkman, (1984, citados por Sandín y Chorot, 2003) plantearon varias estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, escape-evitación, planificación de solución de problemas, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad y revaluación positiva. De éstas en el presente estudio se profundizó la de escape-evitación. La segunda variable independiente o predictora fueron los estresores académicos percibidos por los estudiantes, la misma que se estudiará ex post facto como variable predictora, ya que son características propias del contexto universitario y no serán controladas o manipulada por el investigador. Lo que se busca es conocer cuáles son los principales estresores dentro del ambiente universitario, tomando en cuenta los que se repiten constantemente en el contexto ecuatoriano. Iglesias, (2011) destaca varias situaciones académicas que podrían ser generadoras de estrés, como son las notas finales, el excesivo trabajo autónomo y los exámenes. Sin embargo estas conclusiones son el resultado de investigaciones realizadas en Málaga, España y no en Ecuador, por lo que es importante tomarlo principalmente como referencia para conocer datos más relacionado en el contexto nacional. Los estresores que se estudiaron son tiempo de preparación para los exámenes finales y parciales, tiempo de duración de período entre asignación y entrega de tareas, evaluaciones académicas y entrevistas.

Variable Criterio: ansiedad social

Variables Predictoras: estresores académicos y estilos de afrontamiento.

1.3 ANSIEDAD SOCIAL

1.3.1 Introducción

Las relaciones interpersonales que se desarrollan en el contacto cotidiano con otras personas son para muchos estudiantes muy sencillas y fáciles de llevar. El entablar una conversación con alguien a quien no se conoce, el dar una opinión en clase, el aceptar críticas luego de cometer algún error y muchas otras situaciones que pueden presentarse en éste intercambio con el otro, son tolerados por mucha gente. Sin embargo hay personas a quienes éstas mismas situaciones y otras que se describirán en el transcurso de ésta investigación, generan mucho miedo y angustia; limitando la vida de las personas, quienes ven en el miedo mencionado una barrera para cumplir sus metas.

En la actualidad, los trastornos de ansiedad son muy comunes, sin embargo, al parecer todavía falta obtener más información en cuanto a la ansiedad social, específicamente en el Ecuador, ya que muchos estudios han sido realizados en Europa.

Un número importante de autores han dedicado su tiempo a realizar investigaciones y a teorizar sobre la ansiedad social, lo cual ha permitido que el conocimiento sobre éste problema psicológico vaya aumentando. A pesar del esfuerzo que se ha realizado para conocer más sobre el tema, algunos autores como Liebowitz, Gorman, Fyer y Klein 1985, citados por Zubeidat, Sierra y Fernández Parra (2007), nombraron a la ansiedad social como el trastorno descuidado, ya que afectaba a gran parte de la población, sin embargo no era tratado adecuadamente para prevenirlo o para encontrar alternativas frente al mismo.

Un apropiado estudio y una buena comprensión de éste trastorno, podrían beneficiar a muchos estudiantes y en general a las personas que lo padezcan, ya que se podrían

buscar alternativas tanto de prevención como de tratamiento para brindar una mejor calidad de vida a la población.

Una distinción importante que se realizará en el transcurso de la presente investigación es aquella entre ansiedad social y fobia social, términos que son usados por algunos autores como sinónimos. También se señalarán las distinciones entre la ansiedad social específica y la ansiedad social generalizada, ya que, a pesar de tener aspectos que las asemejan, también hay puntos que las diferencian y que permiten una mejor comprensión del problema.

Es por tanto muy valiosa la presente investigación, ya que nos permite conocer con una muestra ecuatoriana, los niveles de ansiedad social que podrían estar o no, relacionadas con el estrés académico, brindando así mayor información sobre el tema, y dejando el espacio abierto para futuras investigaciones que permitan un mayor conocimiento acerca de los trastornos psicológicos a nivel local.

Sin embargo, así como en la actualidad la ansiedad social afecta a muchas personas, en la antigüedad al parecer, su presencia también fue reconocida por varios autores.

Por ejemplo, Robert Burton 1845, citado en García (2000), mostró en su obra, “La Anatomía de la Melancolía” un caso en particular de Hipócrates, en el cual se muestran ciertos síntomas de un paciente que llaman la atención:

> “es más que una timidez, suspicacia o temerosidad. No se atreve a estar con otras personas por el miedo a que va a vocalizar mal o excederse en sus gestos mientras habla, y teme que va a ser deshonrado ante los demás. Piensa que cada persona le observa”. (p. 255)

Burton menciona además que continuamente, este estado torturaba el alma de las personas, generando un dolor muy intenso similar al producido por la melancolía, es

decir que ya para esa época, se reconocía que la ansiedad social generaba sufrimiento en las personas que la padecían y limitaban su desenvolvimiento cotidiano.

Otro autor muy importante, Vicente Caballo (2007), planteó en su libro Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales, que la ansiedad social estaba relacionada por ejemplo con la cantidad de habla, es decir que cuando una persona habla más tendría menor ansiedad social, mientras que el hablar poco tendría relación con ansiedad social elevada.

Con el paso de los años, el número de las personas que se han interesado en el estudio de este trastorno, se ha incrementado, lo que ha permitido que los psicólogos y psiquiatras puedan tener criterios diagnósticos de base para poder determinar si una persona sufre o no de ansiedad social. Por lo tanto, es deber de las nuevas generaciones, continuar con el estudio de la ansiedad social y brindar nuevos datos que se sumen al conocimiento que nos precede.

1.3.2 Concepto de Ansiedad Social

Como se ha podido observar, varios autores han sido parte de la construcción del término fobia social, el mismo que fue utilizado por varios años. Sin embargo en la actualidad al trastorno en estudio, se lo reconoce como ansiedad social.

La ansiedad social, ha sido definida de diferentes maneras, de acuerdo a los estudios que se han realizado y a los hallazgos que se han efectuado a lo largo de los años. Según la American Psychiatric Association (2000), la fobia social, también llamada trastorno de ansiedad social, tiene como característica más importante el miedo persistente a situaciones sociales que puedan resultar embarazosas, lo cual puede generar crisis de angustia y la evitación de la persona a la o las situaciones temidas.

Para Muñoz (2005), la ansiedad social es un miedo intenso en situaciones que precisan de la interacción con otras personas, en las que el sujeto percibe que existe una

posibilidad de hacer el ridículo, o sentirse humillado por actuar de una manera poco competente. Muñoz plantea que la ansiedad social se diferencia de la timidez, pues en la primera se generan inconvenientes que impiden un adecuado desenvolvimiento con los otros, mientras que en la timidez hay ciertas dificultades pero no generan tales grados de interferencia de la vida cotidiana.

Para Carrión y Bustamante (2008), la ansiedad social se presenta en personas quienes:

> "Experimentan un temor desmedido y exagerado ante situaciones en que deben relacionarse con otras personas o deben compartir lugares públicos sufren del trastorno de ansiedad social o TAS, también conocida por su antigua denominación: fobia social" (p. 69)

Carrión et al. (2008), también plantean que existe una relación entre la ansiedad social y el rendimiento, y afirman que cierto grado de ansiedad incluso puede servir de "motivación" a las personas y beneficiar el desempeño en las actividades que se realizan. Sin embargo, si la ansiedad es muy elevada empieza a generar malestar y generar angustia. Los autores mencionados indican que la ansiedad social puede venir acompañada de un miedo anticipatorio, frente a la situación que genera angustia, lo cual genera que se dé un miedo a sentir miedo y por ende que se evite la situación de cualquier forma.

Por su lado, Martin y Richard (2008) indican que la ansiedad social es un sentimiento de aprehensión orientado al futuro ya que los acontecimientos son percibidos como incontrolables e impredecibles. Es decir que la persona siente que no podrá hacer nada frente a un evento que es visto como inevitable y frente al cual la persona se ve indefensa. Plantean también dos puntos muy interesantes: que la ansiedad no dura para siempre, es decir que se eleva hasta llegar a un límite y luego empieza a disminuir; que la ansiedad y el miedo son importantes, ya que preparan al ser humano para enfrentarse

a situaciones que podrían ser riesgosas para la vida, por lo tanto no se debe eliminar la ansiedad, sino que más bien se la debe disminuir hasta los niveles considerados apropiados y normales, los mismos que permiten un desenvolvimiento adecuado de la persona.

Como se ha visto, los estudios y las publicaciones que se han realizado en relación han sido muchas. Así mismo, los conceptos y las definiciones planteadas acerca de la ansiedad social, son variados de acuerdo a los autores, a sus experiencias clínicas y a sus investigaciones. Sin embargo, queda claro que es un trastorno en el cual las personas sienten un miedo intenso frente a situaciones de orden social en que puedan sentirse expuestos a ser juzgados o a quedar en ridículo, lo cual puede generar que la persona evite las situaciones y por lo tanto que se afecte su rendimiento social, personal y escolar.

1.3.3 Tipos de ansiedad social

En un inicio, el DSM IV planteó la existencia de la ansiedad social generalizada, para hacer referencia al temor que podría sentir una persona a la mayoría de actividades sociales, sin embargo, había la necesidad de plantear también otro subtipo para la ansiedad social, en la cual el temor de la persona estuviera más limitado o fuese más específico. Así, aparece otro tipo de ansiedad social, la misma que fue denominada como específica, circunscrita o limitada por Levin, A., Saoud, J., Strauman, T., Gorman, J., Liebowitz, M., Fyer, A., Crawford, R y Liebowitz, M. (1993), citado en Zubeidat, Fernández-Parra, Sierra, y Salinas (2007).

Así, por su parte, Turner, Beidel y Townsley 1992, citados en Bados (2005) plantean que la ansiedad social generalizada, es aquella en la cual la persona tiene temor de manera más general a las relaciones sociales, como por ejemplo miedo a fiestas o reuniones sociales, mientras que la ansiedad social específica se caracteriza por el temor

que siente la persona ante ciertas circunstancias concretas como comer o escribir en público.

1.3.4 Componentes de la ansiedad social

Estudios realizados por varios autores han sugerido varios componentes que podrían estar relacionados con la ansiedad social, muchos de los cuales afectarían el desenvolvimiento de las personas en la vida cotidiana de una manera muy notable.

1.3.4.1 Ansiedad social y Sensaciones físicas

Uno de los aspectos que juega un papel muy importante en las personas con ansiedad social son las muestras físicas que obstaculizan su desenvolvimiento. Para Martin y Richard, (2008) las sensaciones o los síntomas físicos que se presentan en las personas, son muchas veces fuente de miedos y temores. Varios de estos síntomas son: sudoración, voz temblorosa, sonrojamiento. Los autores del libro *The Shyness and Social Anxiety Workbook* señalan además que es importante plantear el hecho de que las personas con estos síntomas se preocupan mucho de que los otros los puedan notar y muchas veces creen que las personas que los rodean se dan cuenta de que sudan mucho o les tiembla la voz, aunque en realidad no sea así. Sugieren además que no todas las personas que se sonrojan o sudan en exceso sienten miedo al estar en contacto con otras personas, a muchas les da igual y no se interesan por lo que los otros puedan notar en ellas. Esta es una diferencia entre las personas con ansiedad social y las que no padecen del trastorno, ya que indica que los síntomas físicos pueden estar presentes en personas con el trastorno y sin él, pero los pensamientos que se tengan sobre esos síntomas juegan un papel muy importante en cuanto al miedo o a la angustia que se pueda tener frente a los demás. Siguiendo este punto, Martin y Richard, (2008) comentan que los síntomas no son el problema sino los pensamientos que se tiene acerca de las posibles

consecuencias que las personas suponen podrían tener tras los síntomas, lo cual contribuye de gran manera a la ansiedad social.

1.3.4.2 Ansiedad social y Pensamientos

Muchos estudios han hablado acerca de la relación que existe entre la ansiedad social y los pensamientos que las personas tienen sobre sus síntomas o acerca de los otros.

Para MacGregor (2001) las personas con ansiedad social exageran los riesgos sobre ciertas situaciones, lo cual además en muchas ocasiones va acompañado de una anticipación de situaciones negativas, además plantea que la experiencia de haber vivido un momento embarazoso y recordarlo en un momento en el que hay ansiedad, contribuye a que la ansiedad crezca más.

Martin y Richard, (2008) también comentan acerca de la importancia que tiene el pensamiento en la ansiedad social y sugieren que cada persona actúa frente a una situación, de acuerdo a la interpretación o interpretaciones que haga de la misma, por lo que en una misma situación varias personas pueden actuar de diferente manera. Así por ejemplo se pone como muestra el caso de que muchas personas con ansiedad social, piensan que no les agradan los otros porque no hablan mucho con ellos o porque se despiden rápido, sin tomar en cuenta que pueden haber otras circunstancias que motiven el comportamiento de la gente, como el que la otra persona este apurada o tengan otras cosa que hacer. De acuerdo a estos autores, los pensamientos más comunes que se presenta en la ansiedad social son:

1. Es esencial que todos me quieran.
2. Si alguien no me quiere significa que soy despreciable.
3. Las personas se enojarán conmigo si me equivoco.
4. La gente puede saber cuándo estoy nervioso.
5. Debo ser capaz de esconder mis síntomas de ansiedad.

Moehn (2001) nombra en su libro algunas de las distorsiones cognitivas que también podrían ser parte de la ansiedad social.

Pensamiento del todo o nada: Es aquel pensamiento en el cual la persona ve todo de manera totalmente opuesta y radical, es decir en blanco y negro. Como cuando la persona se equivoca dando una lección y cree que es un total fracaso.

Filtro mental: Es aquel pensamiento en el cual la persona se fija únicamente en los aspectos negativos de lo que sucede y deja de lado las cosas que resultaron ser positivas de la situación vivida. Un ejemplo claro se da cuando una persona siente miedo a de acercarse a otra persona y entablar una conversación, y empieza a fijarse en todas las cosas malas que pueden pasar si se equivocare al conversar con la otra persona.

Sobregeneralización: Se da cuando la persona saca conclusiones de un evento en particular y luego las aplica a todo un grupo. Como cuando una persona con ansiedad social se equivoca al momento de dar un examen oral y se dice “siempre me equivoco”.

Etiquetado: Es cuando se califica a un apersona o a un acontecimiento de manera negativa, como cuando una persona se equivoca al dar un discurso y al momento se llama a sí mismo inútil.

Magnificación: Es una distorsión cognitiva en la cual la persona exagera las consecuencias o los riesgos de las situaciones en la que se encuentra. Como por ejemplo una persona que se equivocó al dar un examen oral y cree que por eso se va a quedar de año, o que entonces va a tener que dejar de estudiar, cuando no necesariamente es así.

Saltarse a las conclusiones: Es una distorsión cognitiva en la cual la persona realiza interpretaciones negativas de un evento, sin tener las pruebas o el respaldo suficiente para soportar las mismas.

Una persona con ansiedad social, posiblemente creerá que por haberse equivocado dando un discurso, las personas creen que es un inútil o que no sirve para nada, cuando en realidad puede que lo que las personas estén pensado acerca de la organización del evento al que asistieron u otros diversos temas. Creer saber lo que la otra persona piensa se denomina lectura del pensamiento, la cual es una distorsión cognitiva que también puede ser parte de las personas con ansiedad social.

1.3.4.3 Otros Componentes

Existen otros componentes que también pueden estar dentro del trastorno de ansiedad social y producir varios problemas a la persona al momento de desenvolverse ya sea en el ámbito laboral académico o personal. Es importante conocer más acerca de los mismos para tener un mayor conocimiento y profundizar en otros elementos del trastorno que también son tomados en cuenta al momento de hacer un diagnóstico.

1.3.4.3.1 Ataques de Pánico

Martin y Richard, (2008) conceptualizan al ataque de pánico como un incremento brusco del miedo, en ausencia de un peligro real. Los ataques de pánico pueden ocurrir cuando la persona es expuesta a la situación atemorizante o incluso cuando se piensa sobre la misma. Aquí es importante notar que nuevamente los pensamientos juegan un papel muy importante en la ansiedad social y también en los ataques de pánico, los mismos que se pueden producir solo con imaginar la situación temida o pensar en ella y sus posibles consecuencias.

Por su parte, Vélez, Rojas, Borrero, y Restrepo (2004) definen al ataque de pánico como una angustia severa y espontánea, de breve duración que generalmente va acompañada de síntomas físicos, que se produce cuando la persona con ansiedad cree que algo en el ambiente amenaza su vida o que puede perder la razón.

Otros autores también han distinguido entre varias clases de ataques de pánico que pueden ocurrir. Por ejemplo, Christophe André (s.f) en su libro Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias, distingue dos tipos de ataques de pánico, de acuerdo a la aparición de los mismos:

Inesperados: Son aquellos que se dan sin que la persona esté en un ambiente amenazante ni cerca de un objeto peligroso. Surgen aparentemente de la nada, como cuando una persona está en su propia casa.

Facilitados: Es decir que se pueden dar en ciertas situaciones que pueden contribuir a provocar un ataque de pánico, como por ejemplo una reunión social.

De acuerdo a la American Psychiatric Association (2000), se describe a los ataques de pánico como un estado emocional que puede estar asociado a un trastorno de ansiedad. Y, además plantea 3 clases de ataques de pánico, entre los que se encuentran:

Ataque de pánico espontáneo: se caracterizan porque se desconocen los estímulos o las situaciones que precipitaron el ataque de pánico.

Ataque de pánico situacionalmente determinado: En el cual se identifica el estímulo específico que genera el estado emocional antes nombrado.

Ataque de pánico situacionalmente predispuesto: en el cual se identifica de manera el probable evento que genera el ataque.

1.3.4.3.2 Perfeccionismo

Otra distorsión cognitiva es planteada por Reneau (2007), quien nombra a los pensamientos " debo o debería", los cuales generan en la persona con ansiedad social una especie de obligación en relación a las cosas o situaciones que deberían llevarse a cabo de determinada manera, y que al no ser como se espera, es decir al haber una

frustración, genera malestar. Otro aspecto que estría cercanamente relacionado con la ansiedad social, es el perfeccionismo, ya que con él se magnifica la percepción negativa que se tiene de los errores.

Por su parte, Ruiz, (2000) define al perfeccionismo como un rasgo de personalidad formado por tres aspectos:

1.- Afán por alcanzar metas muy elevadas

2.- Un deseo de mejora

3.- Preocupación por el concepto que tienen los demás.

La personas en éste punto, tratan de mejorar, esforzándose mucho por alcanzar objetivos que les permitan sentirse mejor consigo mismas al tener la percepción de mejorar. Casi todas las personas, tienen este deseo, de tratar de mejorar, pero aún cuando no logran saben tolerar la frustración y el hecho de que no se pudieron dar las cosas como querían. Sin embargo, las personas con ansiedad social están movidas a mejorar por el miedo al fracaso, es decir para evitar la frustración y los sentimientos negativos, lo cual genera una profunda satisfacción cuando la persona cumple sus objetivos, pero también un gran dolor y sufrimiento cuando no se llevan a cabo los mismos. Adicionalmente, ocurre que "nunca es suficiente" pues, por muy bien que se rinda, siempre se aparece como "estando en falta", pues los criterios para definir el éxito están siendo continuamente revisados al alza.

Sin embargo lo que diferencia a las personas con ansiedad social de las demás, es que, cuando el deseo de mejorar no se logra cumplir por algún obstáculo que se presentó, la persona se frustra y termina sufriendo mucho, ya que no sólo entra en juego la crítica que se hace la persona así misma por haber fallado, sino que empieza la preocupación con respecto a lo que pueden estar pensado los demás acerca su actuación o comportamiento.

Martin y Richard, (2008) también relacionan al perfeccionismo con la ansiedad social y la diferencia de los estándares altos, que pueden tener las personas comúnmente. Los altos estándares son importantes porque permiten a las personas sentirse motivadas de alcanzar sus metas y los objetivos que se han planteado, mientras que el perfeccionismo al ser muy rígido y con metas excesivamente altas, generalmente genera frustración al no poderse llevar a cabo los objetivos que se habían planteado.

1.3.5 Modelos explicativos de la ansiedad social

La ansiedad social, puede desarrollarse en una persona por varias causas, sin embargo cada una de ellas tiene sus peculiaridades y es importante acercarse a conocer varias de las causas o factores de los desencadenantes de uno de los trastornos más comunes en la actualidad.

Factores Evolucionistas: Se conoce bien que el ser humano se adapta a las situaciones en las que se encuentra, y que también usa métodos particulares para defenderse y mantenerse a salvo y con vida, Basándose en ese punto Trower y Gilbert (1989) plantean que la conducta social está condicionada por factores biológicos y señalan que la ansiedad social es la respuesta patológica que se caracteriza por la activación de sistemas primitivos de valoración y respuesta contra amenazas o peligros percibidos de la misma especie.

Los autores antes mencionados, también comentan que la ansiedad social estaría relacionada con la interacción social con sujetos de la misma espacie y han propuesto dos grandes sistemas de interacción:

1. Sistema de Defensa: Plantea que los seres humanos se organizan para mantenerse a salvo de los peligros a los que se puedan ver expuestos, sujetándose así a sistemas jerárquicos, lo cual permite que personas que siguen a líderes, vayan aprendiendo a predecir las conductas amenazantes como

cuando el jefe de la organización está molesto o preocupado frente a un peligro. (modo agónico)

2. Sistema de seguridad: La cohesión del grupo también juega un papel importante, ya que las personas que son parte de una sociedad aprenden a trabajar en equipo y a organizarse para defenderse. (modo hedónico)

Factores Biológicos:

Varios estudios, entre ellos el realizado por Tillfors, (2004) plantean que el trastorno de ansiedad social tiene sus orígenes en bases neuroanatómicas, es decir que tendría relación con una red de alta sensibilidad que une la amígdala con el hipocampo, la cual es conocida también como la alarma del cerebro, y que en pacientes con ansiedad social tendría altos niveles de excitabilidad a causa de variaciones de serotonina, lo cual produciría este desbalance y la excesiva activación de la amígdala, con la persona en un estado de alarma constante, característica principal del trastorno en cuestión,

Factores Familiares:

La familia y las formas de crianza, al parecer también podrían estar relacionadas con los orígenes de la ansiedad social. De acuerdo a Bruch, Gorsky, Collins y Berger 1989, citado por García, (2000) la ansiedad social podría estar relacionada con los mensajes verbales que los padres transmiten a sus hijos acerca de la importancia y lo grandioso de llevar a cabo las cosas de una manera espectacular. Parker 1979, citado por García, (2000) menciona otro factor relacionado e importante, que también podría ser parte de los modelos explicativos de la ansiedad social, el cual es la falta de oportunidad que los padres dan a sus hijos de relacionarse y desenvolverse con otros, por ser sobreprotectores, carentes de afecto o incapaces de brindar apoyo emocional. Además ésta clase de padres se caracteriza por el uso de la vergüenza para mantener el control sobre sus hijos.

Factores Psicológicos:

Sierra, Zubeidat y Fernández (2006) plantean que algunos procesos cognitivos podrían estar relacionados con el desarrollo de la ansiedad social, y menciona entre ellos a los de la memoria, atención, al juicio y a la interpretación, lo cual viene a sumar a las explicaciones que se centraban en los pensamientos, yendo más profundo dentro de los procesos mentales más complejos.

1. Atención: En los sujetos con ansiedad social, podría existir una detección exagerada o muy intensa percibiendo así varias situaciones como peligrosas, a pesar de que éstas no lo sean.
2. Memoria: La memoria, también vendría a jugar un papel importante en los sujetos que presentan ansiedad social, ya que éstos se caracterizarían por retener información amenazante sobre eventos o situaciones que les han producido miedo o temor en algún momento de su vida.
3. Juicio e Interpretación: Los autores antes mencionados plantean que las personas con ansiedad social, tienen una mayor probabilidad de juzgar a una situación como negativa y también tendrían la tendencia a realizar interpretaciones erróneas de situaciones ambiguas o no muy claras referidas a lo social.

Factores culturales:

Es imposible negar que la cultura y el ambiente social en donde nos encontramos, influye de una manera muy notoria en el comportamiento de los seres humanos, quienes son parte de un núcleo social al cual se adaptan y al mismo tiempo al cual adaptan para poder sobrevivir.

Sierra et al. (2006) plantean que los valores que se transmiten a nivel social cobran una gran importancia para las personas e incluso llegan a dirigir el comportamiento de las

mismas, por lo que valores como el éxito, el reconocimiento, el poder, etc.; podrían también contarse como posibles causas de la ansiedad social, ya que motivarían a la persona a comportarse de determinada manera para obtener resultados satisfactorios en consonancia con los valores trasmitidos, es decir, que las personas harían todo lo posible por obtener el éxito, evitando el fracaso y por ende desarrollando un miedo al mismo, así como a otras situaciones relacionadas como a hacer el ridículo o equivocarse frente a otras personas.

1.3.6 Evaluación de la ansiedad social.

Existen varias escalas y cuestionarios que permiten a la medición de la ansiedad social, las mismas que han sido validadas por sus autores y que han sido usadas para la realización de varias investigaciones.

1.- Escala de Ansiedad y de Evitación Social (SAD) (Watson y Friend 1969, citados por Inglés, Méndez, Hidalgo, Rosa y Orgiles, 2003). Es una escala de 28 reactivos con un formato de VERDADERO o FALSO que se refieren al malestar subjetivo en situaciones sociales y la evitación de las mismas.

2.- Escala de miedo a la evaluación negativa (Watson y Friend, 1969 citados por Inglés, Méndez, Hidalgo, Rosa y Orgiles, 2003). Es un instrumento con 30 reactivos de formato SI o NO que evalúa el componente cognitivo de la ansiedad social, midiendo el grado de miedo o temor a ser juzgado por los demás. Tiene una alta estabilidad temporal y una adecuada consistencia interna.

3.- Inventario de Ansiedad y Fobia Social (Turner, Beidel, Dancu y Satanley, 1989 citados por Inglés, Méndez, Hidalgo, Rosa y Orgiles, 2003). Es un instrumento que consta de 2 subescalas, la primera mide la fobia social y la segunda la agorafobia. Tiene una metodología de Tipo escala de Lickert del 1 al 7 y evalúa lo motor, lo fisiológico y

lo cognitivo de la ansiedad social. Este inventario tiene una alta estabilidad temporal y una adecuada consistencia interna.

A pesar de que se encontraron algunas opciones para la medición de la ansiedad social, se ha decidido utilizar el test ISRA para medir la ansiedad.

- ✓ Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) (Miguel y Vindel, 1994 citados por Pérez-Nieto y García- Rosado, 2005). Este instrumento consta de 224 ítems. El objetivo del test ISRA, es el de medir de manera separada la frecuencia de respuesta cognitivas, fisiológicas y motoras de distintas situaciones. El ISRA muestra un alto nivel de fiabilidad, calculada por el método test-retest con un intervalo de dos meses, los índices varían entre 0,75 y 0,86 para la totalidad del inventario. Los estudios de validez convergente (Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986) demostraron correlación entre los resultados del ISRA y el MAS (Taylor), dando resultado como: C:0,54; F:0,61;M=0,56;T=0,65;FI=0,62;FII=0,71; FIII=0,48 y FIV=0,67. En el análisis factorial de las situaciones se mostraron 4 factores que explican el 51,62% de la varianza total: ansiedad ante la evaluación 25,07%, ansiedad interpersonal 10%, ansiedad fóbica 9% y ansiedad en situaciones habituales 7,5%.

1.3.7 Técnicas de intervención sobre la ansiedad

Tabla 1:

TECNICAS DE INTERVENCION SOBRE ANSIEDAD

Autor	Técnica	Descripción
Caballo (2007)	Relajación Diferencial	Se enseña a a persona a tensar y a soltar ciertos músculos del cuerpo, mientras otros se mantienen relajados.
Beck 1979, citado por Caballo (2007)	Reestructuración Cognitiva	La persona identifica los pensamientos que le generan ansiedad, identificando pensamientos automáticos que podrían estar generando malestar. Finalmente la persona verbaliza estas cogniciones de manera racional.
Caballo (2007)	Exposición graduada	Se construye una jerarquía de las situaciones que generan temor en el individuo y vamos exponiéndolo al estímulo de manera gradual, empezando por el que menos temor le genera.
Caballo (2007)	Relajación rápida	Se enseña al individuo a relajarse de una manera directa, es decir sin tensar los músculos en un primer momento.

Elaborado por: Carolina Hernández

1.4 ESTRESORES ACADÉMICOS

1.4.1 Introducción

Como las personas conocen ampliamente, el hecho de estar en un mundo competitivo, en el cual cada quién lucha o se esfuerza por obtener metas y objetivos que les permitan superarse, es algo muy común y requerido, incluso para el desarrollo de las naciones. Cada actividad que llevamos a cabo, por más sencilla que sea, nos demanda tiempo y esfuerzo y en muchas ocasiones el esfuerzo puede ser mucho mayor que en otras ocasiones. Según el punto de vista de la autora el esfuerzo es menor cuando existe preparación como el estudio, ya que hay conocimientos previos, sobre lo que se va a hacer, se saben algunas cosas de menara teórica y aunque pasar a la práctica es complicado, hay una base detrás que sostiene. Sin embrago hay que admitir que algunas veces realizamos cosas para las que no estamos preparados, y éstas actividades nos estresan porque nos exigen una mayor puesta en juego de atención, trabajo y esfuerzo.

La historia del estrés, se remonta al siglo XIV según Cannon 1939, citado por Fernández (2009). Cannon usó el término estrés, para describir el resultado de la perturbación de la homeostasis corporal por factores externos, lo cual producía la movilización de los recursos corporales, para hacer frente a los cambios que se estaban produciendo. Cannon localizaba el origen de esta movilización corporal en el sistema límbico, lo cual muestra que desde ese entonces, la parte biológica ya estaría entrando a formar una parte importante de las explicaciones que se daban acerca de las conductas del ser humano.

En el ámbito académico, el estrés también ha sido estudiado por varios autores. Por ejemplo Tam Phun y Dos Santos (2010), se orientaron a determinar la relación entre el estrés académico y el consumo de alcohol. Para la realización de la investigación, se contó con una muestra de 82 estudiantes del segundo año del programa de enfermería.

La recolección de la información se llevó a cabo usando el Inventario de Estrés Académico (IEA) (Hernández, Polo y Pozo 1996, citado por Oliveti, 2010). Los resultados indicaron que la sobrecarga de tareas fue la actividad que más estrés generó en los estudiantes, mientras que ir a la oficina del profesor a tutorías y trabajar en grupo, fueron las actividades que menos estrés generaron.

1.4.2 Definición de estrés

Como hemos podido observar anteriormente, las definiciones dependen del contexto en el que se las construyen y de las experiencias propias de los autores que han trabajado sobre el término. A continuación, se pueden conocer varios conceptos sobre el estrés que han sido planteados por diferentes autores.

Luego del ya mencionado y clásico autor Cannon, aparecieron otras autores quienes conceptualizaron acerca del estrés, como es el caso de Selye 1936, citado por Alcázar y Eguivar (2010), quien dio un concepto un tanto diferente y lo definió como “una respuesta inespecífica del organismo ante toda la demanda hecha sobre él”. Éste concepto fue muy importante, ya que toma en consideración los estímulos del medio y su influencia en el organismo de la personas, quien responde ante las presiones o ante los acontecimientos del contexto de una manera en particular, es decir con estrés, a la que denominó Síndrome General de Adaptación.

Más tarde Selye propone el concepto de estrés biológico, el cual se refería a un conjunto de alteraciones físicas provocadas por la elevación de las hormonas suprarrenales, que generaba síntomas como las ulceras gástricas. Además, Selye comienza a hablar de una respuesta al estrés, es decir las formas en que la persona actúa frente al estrés, y señala tres etapas:

1. El estado de alarma: Durante éste estado la persona se prepara para enfrentarse a una emergencia.

2. La etapa de resistencia adaptativa: Durante esta etapa, los mecanismos de homeostasis producen que el cuerpo regrese a su estado normal, cuando el estresor ya no está presente.
3. La etapa de Agotamiento: También llamada “burnout”, generada por la activación corporal sucedida en el momento en el cual el cuerpo se activa para hacerle frente al estresor.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) sugieren que el estrés es fruto de dos tipos de evaluaciones. La primera evaluación es la que se realiza acerca de un acontecimiento. Mientras que la segunda evaluación es acerca de los recursos que la persona puede tener para enfrentar a la situación percibida como amenazante. Es decir, que nuevamente, el pensamiento y el análisis juegan un papel determinante en el estrés, ya que la forma en la que se piensan y se analizan tanto los eventos desagradables como los medios para enfrentarlos serán los elementos cruciales en el estrés.

1.4.3 Clasificación del estrés

Existen varias clasificaciones del estrés, de acuerdo a varios criterios, los cuales se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 2:
CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS.

AUTOR	CLASIFICACION DEL ESTRÉS		
Ross y Altmaier 1994, citados por el Departamento de Personalidad, Evaluación Psicológica y Tratamientos Psicológicos I (s.f)	1. Estrés como respuesta del individuo: los estímulos estresantes tienen una influencia sobre la persona y su organismo. La persona responde ante las presiones del contexto adaptándose a él y generando una respuesta frente al estrés.	2. Estrés en función del medio y sus eventos: Se enfoca en el ambiente o el contexto en el que se encuentra la persona, más que en la respuesta del individuo. Considera de suma importancia los eventos o las situaciones que son percibidos como estresantes por el	3. Estrés como interacción: Considera muy importante la relación entre el medio en el que se encuentra la persona y los recursos que percibe la misma para enfrentarse o no a la situación estresante.

		sujeto y que pueden desencadenar que se dé el estrés.	
Alcázar y Eguivar (2010)	1. Estrés Agudo: Es el estrés más común que puede originarse por las presiones del pasado o por la anticipación de las demanda hacia el futuro. Esta clase de estrés puede ser motivante incluso estimulante para llevar a cabo ciertas actividades, pero si es muy intenso puede resultar agotador	2. Estrés Agudo Episódico: Es un estrés que se caracteriza por estar presente en casi todas las actividades que realiza la persona, quien a causa del mismo suelen tener una vida muy desordenada. Las personas con ésta clase de estrés, generalmente están irritables, ansiosas y tensas.	3. Estrés Crónico: Las condiciones de ésta clase de estrés no son temporales, y que son difícilmente modificables con el tiempo, como es el caso de las relaciones interpersonales o los problemas que se pueden dar en el ámbito laboral.
Selye 1936, citado por Alcázar y Eguivar (2010)	1. Eustrés: o estrés positivo, el cual permite a la persona sentirse motivada y luchar por los objetivos que se plantee, generando incluso una satisfacción emocional importante, sin afectar a nivel fisiológico el desenvolvimiento de la persona.	2. Distrés: o estrés negativo. Genera que la persona tenga mucha presión y desarrolle síntomas físicos desagradables que le impiden dar un esfuerzo adecuado, pues la tensión genera que la persona realice un esfuerzo superior al requerido. Todo esto va acompañado de síntomas físicos como gastritis, dolores de cabeza e incluso se pueden dar complicaciones cardíacas.	

Elaborado por: Carolina Hernández

1.4.4 Características de las personas con estrés.

Las personas que presentan estrés, tienen ciertas características en común. Una persona que durante su infancia tuvo una experiencia negativa y traumática en un viaje en avión, posiblemente va a sentir estrés al momento de viajar mientras que otra, tal vez no sienta estrés en el momento de viajar, pero si al entrar al aeropuerto pues vivió un atentado cuando visitaba otro país.

Las experiencias, así como la personalidad de cada persona son factores que también tienen peso al momento de desarrollar estrés, sin embargo Friedman y Rosenman (1959) citador por Ortiz, (2007), tras varios estudios, definieron el patrón de conducta

tipo A, la misma que está relacionada fuertemente con el estrés y plantea que la persona se caracteriza por:

1. Ser impacientes, estar apurados y tener la sensación de que las cosas son urgentes.
2. Hablar rápido, incluso interrumpiendo lo que las otras personas dicen, o completando las frases de los demás.
3. Son muy competitivos, tratan de ser los mejores y tener muchísimos logros, incluso simultáneos.
4. Pude que las otras personas las perciban como agresivas.

Ortiz, también menciona que el estrés de las personas, generalmente gira en torno a tres áreas: el tiempo, el dinero y la mugre.

- En cuanto al tiempo, la persona con estrés valora mucho el tiempo, lo cual es muy positivo, sin embargo muchas veces la valoración del tiempo es excesiva y la persona no se relaja ni un momento para no desperdiciar el tiempo.
- En cuanto al dinero, las personas con estrés, buscan ser reconocidas y alcanzar un status, lo cual a veces creen poder obtener con el dinero, por lo que buscará obtener este status para evitar sentirse fracasado y más bien ser elogiado y reconocido.
- Finalmente, a las personas con estrés les molesta mucho la suciedad y las cosas que no estén en un orden determinado, lo cual podría dar cuenta del perfeccionismo que presenta. Las personas con estrés querrán hacer las cosas perfectamente y se molestarán si otros no lo hacen, lo cual puede también generar malestar y hasta hostilidad.

Algunos puntos del estrés, son similares a los de la ansiedad, y es que ambos trastornos están íntimamente ligados. Sin embargo, es importante ver a cada uno de manera separada, para poder adentrarnos un poco más a cada uno de ellos.

Tabla 3:
CUADRO DE DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD	
ESTRÉS	ANSIEDAD
Es indispensable un estresor	No es indispensable un estresor
No necesariamente acompaña a la ansiedad.	Puede formar parte del estrés como una respuesta fisiológica de defensa.
Fruto de la evaluación de un acontecimiento y de los recursos que la persona puede tener para enfrentar la situación amenazante.	Fruto de la percepción de la persona de acontecimientos orientados al futuro como incontrolables e impredecibles.
Genera la movilización de los recursos corporales, para hacer frente a los cambios que se estaban produciendo.	Genera que la persona trate de evitar sentir miedo y trate de huir
Las personas actúan frente a los estresores, dándose así respuestas frente al estrés.	Las personas pueden verse beneficiadas en cuanto a su rendimiento siempre y cuando la ansiedad sea moderada.
Es una respuesta del organismo frente a las demandas que provienen del medio.	Prepara al ser humano para enfrentarse a situaciones que podrían ser riesgosas para la vida

Elaborado por: Carolina Hernández.

1.4.5 Estresores

Para Orlandini, (1999) los estresores son estímulos que provocan una respuesta psicológica y biológica y los clasifica de la siguiente manera:

Tabla 4:
CUADRO DE CLASIFICACIÓN DE LOS ESTRESORES.

CLASIFICACION DE LOS ESTRESORES	
Según el momento en el que actúan	**Estresores remotos:** Son aquellos que actúan durante la infancia. Pueden incluso generar enfermedades psíquicas en la misma niñez, así como generar una vulnerabilidad que puede ser en la adultez un problema para la persona.
	Estresores recientes: Son aquellos que se han dado durante los dos últimos años y que afectan en el presente a la persona. Estos estresores pueden ser : muy breves (temblor), breves (el miedo a un examen que se dará al siguiente día), prolongados (duran meses como deudas sin pagar), y crónicos (duran años, como el bullying en el colegio).
	Únicos: Son estresores que suceden una sola vez o con muy poca frecuencia, lo

Según la repetición del evento estresante	cual genera un malestar en la persona, ya que al no haber una repetición, se dificulta más en acostumbrarse a la situación no deseada.
	Reiterado: Es un estresor que se repite con una mayor frecuencia. La repetición del estresor, puede generar que la persona se desensibilice y se acostumbre al mismo. Por el contrario, la reiteración del estresor, puede generar que la persona vaya incrementando su malestar como por ejemplo el fracaso repetitivo de una persona al momento de conseguir un empleo y pagar sus deudas.
Según la cantidad con que se presentan	**Únicos:** Estresores que por sí solos, generen malestar. Es muy común que las enfermedades psicológicas y físicas se generen a causa de un estresor único. Como por ejemplo una violación en la infancia.
	Múltiples: Los estresores múltiples generan una reacción en cadena, es decir que luego de que se da el estresor número uno, éste va generando otros estresores, y así sucesivamente. Como por ejemplo, cuando una persona no tiene trabajo (primer estresor), y comienza a tener dificultades con su pareja por no poder pagar las deudas (segundo estresor), lo cual además produce que los cobradores empiecen a molestarlo (tercer estresor).
Según la intensidad del impacto	**Miscroestresores:** Son aquellos eventos o situaciones que generan estrés en las personas, pero que son parte de la vida cotidiana en sociedad, por lo que son tolerados con cierta naturalidad. Estos miscroestresores se dividen en: positivos (uplifts) como salir con amigos, o negativos (hassles), como el corte de agua causado por falta de pago.
	Estresores moderados, intensos o muy intensos. Los estresores moderados son aquellos que no son tan intensos pero que no son del todo cotidianos, los estresores intensos y los muy intensos son aquellos que ya generan malestar físico y emocional en la persona a causa de los eventos que cada persona percibe como estresantes.
Estresores de acuerdo con su naturaleza	**Estresores físicos**: Son estresores que generan inconvenientes a la persona a nivel físico, como la polución, la sobrecarga, así como también los relacionados con la naturaleza, como los ciclones o terremotos.
	Estresores químicos: Son los estresores causados al organismo por desequilibro de las sustancias propias del cuerpo de las personas, como el exceso de colesterol u otras sustancia que pueden generar síntomas a las personas que interfieran con su normal desenvolvimiento cotidiano
	Estresores fisiológicos: Son aquellos que afectan al organismo del cuerpo a causa de varios factores como el exceso de ejercicio hambre o enfermedades.

Elaborado por: Carolina Hernández.

1.4.6 Estrés en estudiantes Universitarios

El estrés puede estar presente en varias situaciones, así como en diversas etapas del desarrollo. Muchas veces algunos cambios implican el sentir estrés, ante situaciones que resultan nuevas o que pueden alarmar a las personas por ser inesperadas o muy exigentes. Por ejemplo, el cambio de la escuela al colegio, puede ser una transición muy

difícil para los estudiantes, ya que implica un cambio no solo de ambiente físico, sino también relacional, tanto con compañeros como con profesores. Además, las asignaturas son diferentes y las exigencias mayores. Para muchos estudiantes, el adaptarse resulta muy difícil y muchas veces este paso lleva tiempo y genera un rendimiento académico menor, que puede ir acompañado de estrés. (Hernández, Polo y Pozo 1996, citado por Oliveti, 2010).

Varios estudios se han realizado a lo largo del tiempo sobre el estrés académico. Ejemplos de éstos son los realizados por Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón, Cabrera, y Monge, (2001), los cuales tenían como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de medicina de primero y sexto semestres. Para ello contaron con una muestra no aleatoria de la Facultad de Medicina de la Universidad de San Marcos en Perú de 53 alumnos de primer semestre y 45 alumnos del sexto semestre. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) el cual mide los niveles de estrés frente a diferentes actividades académicas. Los resultados indicaron que los estudiantes de primer semestre, presentaron niveles más elevados de estrés académico. Además se demostró que las actividades que generan mayor estrés son la sobrecarga académica, falta de tiempo para las actividades propias del espacio educativo y la realización de exámenes.

Para García (2004), los sucesos o estímulos del ámbito educativo, como: demandas, exigencias y solicitudes, que sobrecargan al estudiante reciben el nombre de Estresores Académicos. Muchos autores a través de sus investigaciones se refirieron a los estresores académicos, y plantearon situaciones que podrían generar malestar a los alumnos en cuanto a actividades propias de la escolaridad. Jackson (1968 en García, 2004), nombra algunos aspectos que podrían resultar estresantes a los estudiantes en el ámbito educativo.

1.- Gran número de tareas académicas que el estudiante tenga que realizar.

2.- La necesidad de concentración y atención muy prolongadas durante las clases, para poder abstraer la información.

3.- La evaluación que el profesor hace acerca del rendimiento del estudiante, presentado en forma de deberes, lecciones, trabajos, presentaciones, etc.

4.- La sobrepoblación en las aulas, también puede ser causante de estrés, ya que esto dificulta la interacción del estudiante con el profesor.

Además de los estudios realizados acerca de los estresores académicos, también se han realizado investigaciones acerca de las consecuencias que el estrés académico puede generar, como las planteadas por Bazarra, (2005), quien nombra algunas reacciones físicas posibles frente al estrés académico, como por ejemplo dolor de espalda, dolor de cabeza, dificultad para dormir, tics, problemas gástricos, fatiga, etc. Bazarra, (2005) también nombra algunas reacciones psicológicas frente al estrés, entre las que se encuentran: ansiedad, tristeza, indecisión, falta de confianza y entusiasmo

1.4.7 Inventarios de Estresores

Uno de los listados de estresores, fue el desarrollado por Hernández, Polo y Pozo (1991), quienes recogieron información entre los estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Madrid para llevar a cabo su investigación, lo cual les permitió desarrollar el Inventario de Estrés Académico (IEA). El otro listado de estresores académicos es el propuesto por Bazarra (2006). Ambos se muestran en la siguiente tabla comparativa.

Tabla 5:

CUADRO COMPARATIVO: BARRAZA Y POLO (2003), HERNÁNDEZ Y POZA (1996).

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Poza (1996)
• Competitividad grupal	• Realización de un examen
• Sobrecargas de tareas	• Exposición de trabajos en clase
• Exceso de responsabilidad	• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
• Interrupciones del trabajo	• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías. •
• Ambiente físico desagradable	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Falta de incentivos	• Masificación de las aulas.
• Tiempo limitado para hacer el trabajo	• Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
• Problemas o conflictos con los asesores	• Competitividad entre compañeros.
• Problemas o conflictos con tus compañeros	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones	• La tarea de estudio
• Tipo de trabajo que se pide	• Trabajar en grupo

Fuente: Barraza (2006).

1.4.8 Evaluación de Estresores Académicos

Existen algunos instrumentos que han sido creados específicamente para obtener información sobre los diferentes estresores que pueden ser percibidos:

1.- EL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (I.E.A.) (Hernández, Polo y Pozo 1996, citado por Oliveti, 2010)

Este instrumento, fue diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en estudiantes que cursan sus estudios universitarios e incluye varias situaciones que pueden ser consideradas estresantes en el nivel educativo por los estudiantes. Además, permite identificar si predomina en la mayoría de las respuestas dadas alguno de los

siguientes componente: fisiológico (4 ítems, 2, 5, 8 y 11), conductual (3 ítems, 3, 6, y 9) cognitivo (5 ítems, 1, 4, 7, 10 y 12). El I.E.A, también muestra la frecuencia de ocurrencia de las respuestas, referidas a los tres niveles de respuesta del organismo y la forma de respuesta se basa en una escala del 1 a 5, donde 1 significa Casi nunca o nunca y 5 significa Casi siempre o siempre. Se decidió usar esta herramienta ya que valúa las variables en las que la autora se interesa, además está en el idioma de la muestra y permitió realizar una comparación con el test EEA validado en España.

2.- INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Bazarra, 2006)

Este inventario, también busca información acerca del estrés académico, y está compuesto por 31 ítems, uno de los cuales es filtro (si-no), lo que permite conocer si la persona encuestada es candidata para realizar el cuestionario o no lo es. La validez de este test está sustentada con análisis factorial, análisis de grupos contrastados y análisis de consistencia interna. Además, obtuvo una confiabilidad por mitades de 0,87.

3.- LA ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO (EEA) (Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, 2013).

El test EEA, fue creado en Quito, Ecuador, en la Universidad Internacional SEK con la participación de 200 estudiantes de varias facultades: Ciencias Ambientales, Ciencias de la Comunicación, Ciencias Económicas y Administrativas, Psicología, Turismo, Mecánica, Seguridad y Salud Ocupacional y Sistemas y Telecomunicaciones, con la meta de conocer acerca del estrés académico en el contexto Ecuatoriano.

La forma de contestar éste cuestionario, es una escala del 1 al 5 donde 1 es muy en desacuerdo y 5 muy de acuerdo.

1.4.9 Técnicas de Intervención sobre el estrés

Tabla 6:

TECNICAS DE INTERVENCIÓN SOBRE ESTRÉS

Autor	Técnica	Descripción
Wolpe 1958, citado por Daza (s.f.)	Desensibilización sistemática	El individuo se va enfrentando progresivamente a situaciones que le provoquen estrés (reales o imaginarias), hasta que se acostumbra a estar relajado frente al estímulo amenazante y ya no desarrolla respuestas negativas frente a al mismo.
D'Zurilla y Golcifried 1971, citados por Daza (s.f)	Técnica de solución de problemas	El individuo ayuda al individuo a buscar soluciones a un problema que puede generar estrés: 1. Identificar y describir el problema. 2. Buscar posibles soluciones. 3. Analizar las posibles soluciones. 4. Elegir los pasos y llevarlos a cabo. 5. Evaluar los resultados.
Cautela 1971, citado en Daza (s.f)	Modelamiento Encubierto	El individuo practica imaginariamente las secuencias de la conducta que desea lograr, de forma que cuando adquiere cierta seguridad al realizarla utilizando la imaginación, consiga llevar a cabo la conducta en la vida real
Daza (s.f)	Entrenamiento en habilidades sociales	Esta técnica permite instaurar habilidades sociales. En un inicio el individuo observa las conductas que quiere lograr, luego dramatiza situaciones reales y finalmente las ejecuta en la realidad.
Daza (s.f)	Entrenamiento Asertivo	Mediante esta técnica se enseña a la persona a obtener una mayor capacidad para expresar sentimientos, deseos y emociones de forma clara a las demás personas.

Elaborado por: Carolina Hernández

1.5 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

1.5.1 Introducción

Muchas situaciones en la vida de las personas pueden generar estrés y ciertas molestias cuando son percibidos como amenazantes o dañinos. Muchos de éstos eventos generan en las personas respuestas que son formas de actuar frente a lo que se percibe como amenazante y que nos mueven a actuar de determinadas maneras para salvaguardarnos de los peligros o de lo que nos puede causar incomodidad.

El estrés, puede ser una de esas situaciones que movilice a actuar para evitarlo o para reducir su intensidad, ya que sin duda es un estado que molesta y que muchas veces nos enferma y nos limita en cuanto a nuestras actividades cotidianas. Más específicamente, el estrés académico, también genera en las personas comportamientos para tratar de librarse de él. A estos comportamientos, se les ha nombrado Estilos de Afrontamiento.

Varios autores han definido a los estilos de afrontamiento, como Berrío y Mazo (2011) quienes plantearon que los estilos de afrontamiento son formas personales y estables, que permiten a las personas enfrentar las situaciones estresantes.

Otra investigación similar acerca de los estilo de afrontamiento fue realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), en la cual se busca estudiar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de adolescentes. Para el levantamiento de la información, se contó con una muestra formada por 417 adolescentes de entre 15 y 18 años, los mismos que estaban cursando sus estudios secundarios en instituciones públicas de Valencia. De los 417 estudiantes 190 eran hombres y 227 eran mujeres.

Los diferentes tipos de afrontamiento fueron medidos a través de la utilización de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, la cual consta de 79 enunciados, los

mismos que son contestados mediante una escala Likert que va del 1 al 5, donde 1 correspondía a no me ocurre nunca o no lo hago y 5 corresponde a me ocurre o lo hago con mucha frecuencia, y 1 enunciado abierto.

Para medir el bienestar psicológico de los estudiantes se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), que evalúa: control de situaciones; vínculos sociales; proyectos y aceptación de sí mismo. Los resultados indicaron que en los hombres es más común la distracción física, ignorar el problema o reservar el problema para sí, mientras que las mujeres prefieren buscar actividades relajantes así como enfocarse en resolver los problemas. Los resultados también indicaron que el estilo más común para ambos géneros fue el de intentar resolver el problema.

Estas investigaciones han sido muy valiosas, para muchas personas, y han sido contribuciones muy interesantes en relación al afrontamiento, ya que nos permiten observar, que la edad, género o el contexto son variables moduladoras que también vienen a ser elementos a considerar en las investigaciones.

1.5.2 Concepto de Afrontamiento

Varios autores han brindado varios conceptos acerca del afrontamiento y han propuesto en ellos diferentes puntos de vista sobre el mismo, por ejemplo Halsted, Bennett y Cunningham 1993, citados en Solís y Vidal (2006), fueron quienes propusieron que el afrontamiento es un esfuerzo cognitivo y conductual que busca orientar, reducir o tolerar las demandas internas o externas que pueden generar estrés. Este concepto planteaba entonces que el afrontamiento estaba conformado por ideas, juicios y razonamientos que, en conjunto con comportamientos permitían a las personas hacerle frente a situaciones que podrían resultarles estresantes.

Tanto lo intelectual como lo físico, permiten según Halsted, Bennett y Cunningham 1993, citados en Solís y Vidal (2006), que la persona puede darle la cara a esos eventos desagradables y estresantes. De acuerdo a los autores antes citados, el afrontamiento actúa como regulador de las perturbaciones y de éste depende la salud de las personas, ya que si las estrategias de afrontamiento no son eficaces, la persona puede enfermar. Otro autor que se interesó por este tema fue Lazarus, (2000) quien también planteó que el afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante cambio para resolver demandas internas o externas que son valoradas como excesivas en relación con los recursos que posee la persona.

Así también, otros autores como Frydenberg y Lewis 1997, citados en Solís y Vidal (2006) han definido al afrontamiento como aquellas estrategias cognitivas y conductuales que le permiten a la persona lograr una transición y adaptación adecuadas. La adaptación aparece en éste concepto y es muy importante, ya que plantea que los estilos de afrontamiento permiten a la persona no solo superar la situación estresante, sino también adaptarse al medio en el que se encuentra y poder acomodarse al ambiente, con o sin estresores. Este concepto es muy interesante ya que nos habla de una transición, es decir de un paso a otra cosa, la misma que no sólo permite a la persona hacer dar la cara a la situación estresante, sino también ser parte de ese contexto.

1.5.3 Estrategias y Estilos de Afrontamiento

Los estilos de afrontamiento son los grupos más generales en los cuales se pueden juntar las estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento entonces pueden dividirse en tres grupos más grandes: (Frydenberg y Rowley 1998, citados en Figueroa y Cohen s.f.)

- Dirigido a resolución de Problemas: Son aquellas estrategias que cambian la situación estresante para hacerla menos intensa.
- Afrontamiento en relación con los demás: Son aquellas estrategias que buscan reducir la tensión así como la activación fisiológica y emocional.
- Afrontamiento improductivo: Es la estrategia en la cual la persona no enfrenta el problema, sino que por el contrario buscan alejarse de la situación estresante incluso usando la negación, lo cual genera que no se busquen soluciones a lo que sucede.

Además Frydenberg y Rowley plantean que dentro de estos estilos de afrontamiento podemos encontrar estrategias de afrontamiento, las mismas que se nombran a continuación en la tabla:

Tabla 7:
CUADRO DESCRIPTIVO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
Dirigido a la resolución de problemas	Buscar actividades relajantes y divertidas, como tocar un instrumento u oír música.
	Esforzarse para alcanzar el éxito a través de esfuerzo y dedicación.
	Distracción física, como hacer ejercicio o practicar algún deporte.
	Darse cuenta de la parte positiva del problema, lo cual permitirá que la persona vea el suceso desde otra perspectiva y reconozca la parte contraria a la que se estaba fijando
	Concentrarse en resolver el problema, realizando actividades que permita a la persona analizar la situación y plantear posibles soluciones.
Afrontamiento en relación con los demás	Buscar apoyo espiritual: La persona puede recurrir a la oración o a lo espiritual en busca de un sostén.
	Buscar ayuda de un profesional: La persona puede buscar la guía de un profesional capacitado que le ayude a manejar y a aprender a enfrentar la situación en la que se encuentra como un consejero, un psicólogo, etc.
	Buscar amistades más cercanas con las cuales la persona pueda compartir y discutir la situación problemática en la que se encuentra.
	Buscar apoyo social, para compartir lo que la persona siente y poder oír las experiencias o los consejos que otras personas podrían brindarle.
	Buscar pertenencia. La persona puede buscar ser parte de un grupo

	en busca de aceptación, comprensión y un espacio para compartir lo que siente y piensa con respecto a la situación estresante.
	Acción social. La persona busca espacios grupales con quien pueda compartir sus problemas en busca de una guía sobre los mimos.
Afrontamiento improductivo	Autoinculparse: Las personas puedes responsabilizarse a ellos mismos acerca de la situación estresante.
	Hacerse ilusiones: la persona puede fantasear con una situación diferente que pueda suceder en el futuro.
	Ignorar el problema: No tomar en cuenta el problema a pesar de saber de su existencia.
	Falta de afrontamiento: Es la incapacidad de la persona de hacer frente al problema.
	Preocuparse: Pensar en el futuro y en lo que está sucediendo en el presente.
	Reservarlo para sí: la persona no comparte con nadie lo que le sucede, sino que prefiere guardarse emociones y pensamientos.
	Reducción de la Tensión: La persona puede intentar relajarse utilizando varios métodos como el consumo de alcohol o drogas.

Elaborado por: Carolina Hernández

También, Lazarus y Folkman 1984, citados en Figueroa y Cohen (s.f.) plantearon 8 estrategias de afrontamiento frente al estrés, lo cual brindó una importante información acerca de las maneras en que encontraban las personas para encarar las situaciones que les generaban estrés.

1.- Confrontación: Son todos aquellos intentos de la persona que, acompañados de esfuerzo tienen como objetivo cambiar la situación. Puede indicar cierto grado de hostilidad por parte de la persona que percibe el estresor. Esta estrategia es parte de la etapa de afrontamiento. En la cual la persona busca evitar el estresor y reacciona frente a la presencia del mismo.

2.- Planificación: Se orienta a solucionar el problema. Esta estrategia es parte de la evaluación de la situación en la cual la persona analiza lo sucedido y busca alternativas.

3.-Aceptación de la Responsabilidad: Se da cuando la persona identifica su propio desempeño en el origen o el mantenimiento del problema. La persona se hace cargo entonces de su propia participación en la situación estresante.

4.- Distanciamiento: Son los esfuerzos que hace la persona por apartarse de la situación que le genera malestar, para evitar que le afecte.

5.- Autocontrol: Es un modo de afrontamiento activo en el cual la persona trata de regular y mantener el control de sus emociones, sentimientos y acciones.

6.- Re evaluación positiva: Quiere decir que la persona hace una nueva evaluación de la situación estresante y se orienta a percibir los posibles aspectos positivos de la misma.

7.- Escape o Evitación: Son estrategias a través de las cuales las personas huyen del problema para no enfrentarlo. Pueden ser estrategas de evitación conductuales como dormir más, consumir sustancias, etc. Pero también puede haber una evitación cognitiva, en la cual la persona huye de la situación estresante con pensamientos irreales, fantasías, entre otros.

8.- Búsqueda de Apoyo social: Son los esfuerzos que realiza la persona para solucionar los problemas o hacer frente a los eventos estresores, buscando la ayuda y el apoyo de otras personas, ya sea en busca de consejos, asistencia, comprensión, apoyo moral, etc.

1.5.4 Evaluación de los estilos de afrontamiento

Una de las herramientas que permiten los estilos de afrontamiento que usa una persona frente al estrés es el Inventario de Estrategias de Afrontamiento.

Este instrumento fue desarrollado por Cano, Rodríguez y García (2007), el mismo que posee 40 ítems y que recoge información sobre 8 escalas:

1. Resolución de problema
2. Reestructuración cognitiva
3. Apoyo social
4. Expresión emocional
5. Evitación de problemas
6. Pensamiento Desiderativo
7. Retirada social
8. Autocrítica

COPE

Es un inventario multidimensional que fue creado por Carver, Scheier y Weintraub 1989, citado por Morán, Landero y Gonzales, (2010) para conocer las formas de respuesta que puede tener una persona frente al estrés. El test consta de 60 items, los cuales deben ser calificados del 1 al 4, siendo 1 habitualmente no hago esto en absoluto, 2 habitualmente hago esto un poco, 3 habitualmente hago esto bastante y 4 habitualmente hago esto mucho. Los sesenta items pueden ser divididos en 3 grupos para determinar si el estilo de afrontamiento de una persona es activo, pasivo o evitativo

El COPE, que será utilizado para medir los estilos de afrontamiento, en la presente investigación. Guarino, 1991 citado por Kenigstein y Rodríguez, (2004), realizó un análisis psicométrico del test, y los resultados mostraron que el test COPE tiene una confiabilidad de 0,45 y 0,92, lo cual lo hace un test adecuado para su utilización. El análisis factorial, arrojó los siguientes resultados: 0,85 para la escala total y correlaciones entre 0,34 y 0,75 para las subescalas, lo cual indica que es un test adecuado para ser utilizado para el levantamiento de información sobre los estilos de afrontamiento.

Se decidió usar el test COPE, ya que los ítems que lo conforman permiten a través de la calificación del mismo conocer de manera más sencilla y práctica las puntuaciones de tres estilos de afrontamiento: pasivo, evitativo y activo; lo cual se ajustó a los objetivos de la presente investigación.

1.5.5 Técnicas de intervención sobre afrontamiento Evitativo

Tabla 8:

TECNICAS DE INTERVENCIÓN SOBRE AFRONTAMIENTO EVITATIVO

Autor	Técnica	Descripción
Labrador, Muñoz y Cruzado (2004)	Entrenamiento en toma decisiones y solución de problemas	Ayuda a la persona a tomar decisiones y buscar alternativas de solución. En primer lugar la persona se da cuenta y define el problema, luego deja salir todas las soluciones que se le ocurran, a continuación analiza las ventajas y desventajas y las puntúa. Al final la persona elige la opción con mayor puntuación y ejecuta la solución.
Labrador, Muñoz y Cruzado (2004)	Autoinstrucciones	Consiste en que la persona se dé a sí misma instrucciones que guíen su conducta cognitiva, motora o fisiológica.
Labrador, Muñoz y Cruzado (2004)	Reforzamiento diferencial de otras conductas.	En ésta técnica se refuerzan o premian cualquier conducta, menos la que se quiere suprimir, en este caso la evitación.
Labrador, Muñoz y Cruzado (2004)	Reforzamiento diferencial de bajas tazas.	Se refuerza la disminución de la conducta problema.

Elaborado por: Carolina Hernández

2 CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Tipo de Estudio

El estudio es correlacional, pues permitió conocer la relación entre la ansiedad social, los estresores académicos y el estilo de afrontamiento a través de un análisis estadístico de los datos obtenidos y así se obtuvo conclusiones de relevancia académica.

2.2 Modalidad de la Investigación

La investigación es de campo ya que se levantó la información directamente de la universidad en Quito en la cual se encuentra la muestra de estudio.

2.3 Método

Método Hipotético-Deductivo. Se realizó la investigación a una muestra de la población de una de las facultades de la Universidad de la ciudad de Quito. De los resultados del estudio psicométrico de casos se obtendrán conclusiones generales a través del uso de procedimientos de la Estadística Descriptiva y la Inferencial

2.4 Población y Muestra

Población: Facultad de Piscología de una Universidad de la ciudad de Quito. La población con la que se contó fue de 30 alumnos (N=30), de clase social media-alta y con un rango de edad de 19 años a 44 años. En un inicio se pensó en trabajar con una muestra superior, sin embargo al final se decidió trabajar con los estudiantes de la facultad de psicología de cuarto, sexto y octavo semestres ya que se les iba a aplicar cuatro test diferentes que proporcionarían mayor cantidad de información.

Muestra: No probabilística por conveniencia donde participa toda la población.

2.5 Selección de Instrumentos de Investigación

Se aplicaron cuatro instrumentos. El primero de los cuales fue el ISRA (Tobal y Vindel, 1994 citados por Pérez-Nieto y García- Rosado, 2005), éste permite levantar datos acerca de la ansiedad social. El test COPE, (Carver, Scheir y Weintraub,1989 citados por Morán, Landero y González, 2010) que recoge información acerca de los diferentes estilos de afrontamiento.

La Escala de Estrés Académico (EEA), (Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, 2013) desarrollada en la UISEK de Quito, permitió un acercamiento al contexto ecuatoriano. Y el Inventario de Estrés Académico (I.E.A), (Hernández, Polo y Pozo, 1996, citados por Herrera Rodríguez y Valverde, 2010). Este instrumento, fue diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en estudiantes que cursan sus estudios universitarios.

2.6 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Se aseguró mediante la revisión de la validación realizada por los autores que los instrumentos midan de manera confiable las variables que deban medir, por lo cual se hará investigación de campo preliminar para llevar a cabo y cumplir con el objetivo planteado.

El test que se usó para le medición de la ansiedad, fue el ISRA, el mismo que consta de 224 ítems. El objetivo del test ISRA, es medir de manera separada la frecuencia de respuesta cognitivas, fisiológicas y motoras de distintas situaciones. El ISRA muestra un alto nivel de fiabilidad, calculada por el método test-retest con un intervalo de dos meses, los índices varían entre 0,75 y 0,86 para la totalidad del inventario. Los estudios de validez convergente (Miguel Tobal y Cano Vindel, 1986) demostraron correlación entre los resultados del ISRA y el MAS de Taylor, dando resultado como: C:0,54;

F:0,61;M=0,56;T=0,65;FI=0,62;FII=0,71; FIII=0,48 y FIV=0,67. En el análisis factorial de las situaciones se mostraron 4 factores que explican el 51,62% de la varianza total: ansiedad ante la evaluación 25,07%, ansiedad interpersonal 10%, ansiedad fóbica 9% y ansiedad en situaciones habituales 7,5%.

Por otro lado, y respecto al COPE, que será utilizado para medir los estilos de afrontamiento, Guarino, 1991 (citado en Kenigstein y Rodríguez, 2004), realizó un análisis psicométrico del test, y los resultados mostraron que el test COPE tiene una confiabilidad de 0,45 y 0,92, lo cual lo hace un test adecuado para su utilización. El análisis factorial, arrojó los siguientes resultados: 0,85 para la escala total y correlaciones entre 0,34 y 0,75 para las subescalas.

La Escala de estrés Académico (EEA), fue creada por Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, (2013), con el objetivo de medir el estrés en estudiantes de la Universidad Internacional Sek para lo cual se contó con la participación de de 200 estudiantes (104 mujeres y 96 hombres). Los índices calculados ($\alpha = 0.94$, $\lambda 6 = 0.94$, $\omega_t = 0.94$ y $\beta = 0.77$) mostraron un nivel de fiabilidad alto en la escala. A partir de un análisis factorial exploratorio, se obtuvieron dos factores que en conjunto explican el 53.9 % de varianza de los datos. En cuanto a la fiabilidad, se calculó el coeficiente α (alpha de Cronbach), el mismo que en la muestra total registró un valor de 0.93. Finalmente se evaluó el nivel de saturación del instrumento a través del índice Omega jerárquico, $\omega_h = 0.74$. Estos resultados sustentan la utilización de la EEA como una herramienta confiable y adecuada para la evaluación del estrés académico.

Otro Test que se aplicará para medir el estrés académico es el Inventario de estrés académico, (Hernández, Polo y Pozo, 1996, citados por Herrera Rodríguez y Valverde, 2010) que se caracteriza por una confiabilidad del conjunto total de reactivos con 23

ítems, donde se obtiene un coeficiente alfa de Cronbach de 0,90 siendo muy satisfactorio. Por otro lado, los ítems poseen una adecuada capacidad discriminativa debido a que los valores varían de 0,40 a 0,68. En cuanto al Factor 1 de Manifestaciones de Estrés Académico, la confiabilidad. Los resultados de la investigación también indicaron que el IEA presenta correlaciones estadísticamente significativas con la subescala motora del ISRA ($r(408)= 0,54$; $p< 0,001$), con la subescala fisiológica del ISRA ($r(406)= 0,59$; $p < 0,001$) y con la subescala cognitiva del ISRA ($r(405)= 0,59$; $p < 0,001$).

2.7 Operacionalización de las variables

Ansiedad Social: La ansiedad social, fue medida con la aplicación del test ISRA, el mismo que permitió conocer de manera separada la frecuencia de respuesta cognitivas, como por ejemplo rumiacion, pesadillas, pensamientos negativos, preocupación, entre otros; fisiológicas como por ejemplo temblores, palpitaciones, náuseas, escalofríos y motoras fumar, comer, beber demasiado, movimientos repetitivos, parálisis, etc.

Estresores: Para conocer acerca de los estresores más comunes dentro de la Universidad, se usó la Escala de Estrés Académico (Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, 2013) diseñada en la Universidad Internacional Sek. Otro test que se usó para conocer los estresores percibidos por los estudiantes es el Inventario de Estrés Académico (I.E.A), este instrumento, fue diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en estudiantes que cursan sus estudios universitarios. Afrontamiento: Los estilos de afrontamiento se determinaron a través de la aplicación del Test COPE, el mismo que diferencia 3 estilos de afrontamiento: evitativo, activo y pasivo, de acuerdo a las preguntas que se realizan de diferentes situaciones.

2.8 Procesamiento y Análisis de datos

Los datos obtenidos, fueron vertidos en un cuadro de salida donde las filas son los casos, las columnas son las variables y las celdas contienen los datos. Para cada variable se calculó los siguientes estadísticos: media, desviación estándar, puntuación z, rango y la curtosis. Después se aplicó el coeficiente (r) de Pearson para estudiar la relación entre las variables propuestas en el presente estudio. Se realizaron gráficas de barras para la estadística descriptiva y para la estadística inferencial diagramas de dispersión. En el caso que se demuestre una correlación lineal entre las variables se aplicará análisis de regresión lineal, para encontrar la recta que tenga la mayor bondad de ajuste con fines de predicción de una variable considerada predictora sobre la otra variable considerada criterio. Este estudio requirió del paquete Microsoft Office (Word, Excel y SPSS).

3 CAPIULO III: RESULTADOS

3.1 Levantamiento de datos.

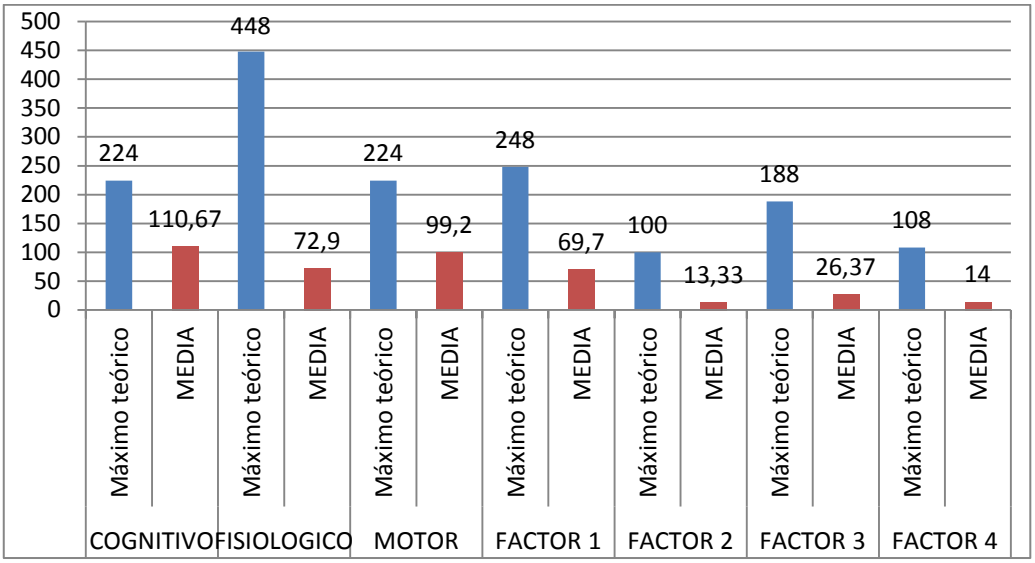
El proceso de levantamiento de datos tuvo lugar en la facultad de psicología de una Universidad de la ciudad de Quito. Para poder aplicar los instrumentos seleccionados, se utilizaron dos días del mes de junio. Así, se llevó a cabo el levantamiento de datos el 20 de junio a sexto y octavo semestres de psicología y el 24 del mismo mes al cuarto semestre. La muestra contó con la participación de 6 hombres y 24 mujeres.

Antes de realizar la aplicación de los test, se les dio una pequeña explicación del motivo por el cual se realizaba la actividad de evaluación y se respondieron inquietudes con referencia a los instrumentos.

3.2 Presentación y Análisis de resultados

Gráfico 1:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LOS PUNTAJES DIRECTOS OBTENIDOS EN EL TEST ISRA.

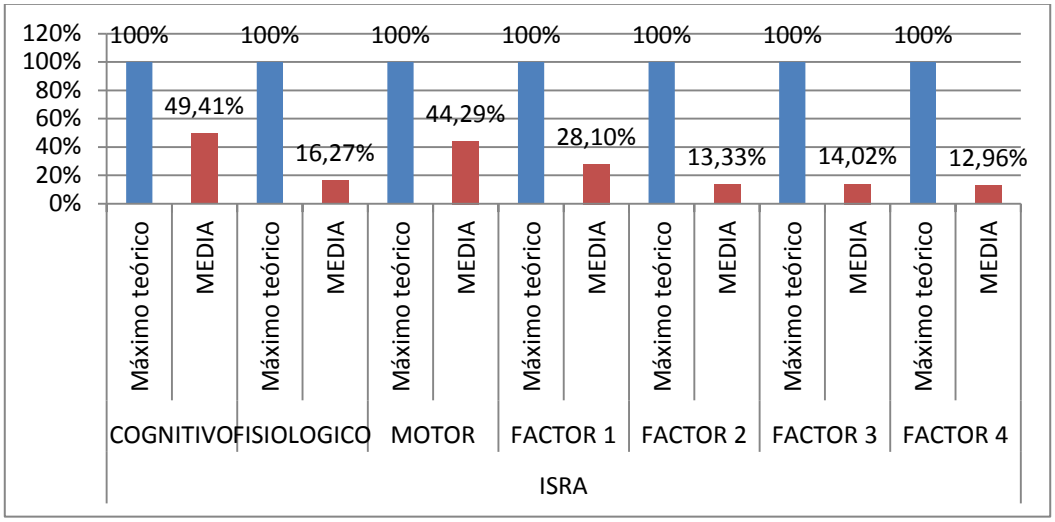


Elaborado por: Carolina Hernández

Del gráfico anterior se desprende que los valores de media aritmética de ansiedad cognitiva, fisiológica, motora total y situacional (a la evaluación, social, fóbica, cotidiana) son distintos con relación a su respectivo valor máximo teórico.

Gráfico 2:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES PORCENTUALES DE TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LAS PUNTUACIONES PORCENTUALES EN EL TEST ISRA.

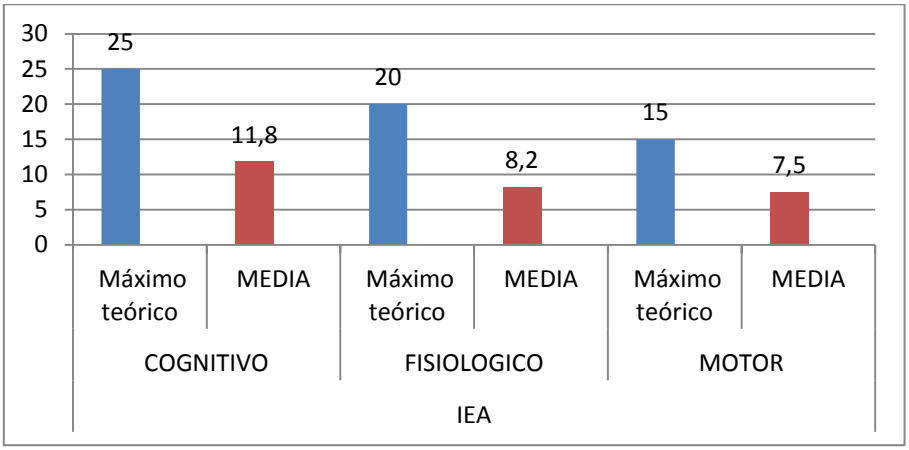


Elaborado por: Carolina Hernández

A través del gráfico 2 se puede observar que la ansiedad cognitiva es aquella que se presenta con la media aritmética más alta (49,41) en la muestra estudiada, seguida de la ansiedad motora (44, 29) y finalmente la fisiológica (16,27). Además nos permite conocer que entre los factores situacionales asociados a ansiedad, el factor 1, es decir la ansiedad a la evaluación, es el que se presenta con la media aritmética más alta (28,10) en la muestra estudiada, mientras que la ansiedad interpersonal (social), está en tercer lugar con 13,33, luego de la ansiedad fóbica con 14, 02.

Gráfico 3:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LOS PUNTAJES DIRECTOS OBTENIDOS EN EL TEST IEA.

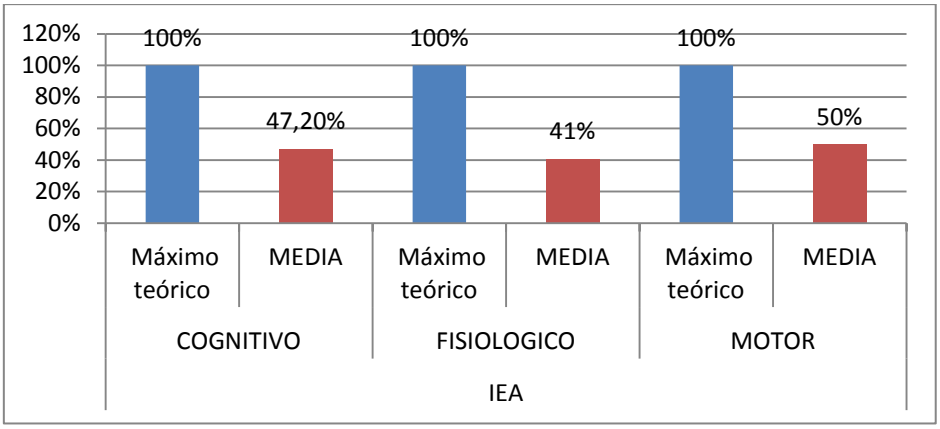


Elaborado por: Carolina Hernández

Del gráfico número 3 se desprende que los valores en los factores cognitivo, fisiológico, y motor del test IEA son distintos respecto al valor máximo teórico.

Gráfico 4:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES PORCENTUALES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LAS PUNTUACIONES PORCENTUALES EN EL TEST IEA.



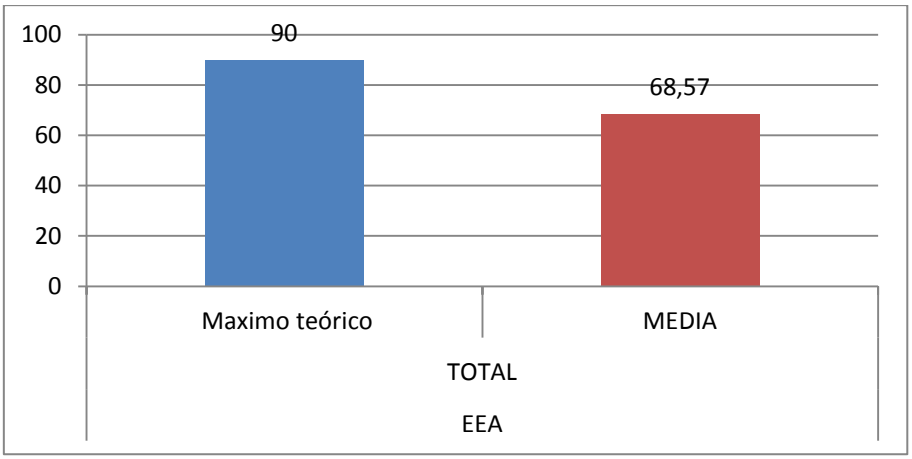
Elaborado por: Carolina Hernández

A través del gráfico 4 se puede observar que los síntomas motores son los que se perciben de mayor intensidad por la media de la muestra en relación al estrés

académico. El factor cognitivo está en segundo lugar con 47,20 y el factor fisiológico al final con 41.

Gráfico 5:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LOS PUNTAJES DIRECTOS OBTENIDOS EN EL TEST EEA.

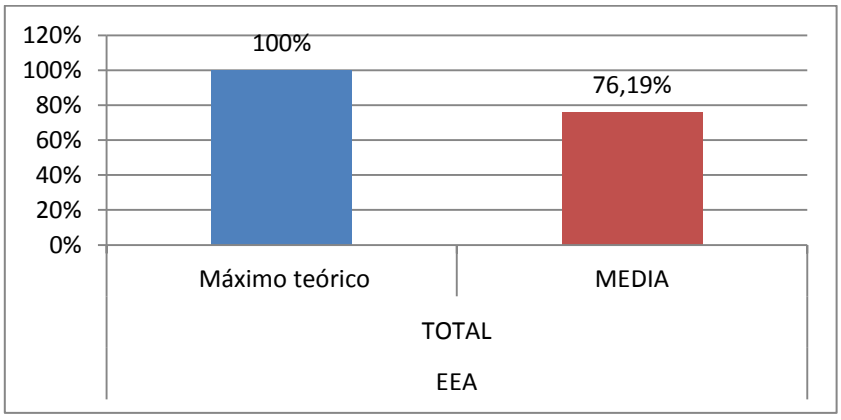


Elaborado por: Carolina Hernández

Del gráfico anterior se desprende que el valor total del test EEA es distinto respecto al valor máximo teórico.

Gráfico 6:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES PORCENTUALES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LAS PUNTUACIONES PORCENTALES EN EL TEST EEA.

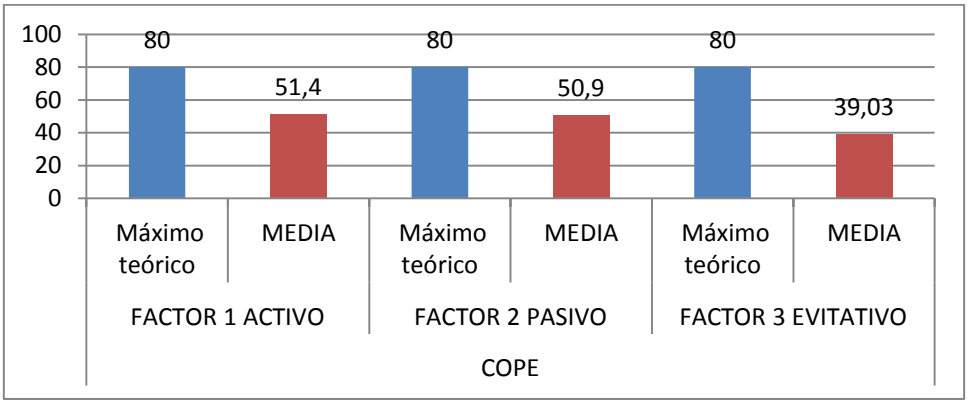


Elaborado por: Carolina Hernández

A través del gráfico 6 se puede observar que los resultados obtenidos para la media aritmética en el EEA, son bastante elevados y casi igualan al máximo teórico, es decir que existiría en la población un alto nivel de estrés académico.

Gráfico 7:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LOS OUNTAJES OBTENIDOS EN EL TEST COPE.

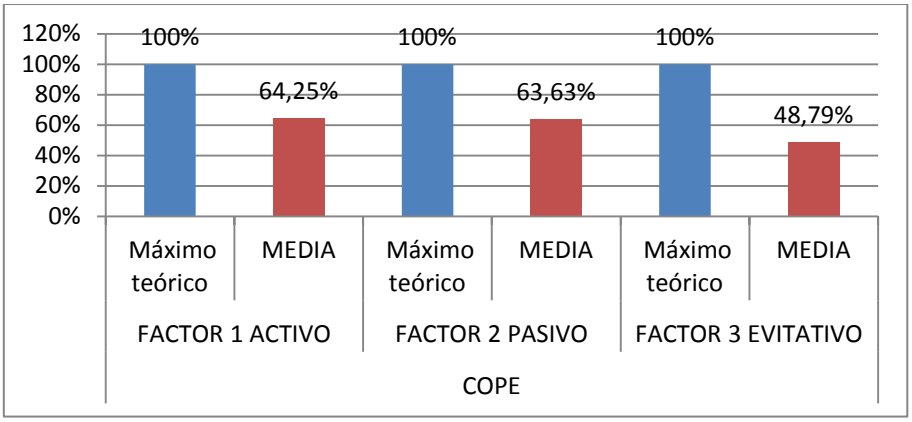


Elaborado por: Carolina Hernández

Del gráfico anterior se desprende que los valores en el factor 1 (activo), factor 2 (pasivo) y factor 3(evitativo) del COPE, son distintos respecto al valor máximo teórico.

Gráfico 8:

COMPARACIÓN DE LOS VALORES PORCENTUALES TOTALES MÁXIMOS TEÓRICOS CON LA MEDIA DE LAS PUNTUACIONES PORCENTUALES EN EL TEST COPE.



Elaborado por: Carolina Hernández

A través del gráfico 8 se puede observar que el estilo de afrontamiento activo supera con su media aritmética (64,25) a las demás variables mediadas por el test, seguido del estilo de afrontamiento pasivo con 63,63, para finalmente dar lugar al estilo de afrontamiento evitativo con 48,79.

Para cada variable se calculó los siguientes estadísticos: media, desviación estándar, rango y la curtosis. Después se aplicó el coeficiente producto-momento (r) de Pearson para estudiar la relación entre las variables propuestas en el presente estudio. Se realizó gráficas de barras para la estadística descriptiva y para la estadística inferencial diagramas de dispersión.

Posteriormente, se profundizó en el análisis de los datos, obteniendo la recta que tenga la mayor bondad de ajuste con fines de predicción de una variable considerada predictora sobre la otra variable considerada criterio.

A continuación, se muestran las hipótesis de la investigación, a las cuales les siguen los cuadros de salida y los resultados obtenidos tomando en cuenta cada una de las hipótesis.

HIPOTESIS 1: Altos niveles de ansiedad social se relacionan con afrontamiento evitativo.

La tabla 9 muestra la salida de los datos obtenidos como puntuaciones directas luego de la evaluación de la ansiedad social con el test ISRA y del estilo de afrontamiento evitativo con el test COPE, así como también las puntuaciones z. (Ver ANEXO A)

Tabla 10:
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL FACTOR 2 DEL TEST ISRA.

F2	
Media	13,3333333
Error típico	1,99270701
Mediana	10,5
Moda	5
Desviación estándar	10,9145058
Varianza de la muestra	119,126437
Curtosis	1,48069918
Coeficiente de asimetría	1,3671256
Rango	44
Mínimo	0
Máximo	44
Suma	400
Cuenta	30

Elaborado por: Carolina Hernández

Tabla 11:
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL FACTOR 3 DEL COPE (EVITATIVO)

Evitativo	
Media	39,0333333
Error típico	1,29764006
Mediana	40
Moda	39
Desviación estándar	7,10746734
Varianza de la muestra	50,516092
Curtosis	0,09052296
Coeficiente de asimetría	0,63423156
Rango	27
Mínimo	22
Máximo	49
Suma	1171
Cuenta	30

Elaborado por: Carolina Hernández

Las tablas 10 y 11 muestran los estadísticos descriptivos de las variables de ansiedad social y estilo de afrontamiento evitativo.

TABLA 12:
CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL FACTOR 2 DEL ISRA Y DEL FACTOR 3 DEL COPE (EVITATIVO).

	FACTOR 2	*FACTOR 3 EVITATIVO*
FACTOR 2	1	
FACTOR 3 EVITATIVO	0,218107002	1

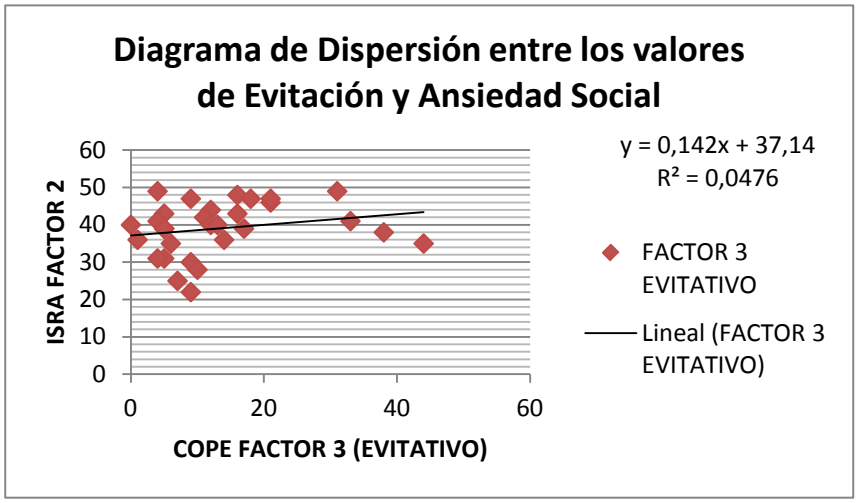
Elaborado por: Carolina Hernández

La correlación que se puede apreciar en el cuadro 12 es directa ya que tiene un signo positivo, lo cual indica que si los valores de ansiedad social suben, los valores de estilo de afrontamiento evitativo también suben, o por el contrario si los primeros valores bajan los otros también lo hacen. La relación entre estas dos variables es positiva, pero muy débil desde un punto de vista matemático. Casi más bien se podría concluir que no

existe correlación entre las dos variables pues están más cercanas al valor 0 que al 1. Este estudio no encuentra suficiente evidencia que respalde la hipótesis.

Gráfico 9:

COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ANSIEDAD SOCIAL Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EVITATIVO.



Elaborado por: Carolina Hernández

La recta de la bondad de ajuste es la que se observa en la gráfica y es la que mejor predice los resultados obtenidos, ya que constituye la que menos diferencia genera para la suma cuadrática entre valores predichos, que son los puntos de la recta y los valores reales de los evaluados, que son los puntos.

HIPOTESIS 2:

- ✓ Existe una correlación lineal directa positiva entre estresores académicos percibidos y ansiedad social.

La tabla 13 y la tabla 14 muestran los datos obtenidos al evaluar la ansiedad social y el estrés académico con el test desarrollado en la Universidad Internacional SEK, y con el test IEA.

También se observan las puntuaciones z correspondientes. (Ver ANEXOS B-C)

Tabla 15:
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL TOTAL DEL TEST IEA.

	Total 2
Media	27,5
Error típico	1,54752305
Mediana	24,5
Moda	24
Desviación estándar	8,47613282
Varianza de la muestra	71,8448276
Curtosis	-0,4710218
Coeficiente de asimetría	0,67707404
Rango	31
Mínimo	16
Máximo	47
Suma	825
Cuenta	30

Elaborado por: Carolina Hernández

Tabla16:
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL TOTAL DEL TEST EEA.

	EEA (UISEK)
Media	68,5666667
Error típico	2,47176392
Mediana	73
Moda	75
Desviación estándar	13,5384085
Varianza de la muestra	183,288506
Curtosis	0,32008214
Coeficiente de asimetría	-0,92541286
Rango	52
Mínimo	34
Máximo	86
Suma	2057
Cuenta	30

Elaborado por: Carolina Hernández

Las tablas 15 y 16 muestran los estadísticos descriptivos de las variables de ansiedad social y estilo de afrontamiento evitativo.

.

TABLA 17:

CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL FACTOR 2 DEL ISRA Y DEL TOTAL DEL TEST EEA

	FACTOR 2	*TOTAL EEA*
FACTOR 2	1	
TOTAL	0,264943763	1

Elaborado por: Carolina Hernández

Tabla 18:

CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL FACTOR 2 DEL ISRA Y DEL TOTAL 2 DEL TEST IEA.

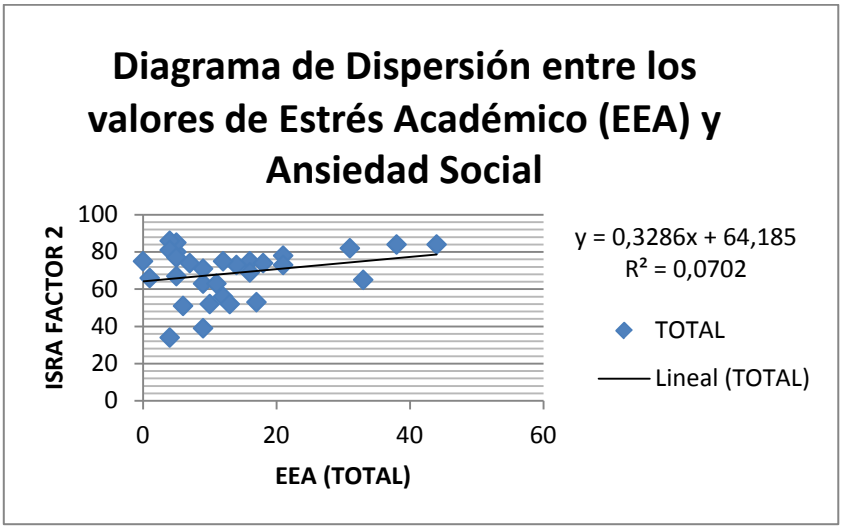
	F2	*TOTAL 2 IEA*
F2	1	
TOTAL 2	0,326515858	1

Elaborado por: Carolina Hernández

La correlación que se puede apreciar en las tablas 17 y 18 es directa ya que tiene un signo positivo, lo cual indica que si los valores de ansiedad social suben, los valores de estrés académico también suben, o por el contrario si los primeros valores bajan los otros también lo hacen. La relación entre estas dos variables es positiva es decir que hay correlación directa, débil. Este estudio encuentra poca evidencia que respalde la hipótesis que planteaba que a niveles altos de ansiedad social hay niveles altos de estrés académico.

Gráfico 10:

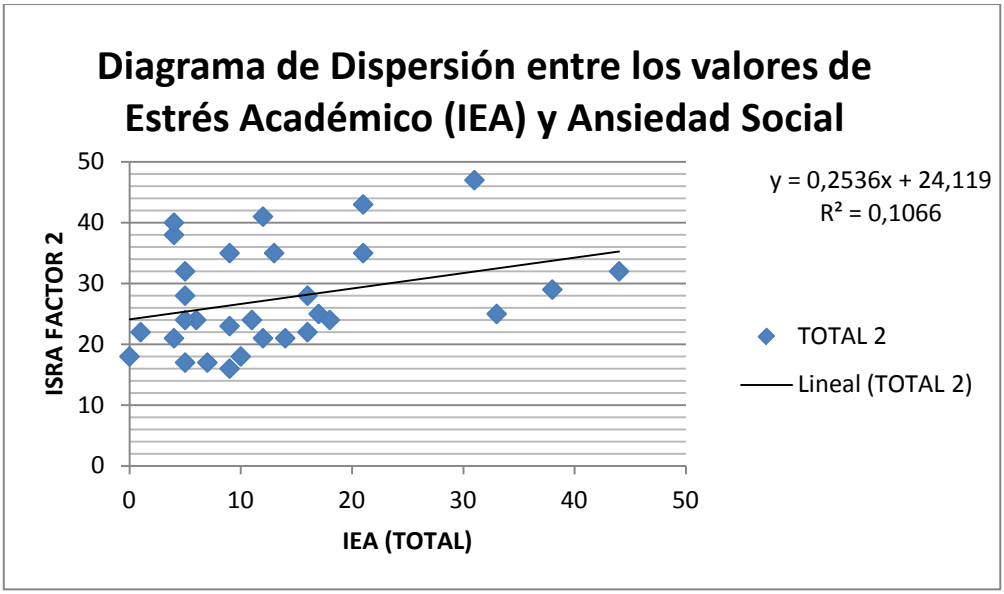
COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ANSIEDAD SOCIAL Y ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST EEA.



Elaborado por: Carolina Hernández

Gráfico 11:

COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ANSIEDAD SOCIAL Y ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST IEA.



Elaborado por: Carolina Hernández

Las rectas de la bondad de ajuste es la que se observan en cada una de las gráficas.

HIPOTESIS 3: Existe relación lineal directa positiva entre estresores académicos percibidos y afrontamiento con respuesta evitativa.

La tabla 19 y la tabla 20 muestran los datos obtenidos al evaluar el estrés académico percibido usando dos test diferentes y al estilo de afrontamiento evitativo. Se muestran también las puntuaciones z. (Ver ANEXOS D-E)

Tabla 21:

CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL TOTAL DEL TEST IEA CON EL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.

	TOTAL 2	*FACTOR 3 EVITATIVO*
TOTAL 2	1	
FACTOR 3 EVITATIVO	0,525164606	1

Elaborado por: Carolina Hernández

Tabla 22:

CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL TOTAL DEL TEST EEA CON EL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.

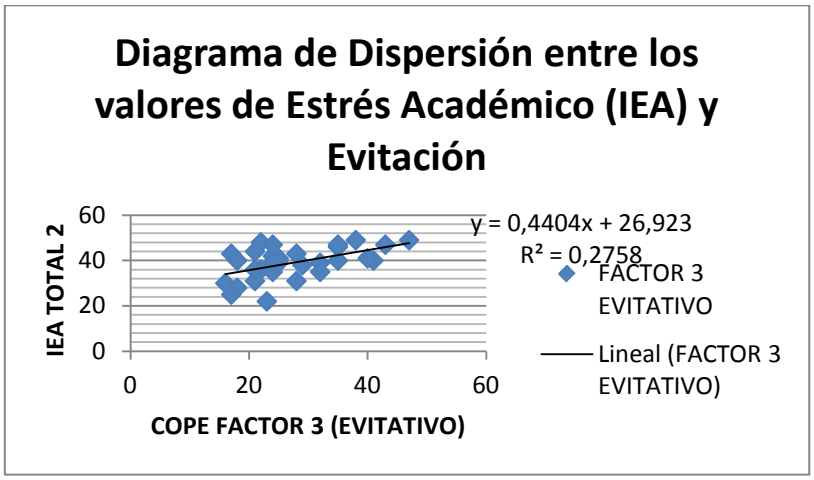
	FACTOR 3 EVITATIVO	*TOTAL*
FACTOR 3 EVITATIVO	1	
TOTAL	0,515476953	1

Elaborado por: Carolina Hernández

La correlación que se puede apreciar en la tablas 21 y 22 es directa ya que tiene un signo positivo, lo cual indica que si los valores estrés académico suben, los valores de estilo de afrontamiento evitativo también suben, o por el contrario si los primeros valores bajan los otros también lo hacen. La relación entre estas dos variables es positiva es decir que hay correlación directa moderada. Este estudio encuentra evidencia que respalda la hipótesis, la cual planteaba que a niveles altos de estrés académico existen niveles altos de afrontamiento evitativo.

Gráfico 12:

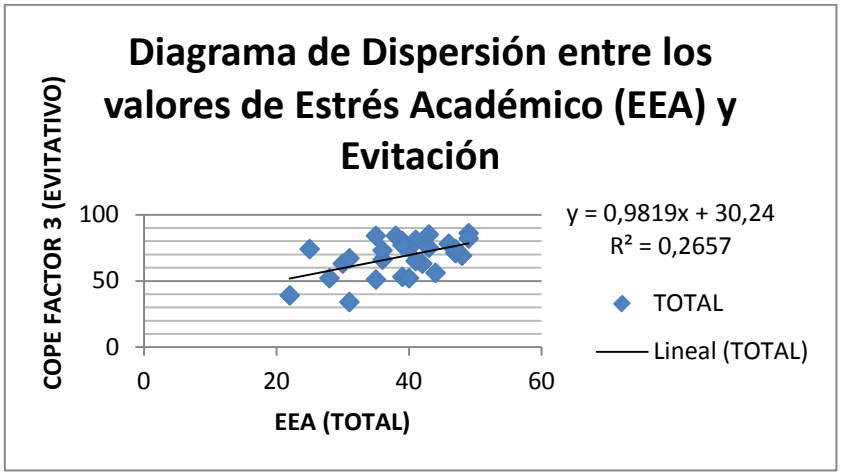
COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST IEA Y EL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.



Elaborado por: Carolina Hernández

Gráfico 13:

COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST EEA Y EL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.



Elaborado por: Carolina Hernández

Las rectas de la bondad de ajuste es la que se observan en cada una de las gráficas.

Un aporte extra de la presente investigación, consistió en elaborar un análisis de correlación entre el test EEA (Beltrán, Macas, Merizalde, Murgueytio, 2013), creado en

la Universidad Sek y el test IEA (Hernández, Polo y Pozo 1996, citado por Oliveti, 2010).

Este análisis permitió conocer si ambos tests convergen en sus resultados cuando se los aplica a los mismos evaluados con tiempo intermedio de sólo varios minutos entre uno y otro.

La Tabla 23 muestra los resultados totales obtenidos tras la evaluación a la población de la muestra en cuanto a estrés académico. (Ver ANEXO F)

Es importante tomar en cuenta que el test IEA está adaptado en España, mientras que el test EEA, desarrollado en la Universidad Internacional SEK, toma en cuenta la realidad ecuatoriana.

Tabla 24:

CUADRO DE CORRELACIÓN DE DATOS DEL TOTAL DEL TEST EEA CON EL TOTAL DEL TEST IEA.

	TOTAL 2	*TOTAL*
TOTAL 2	1	
TOTAL	0,390793193	1

Elaborado por: Carolina Hernández

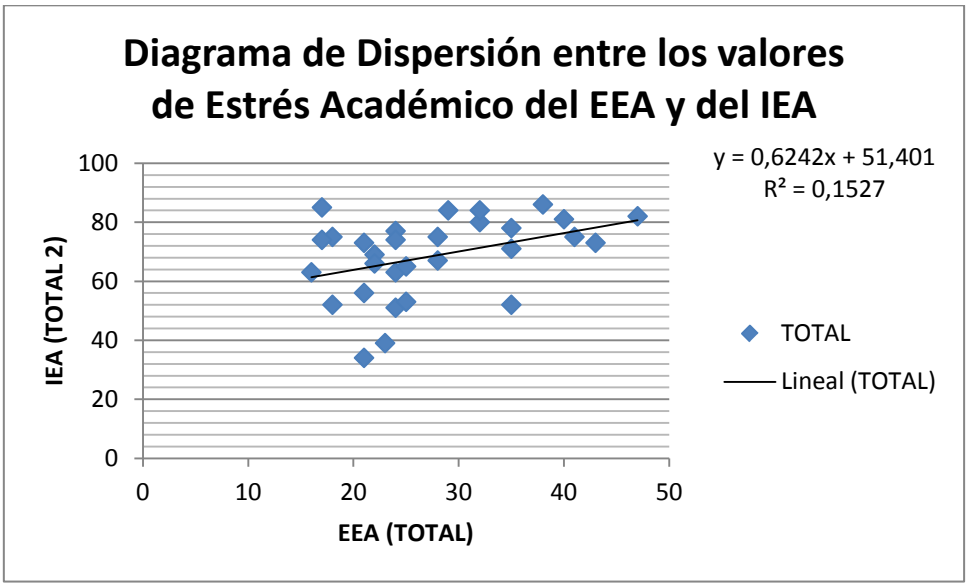
La relación entre estas dos variables es positiva es decir que hay correlación directa. Como se puede observar en la tabla 24, la correlación entre el test EEA y el test IEA, los cuales miden el estrés académico, es de 0.39. Esto indica que entre ambos hay una correlación mediana. Sin embargo al existir diferencias entre la realidad Española y la realidad Ecuatoriana, los resultados muestran una evidencia suficiente para determinar que ambos test se asemejan y miden realmente variables semejantes.

Hay que tomar en cuenta algunos puntos importantes al momento de realizar la comparación entre los dos test, como por ejemplo que el test de la SEK (EEA) es

unidimensional, es decir que obtiene un solo resultado, mientras que el IEA es multidimensional, es decir que mide varias cosas.

Gráfico 14:

COEFICIENTE DE DETERMINACIÓN ENTRE LAS VARIABLES ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST EEA Y EL ESTRÉS ACADÉMICO CON EL USO DEL TEST IEA.



Elaborado por: Carolina Hernández

4 CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1 Conclusiones

1. En la muestra estudiada, la relación entre ansiedad social y estilo evitativo de afrontamiento es positiva, es decir que hay correlación directa, pero muy débil (0,218). Se ha concluido entonces que los estudiantes que presentan ansiedad social, tienden a responder a las presiones y el estrés del ambiente educativo de manera evitativa, es decir huyendo de los problemas. Se evidencia que la ansiedad cognitiva es la que más se manifiesta, y la respuesta cognitiva más frecuente es la preocupación.
2. La relación existente entre ansiedad social y estrés académico es positiva, sin embargo es débil (0,264) en el EEA y (0,326) en el IEA. Esto ha permitido concluir, que los estudiantes que presentan ansiedad social tendrían la tendencia a percibir estímulos académicos como amenazantes, siendo las más comunes en la muestra evaluada la sobrecarga académica, la realización de exámenes y las exposiciones de trabajos.
3. La correlación encontrada entre estrés académico y afrontamiento evitativo es positiva, es decir, hay correlación directa moderada. Este estudio encuentra evidencia que respalda la hipótesis planteada de que a niveles altos de estrés académico se corresponden niveles altos de afrontamiento evitativo (0,525), es decir que los estudiantes que perciben situaciones académicas como estresores tendrían la tendencia a escapar de las misma ya sea a través de evitación cognitiva (fantasías) o conductual (dormir).
4. Existe una relación lineal mediana (r=0,39) entre el test EEA y el test IEA. El factor tomado en cuenta del test multidimensional IEA, fue el total 2. Se pudo

concluir luego del análisis de los resultados que, ambos test a pesar de haber sido validados en diferentes contextos (el EEA en Ecuador y el IEA en España) se relacionan, dando resultados similares al haber sido aplicados a la misma muestra lo cual es importante resaltar, ya que reafirma el valor del instrumento elaborado en nuestro país.

4.2 Recomendaciones

1. Se sugiere al lector interesado en este punto, indagar si las relaciones entre las variables para las cuales se encontraron correlaciones lineales débiles con la prueba producto-momento de Pearson, se explicarían mejor como relaciones curvilíneas, para ello se sugiere hacer el respectivo estudio estadístico con la prueba Eta y, si es del caso, determinar la función obtenida (cuadrática, polinomial, logarítmica, etc.) utilizando cálculo diferencial e integral
2. Al haber encontrado relación entre ansiedad y estrés académico, se recomienda la construcción o utilización de programas de intervención institucional que incluya el trabajo con las siguientes herramientas de la práctica clínica: relajación diferencial, exposición graduada, relajación rápida. Se recomienda además que el servicio psicológico pueda ser ampliado para el uso de la población diana estudiada o que se tenga una base de datos de profesionales de la psicología a los que se pueda remitir a los estudiantes.
3. En cuanto a la relación comprobada entre estrés académico y afrontamiento evitativo, se recomienda que se creen programas de intervención institucionales en los cuales se apliquen técnicas como toma de decisiones y

resolución de problemas, reforzamiento diferencial o exposición gradual con el objetivo de brindar a los estudiantes herramientas que les permitan hacer frente a los problemas que se les puedan presentar en el ámbito académico así como en el personal. Se recomienda también que se enriquezca la oferta de materias optativas en la universidad, que traten sobre el cuidado del profesional de la psicología, así como del estudiante, para que se dé un mejor manejo del estrés.

4. Realizar las validaciones que aún no se han efectuado al test EEA desarrollado en la UISEK, realizando pruebas estadísticas para la validación discriminante, la estabilidad temporal, la sensibilidad y la especificidad; y, determinar un punto de corte matemático que haga menor la suma de casos falsos positivos más falsos negativos. Se sugiere a la Universidad SEK que continúe realizando investigaciones que permitan a los estudiantes desarrollar herramientas para la medición de variables psicológicas, ya que son de beneficio para futuras investigaciones locales. Además se sugiere que se brinde mayor espacio a la utilización de las mismas en futuras investigaciones.

5 REFERENCIAS

Alcázar, C. & Eguivar, D. (2010). *Estrés: Clasificación, Medición e Impacto en la Salud.* Universidad Católica Boliviana. La Paz, Bolivia.

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders.* (Cuarta edición). Barcelona, España.

Bados, A. (2005). *Fobia Social.* Universitat de Barcelona. España.

Ballenger, J., Davidson, J., Lecrubier, Y., Nutt, D., Bobes J., Beidel, D., Ono, Y. & Westernberg, H. (1988). Consensus statement on panic disorder from the international consensus Group on Depression and Anxiety. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(1), 55-62

Bazarra, M. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Psicología Científica.Com*. 4, 15-20.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.Com.* 8(19). Recuperado de: http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/

Beltrán, M., Macas, V., Merizalde, L. & Murgueytio, A. (2013). Características psicométricas de una nueva escala de estrés académico (EEA) para estudiantes de la UISEK Ecuador. 1-7

Berrío, N & Mazo, R (2011) Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antoquía.* (3)2 , 65-82

Caballo, V. (2007) *Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales.*

Caballo, V. (2007) *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos.*

Cano, G., Rodríguez, F. & García, M. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría.* 35 (1), 29-39.

Carrión, O. & Bustamante, G. (2008). *Ataques de pánico y trastornos de fobia y ansiedad.Buenos*. Aires. Argentina. Editorial Galerna. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=CNaGuFnLSZEC&pg=PA69&dq=ansieda d+social&hl=es&sa=X&ei=lfhhUYjjDpDm8gTH2YHwAw&ved=0CF4Q6AEw CQ#v=onepage&q=ansiedad%20social&f=false

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Alarcón, W., Cabrera, M. & Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Revista Anales de la facultad de Medicina* 62(1), 25-30.

Christophe, A. (s.f). *Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias.* Barcelona, España. Editorial Kairós. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=_U34srSR4bgC&pg=PA299&dq=ataques +de+panico&hl=es-419&sa=X&ei=ZMxpUeHdC4Ta8ATgs4DIDQ&ved= 0CDIQ6AEwATgK#v=onepage&q=ataques%20de%20panico&f=false

Corsi, M. (2004) *Aproximaciones de las neurociencias a la conducta.* Guadalajara. México. Manual Moderno editorial. Recuperado de: http://books.google.com.ec /books?id= Oh5WGlaoaTcC&pg=PA97&dq=estresores&hl=es-419&sa=X&ei=YxRiUc7QAofa9ATenIG4DA&ved=0CF0Q6AEwCA#v=onepage&q=estresores&f=false

Daza, F. (s.f.) Prevención del estrés: Intervención sobre el individuo. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.* 1-8.

Delgado, B., Inglés, C. & García-Fernández, J. (2013).La ansiedad social y el autoconcepto en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica* 18(1), 179-195. doi: 10.1387/RevPsicodidact.6411

Departamento de Personalidad, Evaluación Psicológica y Tratamientos Psicológicos I (s.f). Estrés y Psicopatología en población normal, trastornos médico-funcionales y enfermos psiquiátricos. Tesis Doctoral.

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Hum Med, 10(1), párr. 24-28.*

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su relación con salud psicológica y estabilidad emocional.* Tesis Doctoral. Universidad de León. España.

Figueroa, M. & Cohen, S. (s.f.) Estrategias y estilos de afrontamiento del estrés en adolescentes. 29-52.

Frydenberg, E. & Rowley. G. (1998). Coping With Social Issues: What Australian university Students do. *Issues in Education Research*, 8(1), 33-48.

García, L. (2000). *Un estudio de la eficacia entre tres modalidades de tratamiento para población adolescente con fobia social.* (Tesis inédita doctoral). Universidad de Murcia. España.

García, F. (2004). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España. Publicaciones de la Universidad de Huelva.

González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema.* 14 (2), 363-368

González, M., García, J. & Landero, R. (2011) El papel de la teoría transaccional del estrés en el desarrollo de la fibromialgia: un modelo de ecuaciones estructurales. *Actas Esp Psiquiatr* 39(2), 81-87

Hernández, J., Polo, A & Pozo, C. (1996) Programa de entrenamiento en técnicas de estudio. *Servicio de Psicología Aplicada*. U.A.M.

Herrera, D., Rodríguez, M. & Valverde, M. (2010). *Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción.* Universidad del Desarrollo Concepción. 21-32

Iglesias, M. (2011*). Estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de ciencias de la salud.* (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Málaga. España.

Inglés, C., Méndez, F.,Hidalgo, M., Rosa, A. & Orgiles, M. (2003). Cuestionarios, Inventarios y escalas de ansiedad social para adolescentes: una revision crítica. *Revista de psicopatología y Psicología clínica*. 8(1), 1-21

Katzelnick, J., Kobak, A., DeLeire, T., Henk, J., Greist, H., Davison, R., Schneier, R., Stein, B. & Helstad,P. (2001). Impact of Generalized Social Anxiety Disorder in Managed Care. *The American Journal of Psychiatry*, (158), párr.6. doi: 10.1176/appi.ajp.158.12.1999

Kenigstein y Rodríguez (2004). *Efecto del sexo, tipo de personalidad, locus de control, estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de liderazgo sobre el estilo del uso del tiempo.* (Tesis de pregrado) Caracas Venezuela.

Labrador, F., Muñoz, M & Cruzado, J. (2004). *Manual de técnicas de Modificación y Terapia de Conducta.* Madrid. Editorial Pirámide.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York. Editorial Springer. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress.+appraisal+and+coping&ots=DdISnsccMi&sig=QtNERLsxAU0H3JPbFrOmg6eSRK4#v=onepage&q=Stress.%20appraisal%20and%20coping&f=false

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer.

MacGregor, L. (2001). *Everything you need to know about Social Anxiety.* Primera Edición. Estados Unidos, New York. Editorial Rosen Publishing Group, Inc . Recuparado de: http://books.google.com.ec/books?id=ElfPC9N6Vk4C&pg=PA27&dq=social+anxiety+and+thinking&hl=es&sa=X&ei=iqRoUZXjMYO49gTc7oG4Dg&ved=0CDQQ6AEwAQ#v=onepage&q=social%20anxiety%20and%20thinking&f=false

Martin, A. & Richard, S. (2008) *The Shyness and Social Anxiety Workbook.* Segunda edición. Canadá. Editorial Raincoast. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=eBTlUK-Z6ZkC&printsec=frontcover&dq=The+Shyness+and+Social+Anxiety+Workbook&hl=es-419&sa=X&ei=_h10UdCRLZCG9gSMu4CIDQ&ved=0CC0Q6AEwAA

Moehn, H. (2001). *Social Anxiety.* Primera Edición. Estados Unidos, New York. Editorial Rosen Publishing Group, Inc. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=PmkGCoRqHcQC&pg=PA25&dq=social+anxiety+and+thinking&hl=es&sa=X&ei=iqRoUZXjMYO49gTc7oG4Dg&ved=0CE4Q6AEwBQ#v=onepage&q=social%20anxiety%20and%20thinking&f=false

Morán, C., Landero, R. & Gonzales, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief-COPE. *Universidad Autónoma de Nuevo León, México.* 9 (2), 543-552

Muchinxky, P. (2002). Psicología aplicada al trabajo. México. Editorial Thomson Learning.

Muñoz, A. (2005). *Autoterapia. Guía para sanar las emociones.* Málaga. España. Ediciones Corona Borealis, S.L. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=BkBj-Trgy7AC&printsec=frontcover&dq=Autoterapia.+Gu%C3%ADa+para+sanar+las+emociones&hl=es419&sa=X&ei=LtppUaejEaLA4APB8YEY&ved=0CC8Q6AEwAA

Navarrete, R. (s.f.) El estrés 3-4. Recuperado de: http://www.bibliomaster.com/pdf/3904.pdf

Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario.* Licenciatura en Psicología. Universidad Abierta Interamericana.

Orgilés, M., Johnson, B., Huedo-Medina, B. & Espada, J.P. (2012). Autoconcepto y ansiedad social como variables predictoras del rendimiento académico de los

adolescentes españoles con padres divorciados. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology,*10 (1), 57-72.

Orlandini, A. (1999). El estrés. Qué es y cómo evitarlo. México. Editorial La Ciencia Para Todos. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=8Ai_SOpSKVEC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es-419&sa=X&ei=HiZ0UaHiGIOE9QTzwYH4Ag&ved=0CEIQ6AEw BA#v=onepage&q=estres&f=false

Ortiz, F. (2007). Vivir sin Estrés. México. Editorial Pax. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=CMP_OTuieDMC&pg=PA49&dq=caracteristicas+del+estres&hl=es-419&sa=X&ei=ZX94UY_uPNTI4APc-YG4Dg&ved=0CDAQ6AEwAA#v=onepage&q=caracteristicas%20del%20estres&f=false

Pérez-Nieto, M. & García-Rosado, E. (2005) La ira la ansiedad en la abstinencia de alcohólicos rehabilitados. *eduPsykhé,*. 4(2), 219-232

Piqueras, J., Olivares, J., Vera-Villaroel, P., Marzo, J. & Kuhne, W. (2012). Invarianza factorial de la Escala para la Detección de Ansiedad Social (EDAS) en adolescentes españoles y chilenos. *Anales de psicología* 28(1), 203-214.

Reneau, Z. (2007). *Venza sus temores. Ansiedad, fobia y pánico.* Barcelona, España. Robinbook Ediciones. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=CaBQvEUXIUgC&pg=PA100&dq=ansiedad+social+y+perfeccionismo&hl=es-419&sa=X&ei=id5qUd 0FoqQ9gTh04CYDw&ved=0CEUQ6AEwBA#v=onepage&q=ansiedad%20social%20y%20perfeccionismo&f=false

Robles, G., Espinosa, F., Padilla, G., Alvarez, R. & Páez, A. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 16(2), 54-62.*

Ruiz, C. (2000). Atrévase a no ser perfecto. Estados Unidos. Editorial Mondadori. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=53_iNjSRvaYC&pg=PA52&dq=ansiedad+social+y+perfeccionismo&hl=es-419&sa=X&ei=id5qUd-0FoqQ9gTh04CYDw&ved=0CFIQ6AEwBg#v=onepage&q=ansiedad%20social%20y%20perfeccionismo&f=false

Sandín, B. & Chorot, P (2003) Cuestionario de Afrontamiento de estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 8 (1), 39-54.

Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescents. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan.* 1(1), 33-39

Stora, J. (2000) El estrés. ¿Qué sé? México. Editorial Cruz. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=pF9L7HajHxkC&pg=PA111&dq=historia+del+estres&hl=en&sa=X&ei=p5hwUZz5CozG9gSygoCgAQ&ved=0CEEQ6AEwBDgK#v=onepage&q=historia%20del%20estres&f=false

Tam Phun, E. & Dos Santos, C. (2010). El consumo de Alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Revista Latino-Am. Enfermagem, 18(1), 496-503.*

Tillfors, M. (2004). Why do some individuals develop social phobia? A review with emphasis on the neurobiological influences. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58, 267-276.

Trower, P. & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19-35.

Urzúa, A. & Jarne, A (2008) Calidad de Vida y Estilos de Afrontamiento en Personas con Patologías Crónicas. *Revista Interamericana de Psicología.* 42(1), 151-160

Velez, H., Rojas, W., Borrero, J. & Restrepo, J. (2004). Fundamentos de Medicina. Psiquiatría. Medellín, Colombia-Editorial CIB. Recuperado de: http://books.google.com.ec/books?id=_kjOc73MKX8C&pg=PA182&dq=ataques+de+panico&hl=es419&sa=X&ei=ZMxpUeHdC4Ta8ATgs4DIDQ&ved=0CCsQ6AEwADgK#v=onepage&q=ataques%20de%20panico&f=false

Zubeidat, I., Sierra, J & Fernández-Parra, A. (2007). Subtipos de ansiedad social en población Infanto-Juvenil: Distinción cuantitativa versus cualitativa. *Revista de psicopatología y psicología clínica.* 12(3), 147-162.

Zubeidat, I., Fernández-Parra, A., Sierra, J, & Salinas, J. (2007). Ansiedad social específica y generalizada: ¿variantes del mismo trastorno o categorías diferentes con características similares? *International Journal of Clinical and Health Psychology.* 7(3), 709-724.

6 ANEXOS

ANEXO A

Tabla 6:

CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y DE PUNTUACIONES Z
PARA EL FACTOR 2 (ANSIEDAD SOCIAL) DEL TEST ISRA
Y PARA EL FACTOR 3 DEL TEST COPE (AFRONTAMIENTO EVITATIVO)

NUMERO PARTICIPANTE	ISRA FACTOR2 (ANS.SOC)	PUNTUACIONES Z	COPE FACTOR 3 (EVITATIVO)	PUNTUACIONES Z
1	9	-0,3970252	30	-1,27096375
2	9	-0,3970252	22	-2,3965405
3	16	0,24432317	43	0,55809847
4	16	0,24432317	48	1,26158394
5	5	-0,7635099	39	-0,0046899
6	5	-0,7635099	31	-1,13026666
7	21	0,70242912	46	0,98018975
8	5	-0,7635099	43	0,55809847
9	1	-1,1299947	36	-0,42678119
10	12	-0,1221616	44	0,69879557
11	11	-0,2137828	42	0,41740138
12	4	-0,8551311	31	-1,13026666
13	10	-0,305404	28	-1,55235794
14	4	-0,8551311	49	1,40228104
15	14	0,06108079	36	-0,42678119
16	12	-0,1221616	40	0,13600719
17	6	-0,6718887	35	-0,56747828
18	4	-0,8551311	41	0,27670428
19	0	-1,2216159	40	0,13600719
20	31	1,61864101	49	1,40228104
21	33	1,80188339	41	0,27670428
22	21	0,70242912	47	1,12088685
23	17	0,33594436	39	-0,0046899
24	5	-0,7635099	39	-0,0046899
25	13	-0,0305404	40	0,13600719
26	44	2,80971647	35	-0,56747828
27	9	-0,3970252	47	1,12088685
28	38	2,25998933	38	-0,145387
29	18	0,42756555	47	1,12088685
30	7	-0,5802675	25	-1,97444922

Elaborado por: La Autora.

ANEXO B

Tabla 10:
CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y DE PUNTUACIONES Z DEL FACTOR 2 DEL ISRA Y DEL TEST EEA.

NUMERO PARTICIPANTE	ISRA FACTOR 2 (ANS. SOCIAL)	PUNTUACIONES Z	EEA UISEK TOTAL	PUNTUACIONES Z
1	9	-0,39702515	63	-0,41117585
2	9	-0,39702515	39	-2,18391006
3	16	0,24432317	75	0,47519125
4	16	0,24432317	69	0,0320077
5	5	-0,76350991	80	0,84451088
6	5	-0,76350991	67	-0,11572015
7	21	0,70242912	78	0,69678303
8	5	-0,76350991	85	1,21383051
9	1	-1,12999467	66	-0,18958408
10	12	-0,12216159	56	-0,92822333
11	11	-0,21378277	63	-0,41117585
12	4	-0,8551311	34	-2,55322969
13	10	-0,30540396	52	-1,22367903
14	4	-0,8551311	86	1,28769443
15	14	0,06108079	73	0,3274634
16	12	-0,12216159	75	0,47519125
17	6	-0,67188872	51	-1,29754296
18	4	-0,8551311	81	0,91837481
19	0	-1,22161586	75	0,47519125
20	31	1,61864101	82	0,99223873
21	33	1,80188339	65	-0,263448
22	21	0,70242912	73	0,3274634
23	17	0,33594436	53	-1,14981511
24	5	-0,76350991	77	0,62291911
25	13	-0,0305404	52	-1,22367903
26	44	2,80971647	84	1,13996658
27	9	-0,39702515	71	0,17973555
28	38	2,25998933	84	1,13996658
29	18	0,42756555	74	0,40132733
30	7	-0,58026753	74	0,40132733

Elaborado por: La autora.

ANEXO C

Tabla 11:

CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y DE PUNTUACIONES Z DEL FACTOR 2 DEL ISRA Y DEL TEST IEA.

NUMERO PARTICIPANTE	ISRA FACTOR 2 (ANS. SOCIAL)	PUNTUACIONES Z	IEA TOTAL 2	PUNTUACIONES Z
1	9	-0,39702515	16	-1,3567508
2	9	-0,39702515	23	-0,53090249
3	16	0,24432317	28	0,05898917
4	16	0,24432317	22	-0,64888082
5	5	-0,76350991	32	0,53090249
6	5	-0,76350991	28	0,05898917
7	21	0,70242912	35	0,88483748
8	5	-0,76350991	17	-1,23877247
9	1	-1,12999467	22	-0,64888082
10	12	-0,12216159	21	-0,76685915
11	11	-0,21378277	24	-0,41292416
12	4	-0,8551311	21	-0,76685915
13	10	-0,30540396	18	-1,12079414
14	4	-0,8551311	38	1,23877247
15	14	0,06108079	21	-0,76685915
16	12	-0,12216159	41	1,59270746
17	6	-0,67188872	24	-0,41292416
18	4	-0,8551311	40	1,47472913
19	0	-1,22161586	18	-1,12079414
20	31	1,61864101	47	2,30057745
21	33	1,80188339	25	-0,29494583
22	21	0,70242912	43	1,82866412
23	17	0,33594436	25	-0,29494583
24	5	-0,76350991	24	-0,41292416
25	13	-0,0305404	35	0,88483748
26	44	2,80971647	32	0,53090249
27	9	-0,39702515	35	0,88483748
28	38	2,25998933	29	0,1769675
29	18	0,42756555	24	-0,41292416
30	7	-0,58026753	17	-1,23877247

Elaborado por: La Autora.

ANEXO D

Tabla 16:

CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y DE PUNTUACIONES Z DEL TOTAL 2 DEL IEA Y DEL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.

NUMERO PARTICIPANTE	IEA TOTAL 2	PUNTUACIONES Z	COPE FACTOR 3 EVITATIVO	PUNTUACIONES Z
1	16	-1,3567508	30	-1,27096375
2	23	-0,53090249	22	-2,3965405
3	28	0,05898917	43	0,55809847
4	22	-0,64888082	48	1,26158394
5	32	0,53090249	39	-0,0046899
6	28	0,05898917	31	-1,13026666
7	35	0,88483748	46	0,98018975
8	17	-1,23877247	43	0,55809847
9	22	-0,64888082	36	-0,42678119
10	21	-0,76685915	44	0,69879557
11	24	-0,41292416	42	0,41740138
12	21	-0,76685915	31	-1,13026666
13	18	-1,12079414	28	-1,55235794
14	38	1,23877247	49	1,40228104
15	21	-0,76685915	36	-0,42678119
16	41	1,59270746	40	0,13600719
17	24	-0,41292416	35	-0,56747828
18	40	1,47472913	41	0,27670428
19	18	-1,12079414	40	0,13600719
20	47	2,30057745	49	1,40228104
21	25	-0,29494583	41	0,27670428
22	43	1,82866412	47	1,12088685
23	25	-0,29494583	39	-0,0046899
24	24	-0,41292416	39	-0,0046899
25	35	0,88483748	40	0,13600719
26	32	0,53090249	35	-0,56747828
27	35	0,88483748	47	1,12088685
28	29	0,1769675	38	-0,145387
29	24	-0,41292416	47	1,12088685
30	17	-1,23877247	25	-1,97444922

Elaborado por: La Autora.

ANEXO E

Tabla 17:

CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y DE PUNTUACIONES Z DEL TOTAL DEL EEA Y DEL FACTOR 3 (EVITATIVO) DEL COPE.

NUMERO PARTICIPANTE	COPE FACTOR 3 EVITATIVO	PUNTUACIONES Z	EEA UISEK TOTAL	PUNTUACIONES Z
1	30	-1,27096375	63	-0,41117585
2	22	-2,3965405	39	-2,18391006
3	43	0,55809847	75	0,47519125
4	48	1,26158394	69	0,0320077
5	39	-0,0046899	80	0,84451088
6	31	-1,13026666	67	-0,11572015
7	46	0,98018975	78	0,69678303
8	43	0,55809847	85	1,21383051
9	36	-0,42678119	66	-0,18958408
10	44	0,69879557	56	-0,92822333
11	42	0,41740138	63	-0,41117585
12	31	-1,13026666	34	-2,55322969
13	28	-1,55235794	52	-1,22367903
14	49	1,40228104	86	1,28769443
15	36	-0,42678119	73	0,3274634
16	40	0,13600719	75	0,47519125
17	35	-0,56747828	51	-1,29754296
18	41	0,27670428	81	0,91837481
19	40	0,13600719	75	0,47519125
20	49	1,40228104	82	0,99223873
21	41	0,27670428	65	-0,263448
22	47	1,12088685	73	0,3274634
23	39	-0,0046899	53	-1,14981511
24	39	-0,0046899	77	0,62291911
25	40	0,13600719	52	-1,22367903
26	35	-0,56747828	84	1,13996658
27	47	1,12088685	71	0,17973555
28	38	-0,145387	84	1,13996658
29	47	1,12088685	74	0,40132733
30	25	-1,97444922	74	0,40132733

Elaborado por: La Autora.

ANEXO F

Tabla 20:

CUADRO DE SALIDA DE DATOS Y PUNTUACIONES Z DEL TOTAL 2 DEL IEA Y DEL TOTAL DEL EEA.

NUMERO PARTICIPANTE	IEA TOTAL 2	PUNTUACIONES Z	EEA UISEK TOTAL	PUNTUACIONES Z
1	16	-1,3567508	63	-0,41117585
2	23	-0,53090249	39	-2,18391006
3	28	0,05898917	75	0,47519125
4	22	-0,64888082	69	0,0320077
5	32	0,53090249	80	0,84451088
6	28	0,05898917	67	-0,11572015
7	35	0,88483748	78	0,69678303
8	17	-1,23877247	85	1,21383051
9	22	-0,64888082	66	-0,18958408
10	21	-0,76685915	56	-0,92822333
11	24	-0,41292416	63	-0,41117585
12	21	-0,76685915	34	-2,55322969
13	18	-1,12079414	52	-1,22367903
14	38	1,23877247	86	1,28769443
15	21	-0,76685915	73	0,3274634
16	41	1,59270746	75	0,47519125
17	24	-0,41292416	51	-1,29754296
18	40	1,47472913	81	0,91837481
19	18	-1,12079414	75	0,47519125
20	47	2,30057745	82	0,99223873
21	25	-0,29494583	65	-0,263448
22	43	1,82866412	73	0,3274634
23	25	-0,29494583	53	-1,14981511
24	24	-0,41292416	77	0,62291911
25	35	0,88483748	52	-1,22367903
26	32	0,53090249	84	1,13996658
27	35	0,88483748	71	0,17973555
28	29	0,1769675	84	1,13996658
29	24	-0,41292416	74	0,40132733
30	17	-1,23877247	74	0,40132733

Elaborado por: La Autora