

**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Delgado Bocanegra, Nataly Carla
Núñez Dávila, Omar Jesús

Asesor: Dr. Alberto Córdova Cadillo

LIMA – PERÚ

2019

Agradecimientos

En primer lugar a Dios, por brindarnos sabiduría e iluminarnos para obtener uno de nuestros
anhelos más deseados.

A mis padres, por su amor y sacrificio en todos los años de mi carrera. Es un privilegio ser su
hijo.

A mis hermanos por el apoyo moral.

A mis profesores por su dedicación, paciencia y pasión, en especial a aquellos que nos abrieron
sus puertas y compartieron su tiempo para que se realice con éxito nuestro trabajo.

Omar Jesús Núñez Dávila

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por todas las bendiciones que me brindó y continúa
brindándome.

A mis padres y mis hermanos por sus consejos y palabras de aliento, también al Dr. Alberto
Córdova Cadillo por todo su asesoramiento que nos brindó en esta etapa y a todas las personas
que nos apoyaron.

Nataly Carla Delgado Bocanegra

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE DE TABLAS

CAPITULO I

	13
Planteamiento del Estudio	13
1.1 Formulación del problema	15
1.2 Objetivos	16
1.2.1 General	16
1.2.2 Específicos	16
1.3 Importancia y justificación del estudio	17
1.4 Limitaciones del estudio	18

CAPITULO II

Marco Teórico	19
2.1. Investigaciones relacionadas al tema	20
2.2. Bases teórico- científicas del estudio	21
2.2.1. Ansiedad	21
2.2.2. Componentes de la ansiedad	21
2.2.3. Diferencias entre la ansiedad y la angustia	22
2.2.4. Tipos de ansiedad	25
2.2.5. Afrontamiento	28
2.2.6. Tipos de afrontamiento	32
2.2.6.1 Afrontamiento cognitivo	32
2.2.6.2. Afrontamiento afectivo	33
2.2.3. Afrontamiento conductual	33

2.2.4. Determinantes del afrontamiento	35
2.2.7 Dentro de la perspectiva conductista	37
2.2.8. Desde la perspectiva social-cognitiva del aprendizaje	39
2.2.9. Perspectiva Cognitiva	42
2.2.10. Teoría Racional emotiva de Albert Ellis	42
2.2.11. El modelo propuesto por Beck	46
2.2.12. Desde la teoría centrada en esquemas	49
2.3. Definición de términos básicos	52
CAPITULO III	53
Hipótesis y Variables	53
3.1 Supuestos científicos básicos	53
3.2 hipótesis	51
3.2.1 General	51
3.2.2 Específicos	51
3.3 Variables de estudio o áreas de análisis	53
CAPITULO IV	54
Método	54
4.1 Población y muestra	53
4.2 Tipo y diseño de investigación	54
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	60
4.3.1. Ficha técnica del COPE	61
4.3.2. Ficha técnica del IDARE	62
4.4 procedimiento y técnicas de procesamiento de datos	62

CAPITULO V	63
Resultados	64
5.1. Presentación de datos	64
5.2. Análisis de datos	65
5.3. Análisis y discusión de resultados	66
CAPITULO VI	70
Conclusiones y recomendaciones	71
6.1. Conclusiones generales y específicas	71
6.2. Recomendaciones	71
Resumen.	72
Abstract.	73
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS	74
ANEXOS	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Estadísticos descriptivos de la Ansiedad Rasgo – Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento centrados en el Problema, Emoción y Negación. 63

Tabla 2.- Prueba de Kolmogorov-Smirnov para los datos correspondientes a los índices de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) y los Estilos de Afrontamiento (COPE). 64

Tabla 3.- Cálculo de correlación entre la Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento obtenidos, utilizando las pruebas del COPE e IDARE con el índice de Spearman. 65

Tabla 4.- Cálculo de correlación entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento obtenidos, utilizando las pruebas de COPE e IDARE con el índice de Spearman. 67

INTRODUCCIÓN

La investigación trata sobre la correlación existente entre Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, considerando que ambas variables explican bienestar de la persona.

Comprendimos que para analizar como problemática social, era preciso asumir que la ansiedad, en la actualidad, se ha convertido en un problema cotidiano que afecta la salud física y mental de las personas, y esta, a causa de los pocos recursos que cuentan los individuos para solucionar situaciones contraproducentes que genera descontrol en el pensar, sentir y actuar.

Las incidencias informan que cada vez más personas padecen este trastorno. Cabe señalar que la ansiedad en la mayoría de casos, se presenta como una reacción temporal a diversos eventos categorizados como desafiantes; y en cuestión de trastorno, explica la intensidad en la manera que interfieren y salen de control a un pensamiento o sentimiento excesivo.

Teniendo en cuenta estos criterios, el trabajo se presenta en capítulos, así en el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema para responder la interrogante. ¿Existirá relación entre la Ansiedad y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana?

En el capítulo II, veremos diferentes conceptos que intentan explicar la Ansiedad tanto como Estado y como Rasgo propuestas por Catell (1979). En cuanto al Afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986) desglosan el término en Estilos que la persona posee y centra su atención en el Problema o en la Emoción. Endler y Parker (1994), proponen la negación como un tercer estilo para hacer frente dichas situaciones que las percibe como amenazantes. En las investigaciones relacionadas al tema, encontramos que mientras más estilos de afrontamiento obtengan, el manejo de la ansiedad será mejor, ayudándolos a afrontar cualquier situación que se les pueda presentar en esta etapa de preparación profesional.

En el capítulo III, se realizó ocho hipótesis, dos de ellas generales que constan si existe relación entre tanto de la Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo con los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE; y seis específicas que se intenta correlacionar entre los dos tipos de Ansiedad con los Estilos de Afrontamiento, centrado en el Problema, la Emoción y la Negación.

En el capítulo IV, nuestra población accedida es de 94 alumnos de la Facultad de Psicología. El tipo de diseño fue descriptivo correlacional, utilizando el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE).

En el capítulo V y VI, los índices de relación fueron calculados con la prueba rho de Spearman (r_s). Los resultados obtenidos indican que existen relaciones inversamente proporcionales no significativas entre la Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento centrado en el Problema y la Emoción, e igualmente entre Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en el Problema y la Emoción no significativos.

Capítulo I

1. Planteamiento del estudio

Actualmente la ansiedad es considerada como un agente desencadenante de diversas enfermedades, poniendo en riesgo la salud física y mental. Es una de las principales emociones básicas que experimenta el ser humano ante determinadas situaciones que son interpretadas como amenazantes, y estas, al brotar, suelen escapar de control. La predominancia está en la activación del sistema nervioso simpático, el cual sitúa a la persona en un estado de alerta máxima.

Según la OMS (2017), los problemas de ansiedad han aumentado un 50%, siendo así que, más de 260 millones de personas sufren estos trastornos, llegando a afectar su capacidad de trabajo y productividad. De la misma forma actualmente vemos que el 20% de la población del Perú sufre trastornos afectivos, y entre ellos se encuentra la ansiedad, por lo que el sector salud atiende a un millón de personas por año.

Dentro de ello, uno de los principales componentes que actúa con mayor intensidad en dicho estado, es el procesamiento cognitivo que supone el peligro y activa estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Las necesidades emocionales que posee la persona, genera frustración al no ser satisfechas, el cual afronta dichas situaciones conflictivas con estilos de afrontamiento desadaptativos aprendidos en la infancia que mantienen o refuerzan la idea de “superar” el

momento estresante con la finalidad de no experimentar emociones intensas. Si bien, en la edad temprana estas estrategias, en la mayoría de los casos, tuvieron éxitos, Young (2012) menciona que en la edad adulta, estas mismas se perpetúan y podrían presentarse de manera disfuncional.

Young (2012), señala a los estilos de afrontamiento desadaptativas como la incapacidad de adecuarse saludablemente a los escenarios estresantes que, como consecuencia, reprime el bienestar de las necesidades básicas de todo ser humano.

De tal manera que, el individuo que no posea estilos de afrontamientos adecuados y/o saludables, su desempeño se ve afectado negativamente en sus relaciones interpersonales, aspecto laboral, social y académico.

En la etapa universitaria, los alumnos presentan vulnerabilidad psicológica al querer adaptarse a una vida más competitiva, además de las diversas eventualidades que perturban su estado exploratorio de entenderse a sí mismos, a los demás y al mundo, siendo algunos de estos alumnos adolescentes. Descubrir qué herramientas poseen cuando inician y qué otras van adquiriendo a lo largo de la preparación para la vida profesional.

Mientras los universitarios encuentran la necesidad de cambiar su perspectiva para poder adaptarse a un nuevo ambiente y ritmo de vida, la mayoría busca afrontar y lidiar con su día a día, habiendo también una gran parte que carece de estrategias para su nuevo entorno,

llegando a tensionarse y frustrarse por la presión de las exigencias académicas y laborales de cada etapa, independientemente de los requerimientos familiares y económicos.

Por tal razón nuestra investigación busca encontrar relación entre los estilos de afrontamiento y la ansiedad; ya que suponemos que a mayor conocimiento y más estilos de afrontamiento, se podrá sobrellevar las situaciones que generen ansiedad, considerando a los alumnos de la facultad de Psicología de una Universidad Privada.

1.1. Formulación del problema

A razón, nos planteamos la siguiente interrogante: ¿Existirá correlación entre Ansiedad y Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE?

1.2. Objetivos

1.2.1. General:

- a) Conocer la correlación entre Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

- b) Conocer la correlación entre Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

1.2.2 Específicos:

- a) Establecer la correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

- b) Establecer la correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

- c) Establecer la correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

- d) Establecer la correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado al Problema en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

- e) Establecer la correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

f) Establecer la correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

1.3. Importancia y justificación del estudio

En estudiantes universitarios es bastante habitual experimentar ansiedad, ya que interactúan frecuentemente con la presión social para obtener resultados convenientes en cuanto a la aceptación de grupos, responsabilidades, adaptación, etc., de manera que, las excesivas demandas del presente producen estrés, y como consecuencia, desequilibran emocionalmente al individuo limitando sus posibilidades para afrontarlas adecuadamente hacia el futuro generando ansiedad.

Por esta razón, creemos importante que los centros de estudio universitarios, tengan como prioridad la salud mental en sus postulantes, ya que dicha condición apunta como característica principal de estar apto para desarrollar una carrera humanista. De este modo, tanto el afrontamiento y la ansiedad, son objetos de estudio, ya que ambos se portan como elementos imprescindibles y fundamentales para el bienestar del ser humano.

En este contexto, los resultados de la investigación servirán para próximas observaciones de ésta índole, dando paso a otros profesionales del área de salud, educación y labor social, para que puedan utilizar en sus programas de acción.

1.4.Limitaciones del estudio:

Como toda investigación, pueden ocurrir diversas situaciones, a lo cual, nuestro estudio no es ajeno. Mencionaremos algunas posibles limitaciones:

1. Los resultados de la reciente investigación, podrán ser empleados a copartícipes que obtengan similares características a nuestra muestra.

2. También, referida a la posible pérdida de información debido a cuestiones relacionadas con exigencias del consentimiento informado.

3. Por otro lado, el riesgo que los alumnos se rehúsen a resolver los cuestionarios por falta de tiempo o diversos motivos personales.

4. La poca accesibilidad de los profesores en horarios de clase, ya sea por exámenes y/o prácticas que los limiten con el tiempo.

5. Falta de comprensión a los ítems, pruebas incompletas o no resueltas por los participantes.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO-

2.1. Investigaciones relacionadas con el tema

Luego de revisar los centros de documentación y bibliotecas universitarias, hemos encontrado trabajos nacionales, una de ellas en la Universidad Católica del Perú. Salomón (2011), plasmó un estudio referente a los niveles de ansiedad Rasgo y Estado y los Estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes migrantes en Lima. Halló que no existe diferencia significativa en el grupo de migrantes con los no migrantes concerniente a las variables de ansiedad y afrontamiento. Se encontraron correlaciones positivas en las variables de afrontamiento dirigido a la emoción y a la resolución de problemas.

Del mismo modo, en una revista publicada por la PUCP, Domínguez, Merino (2016), analizaron la distribución interna de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU), teniendo como muestra 312 estudiantes peruanos de psicología. Fueron cinco modelos que se evaluaron con ecuaciones estructurales, encontrando que el modelo de cuatro factores de Heredia (2008) es el que mejor se ajusta a la comprensión del afrontamiento pre-examen, quien realizó la adaptación argentina, ellos son: orientación a la tarea y preparación, el factor de búsqueda de apoyo social y evitación, Stober (2004). Heredia determinó que el elemento de búsqueda de apoyo social, se dividirían en dos: búsqueda de apoyo social instrumental y emocional. Dentro de las discusiones, la limitación de este estudio que obtuvo énfasis, fue que solo se tomó en estudiantes de psicología las mujeres de mayor prevalencia.

Por otro lado Vento (2017), analizó la relación entre ansiedad rasgo y estado, y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de música en la Universidad Católica del Perú, con una muestra de 95 estudiantes, comparando las variables según sexo y migración. Los resultados obtenidos mostraron que las mujeres presentan mayor nivel de ansiedad estado a comparación de los varones, ya que estos últimos hacen mayor uso del humor como estrategia de afrontamiento. Asimismo, respecto a los alumnos migrantes, tienen mayor ansiedad estado a comparación de los alumnos no migrantes. Por último, que los alumnos que nacieron en Lima, tienen mayor uso de estrategias de aceptación en comparación de los alumnos migrantes.

En una investigación realizada en Argentina, encontramos que, Casari, Anglada y Daher (2011) estudiaron las estrategias de afrontamiento y ansiedad en situaciones de exámenes, donde encontraron que los niveles de ansiedad son bajos en hombres al igual que las mujeres y con los años van disminuyendo. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron las gratificaciones alternativas y la descarga emocional.

Asimismo, una investigación realizada en Colombia, Medellín por López y Lozano (2016) sobre los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios, los resultados hallados fueron que los hombres y las mujeres están en el nivel medio alto de ansiedad. También, los estudiantes de primeros semestres de psicología presentan niveles de ansiedad que pueden causar desadaptación. Las estrategias que más utilizan los hombres son resolución de problemas y apoyo social al igual que las mujeres.

En un artículo de México, se llevó a cabo una investigación a cargo de Rosas, Siliceo, Tello, Temores y Martínez (2016), donde hicieron un estudio transversal, buscando la relación que guardan los modos de afrontamiento activo y pasivo, con los criterios de ansiedad y depresión en 539 estudiantes en la Universidad de la Sierra Sur. Encontraron que los alumnos que tenían un afrontamiento activo estaban menos depresivos y ansiosos a comparación de los que utilizaban el afrontamiento pasivo. Hallando que la mayoría de los estudiantes que tienen afrontamiento activo, recurren a profesionales; mientras que los de afrontamiento pasivo, suelen recurrir en algunas ocasiones a profesionales y familiares. Por otro lado, también se encontró que los de afrontamiento pasivo, tendían a tener depresión. Gracias a esta investigación, se implementó programas psicoeducativos para mejorar la calidad de vida en la formación universitaria.

2.2. Bases teórico – científicas del estudio.

2.2.1. Ansiedad

Cattell dio el primer significado de Ansiedad Rasgo- Estado argumentando que todo pasan por estados de ansiedad, ya sea en niveles altos o bajos de acuerdo a las situaciones, habiendo causas en que ciertos individuos varían de acuerdo a niveles que para ellos son distintos a la propensión de otras (Cattell, 1979, citado por Aristondo, 2017).

Las investigaciones de Cattell son continuadas por Spielberger, quien comenta que el nivel de ansiedad se da por la percepción que tiene la persona del estímulo, siendo totalmente subjetivo y no del riesgo que realmente tiene la situación (Spielberger, 1970, citado

por Aristondo ,2017). Spielberger crea un inventario de Ansiedad Rasgo y Estado, donde menciona a la Ansiedad Estado como una reacción vehemente temporal de nuestro cuerpo, y estos presentan pensamientos perturbadores, molestos y preocupaciones, aumentando la actividad del sistema nervioso autónomo; por otro lado la Ansiedad Rasgo menciona las diferencias individuales estables inclinadas a la ansiedad con tendencia a responder a situaciones amenazantes con una intensidad elevada en la ansiedad estado, logrando ser perennes en el individuo, percibiendo una ocasión estándar como comprometida (Spielberger, 1975, Rojo,2011, citado por Aristondo, 2017).

Spielberger (1972), señala una distinción entre la ansiedad como Estado y como Rasgo:

- **Ansiedad Estado:** considerada como una situación transitoria y aguda inducida por el sujeto, caracterizado por sentimientos de nerviosismo y temor anímicos conscientemente percibidos, y por un acrecimiento del dinamismo del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad varían de intensidad y oscilan a través del tiempo.

- **Ansiedad Rasgo:** hace referencia principalmente en cómo responden las personas a determinadas situaciones que son percibidas como amenazantes. Vale decir: la tendencia a que cada persona responda, de manera ansiosa, es elevada, ya que este tipo de respuesta perdura a lo largo del tiempo.

Ante las situaciones que son consideradas como amenazantes, el organismo procesa información activando dos áreas del cerebro como la amígdala y el tálamo (Beck y Clark, 1997), de los cuales, existen tres etapas:

1era etapa: evaluación de la amenaza: reconocimiento transitorio de las persuaciones.

2da etapa: activación primitiva frente a la amenaza: una vez detectado el peligro, se activan procesos cognitivos (pensamientos automáticos), fisiológicos, conductuales y emocionales, tomándose como una respuesta inconsciente y, en algunas ocasiones, irracional.

3era etapa: pensamiento reflexivo: procesamiento de información lento y reflexivo, consciente.

Este modelo planteado por Beck y Clark, se relaciona con la formulación neurobiológica de LeDoux, 1999. Postula que el estímulo fóbico es procesado inicialmente por el tálamo, y simultáneamente, la corteza cerebral recibe una información más completa y precisa del tálamo que permite al sujeto tener conciencia del estímulo (etapa 3). El hecho de que haya una vía más rápida, corta y directa, del tálamo a la amígdala, podría generar respuestas emocionales de evitación escape y/o búsqueda de seguridad, teniendo reacciones inconscientes (etapa 1 y 2). Asimismo, de la corteza cerebral, también se transmite información al sistema neuroendocrino que, a corto plazo, hay respuestas del organismo frente la ansiedad y estrés.

En la etapa 1 y 2, la actividad de procesos cognitivos superiores, pueden estar condicionadas a las respuestas autónomas que preparan al organismo a la defensa; y

viceversa, las respuestas autónomas (síntomas) activan al cerebro consciente para indagar sobre el peligro que está presintiendo. En cambio, la etapa 3, está ligada primordialmente a los procesos cognitivos que permiten generar un plan de acción voluntario y consciente.

Oliver (2015), citó a varios autores que dedicaron al estudio de la ansiedad. Entre ellos, a Freud, veía la ansiedad como una emoción desagradable (“algo que se siente”), donde interactúan tres aspectos fundamentales: la experiencia, la conducta y lo fisiológico, y como consecuencia generaba preocupación tensión y aprensión. Según Freud, las fuentes potenciales de peligro, se podrían encontrar en el mundo exterior o en los impulsos internos de la persona. Llamó ansiedad neurótica si esta provenía de las amenazas impuestas por el impulso interno; por el contrario, era una reacción propia de la ansiedad.

Agrega, que Gray y Rachman, postulan que los miedos específicos son innatos, acompañado de componentes genéticos; mientras que otros estudios, señalan que el miedo es aprendido. O que Salomón, define la ansiedad como la anticipación hostil ante algún acontecimiento amenazante, teniendo la sensación de actuar. Asimismo, plantea que Smirnov asegura que el sujeto está en constante alerta ante un posible peligro, determinando que sería un estado de ánimo o que Hebb, afirma que la ansiedad tiende a reducir o aumentar la conducta, según sea la consecuencia, ya sea positivo o negativo.

Asimismo, Oliver (2015) continua citando a Dorsh, para expresar que estar en la espera de algo, independientemente de ser positivo o negativo, generalmente contiene dosis de miedo, o que Rotondo, lo califica como un estado de ánimo o emoción que proviene

directamente del miedo, pero sin motivo alguno, experimentando sensaciones de amenazas insostenibles. Lo mismo, Taylor, quien sostiene que la ansiedad es un hábito que se adquiere mediante la suma de experiencias similares. Finalmente, Wolpe, utiliza el miedo como sinónimo de la ansiedad, para definir que es una respuesta naturalmente automática.

Así, Portuondo (1985), lo considera como una emoción intensa, caracterizado por tener la sensación de amenaza constante, y en determinados casos, con presencia de signos y síntomas. La ansiedad es considerada como un mecanismo de defensa, junto con la depresión y la ira. Es una vivencia semejante al miedo, la diferencia entre ambos es que la ansiedad no tiene un elemento real que provoque dicha emoción, mientras que el miedo se justifica por la presencia real de la situación temida.

2.2.2. Componentes de la ansiedad

Existe una impresión juiciosa de peligro y miedo, ausentando la capacidad de identificar objetivamente las amenazas.

- Evidencia de sintomatología orgánica, provocando alteraciones físicas como: palpitaciones, desmayos, aumento de presión arterial, etc. Trastornos respiratorios como sofocación, gastrointestinales (nauseas, diarrea, vómitos), etc.

- La persistencia y prolongación de reacciones físicas del sujeto, hará que haya un efecto crónico, además de otros malestares como: poliuria, tensiones musculares, fatiga, insomnio, etc.

La ansiedad y el miedo, se distingue en cuanto que el primero es un transcurso exaltado, mientras que el segundo es un juicio cognitivo. El miedo implica una valoración intelectual a un supuesto peligro potencial; la ansiedad, la objeción emocional a dicha valoración. En la ansiedad, el sujeto no encuentra la forma de explicar su estado; mientras que en el miedo, el peligro es específico y real.

Estrés un estado en el cual el individuo se encuentra sometido ante eventos de cambio, donde la presión excede sus recursos para enfrentarse a ellas. No obstante, existe un estrés que sirve como impulsador, activando positivamente al sujeto.

La angustia, es considerada como un síntoma de la ansiedad, caracterizado por la carga emocional con ingredientes de inquietud extrema, frustración, desesperación, impotencia e indefensión frente a una eventualidad indeterminada (Oliver, 2015). Melgosa y Borges, (2017), consideran que la inseguridad personal y la sensación de fracaso, tienen que ver con la baja autoestima.

2.2.3. Diferencias entre la ansiedad y la angustia.

- La ansiedad activa y amplía la visión del sujeto para involucrarse en otras alternativas de solución para afrontar su estado; mientras que la angustia, bloquea tales estrategias, y su enfoque se ve estrecha.

- La ansiedad tiene como predominancia el procesamiento cognitivo como fuente principal para activar la preocupación por el futuro; la angustia, son los síntomas somáticos intensos.

- La ansiedad permite percibir con mayor nitidez lo que está sucediendo en su entorno, a pesar que no hay un estímulo en concreto; por el contrario, la angustia opaca los fenómenos.

La concepción que se plasma sobre la ansiedad que padecen los estudiantes, sujeta implícitamente la noción de que las experiencias emocionales intensas, captadas como fuera de su control, retan directamente la eficacia del estudiante en su aproximación con los estímulos frecuentes.

Enfrentar al problema, de alguna manera, provoca respuestas emocionales, totalmente normales, pero no todas son aceptadas por el sujeto (Lazarus y Folkman, 1986). El trastorno de ansiedad aparece significativamente cuando no ceden a experimentar tales malestares como resultado de la interacción con su ambiente; entonces, se vuelve un círculo vicioso al evitar el malestar o dolor emocional, y como consecuencia inhibe, no solo desbordando síntomas mentales, sino que hace que el sistema inmunológico (somático) se vea vulnerable ante posibles estímulos externos e internos, restringiendo significativamente las habilidades del sujeto ante las diversas actividades periódicas (conductual).

Muchos adoptan la idea de que las emociones suelen ser inadecuadas por sus manifestaciones incómodas y/o dolorosas; éstas, pertenecen al funcionamiento saludable y práctico de individuo. Por lo tanto, partimos desde la premisa que las emociones no son consideradas como entidades disruptivas que perjudican el desempeño del hombre, sino que estas expresiones son naturalmente legítimas del comportamiento con un sentido adaptativo. De hecho, la ansiedad también es vista como una emoción impulsiva que te ayuda a prevenir los acontecimientos que mantienen una postura amenazadora, por lo cual, el reflejo emocional de la persona, sale a relucir para evitar ser impactado por los estímulos externos; sin embargo, la forma de afrontamiento que suele utilizar el ser humano, tiende a ser inadecuada.

2.2.4. Tipos de ansiedad:

- **Ansiedad situacional:** hace referencia en que puede presentarse en cualquier momento.

- **Ansiedad normal:** esta tiende a mostrarse como una respuesta anticipatoria a un peligro imprevisible en todas las áreas de que uno se desempeña: familiar, social, laboral y personal. En definitiva, un poco de ansiedad, podría funcionar como impulso positivo para optimizar el rendimiento; sin embargo, su excesiva o mínima expresión, provoca un bajo rendimiento.

- **Ansiedad patológica:** tiene que ver con el nivel de ansiedad que experimenta el sujeto; vale decir, la gravedad o persistencia que impacta el límite de tolerancia que se encuentra dentro de los parámetros en su “normalidad”.

- **Ansiedad de la vida diaria:** orientada a los mecanismos psicológicos para enfrentar la ansiedad, emprendiendo actividades que ayuden a reducirla como fumar, beber alcohol, consumo de sustancias psicoactivas.

- **Ansiedad fóbica:** tiende a tener un objeto o situación específica para dar rienda a la fobia, de manera que el temor es desproporcionado e involuntario y lleva a evitar tal circunstancia; por lo tanto, la ansiedad, irónicamente, crece cuando el sujeto opta por impedir el contacto.

- **Ansiedad y depresión:** con frecuencia, ambas suelen ir de la mano cuando están en relieve en la sintomatología del sujeto. En pacientes depresivos, existen grandes dosis de ansiedad e inquietud motriz, sin embargo, el dominio clínico es la depresión. Viceversa, en pacientes con alteraciones de ansiedad, se acompaña el componente depresivo.

2.2.5. Afrontamiento:

Entendemos por afrontamiento como la capacidad que tiene el individuo para encargarse de regular sus emociones y encontrar una solución a un problema. Freud (1923) comienza a estudiar los mecanismos de defensa, el cual la determina como una técnica para encubrir, negar o escapar de la ansiedad. Estos mecanismos expuestos por Freud son: negación, represión, formación reactiva, regresión, proyección, aislamiento, desplazamiento, racionalización, compensación y sublimación. Estos mecanismos actúan de manera inconsciente, reduce la intensidad y busca proteger el equilibrio emocional.

Lazarus y Folkman (1984), expresan el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para operar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Selye (1950) refiere que las investigaciones iniciales orientadas al estrés revelaban que existían estresores universales, y estos adquieren la facultad de absorber la energía y resistencia del individuo. Tiempo después, se observó que ante un hecho similar, las personas actúan y lo afrontan de manera distinta (Selye, 1950, citado por Garvich y Taco, 2017).

Según Labrador y Crespo, 1993, citado por Garvich y Taco, 2017, el estrés pasó de un enfoque fisiológico- universal a una psicológica- idiosincrásica, ya que un hecho se considera estresante según cómo evalúe el individuo. Richard Lazarus explica el modelo interactivo señalando que las personas operan de diversas maneras frente a un acontecimiento estresante.

La valoración irracional que ejerce el individuo hacia sus propias capacidades y recursos, y de la situación, porta como un factor importante donde intervienen las técnicas de la Reestructuración Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis. Las personas experimentan alarmes disfuncionales a partir de una apreciación poco racional que escapan a la contexto “aquí y ahora”. Este tipo de pensamientos subjetivos añaden repertorios conductuales para afrontar la situación, mediante la resolución de problemas, aprendizaje de habilidades sociales, respuestas de control de la ansiedad u otras alternativas más adaptativas

y funcionales, generando una segunda evaluación modificada en cuando al valor que tiene el acontecimiento para el sujeto.

De este modo, el afrontamiento se define como la utilidad que da el sujeto a los recursos cognitivos y conductuales frente a situaciones estresantes y a un mal estado emocional (Belloch, 2009, citado por Garvich y Taco, 2017).

Lazarus y Folkman en 1986, destacan dos tipos generales de estrategias:

- a) Estrategia de resolución de problemas: todas las estrategias referidas a la persona que apuntan a solucionar, manejar o alterar el efecto adversivo.

Y estas a su vez se subdividen en:

- Afrontamiento Activo: acción directa de los esfuerzos personales.
 - Afrontamiento Demorado: actuar en el momento preciso y apropiado.
-
- b) Estrategias de regulación emocional: la persona utiliza todo su potencial para lograr minimizar el sentimiento negativo que pueda traer la amenaza, generalmente este tipo de afrontamiento está conformado por procesos cognitivos que ayudan a reducir la molestia emocional. Las estrategias son: la evitación, distanciamiento, reevaluación positiva de uno mismo o del entorno. Estas generalmente son utilizadas cuando la situación es poco controlable (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Garvich y Taco, 2017).

Asimismo, en base al modelo, crearon una escala para medir los modos de afrontamiento al estrés, divididos en a) escala centrada en el problema, b) escala centrada en la emoción y c) escala centrada en la emoción y el problema, que contiene 67 ítems (Casuso, 1996, citado por Garvich y Taco, 2017).

Por su parte, en 1989 Carver y Scheier realizaron una escala que subdividió las de Lazarus y Folkman, creando una prueba con otros estilos de afrontamiento medibles a la cual designaron COPE. Este cuestionario consta de 13 escalas distintas, agrupados en dos dimensiones formuladas por Lazarus y Folkman. (Carver y Scheier, 1989, citado por Garvich y Taco, 2017).

La primera dimensión, **afrontamiento centrado en el problema**, representa toda acción que busque controlar o modificar alguna situación desfavorable; esto quiere decir, aquellos esfuerzos inclinados a solucionar una situación adversa a través de una reestructuración cognitiva. Estrategias como proyección y el análisis lógico se activan en función de las demandas. En circunstancias controlables, esta dimensión es la más eficaz (Lazarus y Folkman, 1986).

La segunda dimensión, es el **afrontamiento centrado en la emoción**, revela toda acción que permita ajustar las emociones negativas y consecuencias asociadas al problema. La búsqueda de apoyo social, el autocontrol, la aceptación en cuanto a la responsabilidad de afrontar y reevaluar la situación, se presentan como estrategias en esta dimensión. En un acontecimiento incontrolable, esta dimensión es la más eficaz (Lazarus y Folkman, 1986). El

buscar el acompañamiento social mejora los niveles de autoconfianza para recurrir a los propios recursos, como consecuencia, se obtiene mayor información del hecho (Elison, 2006).

Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1994, proponen una tercera dimensión, y esta está **centrado en la negación**, el cual el sujeto presta atención a otras situaciones no relevantes y deja de lado la situación ansiógena, lo que Lazarus y Folkman denominan liberación hacia las drogas. En esta dimensión se utiliza estrategias como la evitación (Endler y Parker, 1994).

Desde un punto de vista sociopsicológico, Mechanic (1974), refiere tres características: afrontar las exigencias sociales, automotivarse para encargarse del asunto y encontrar un equilibrio psicológico saludable para presentar los recursos necesarios hacia esas demandas.

Para Lazarus y Folkman (1984), entre el ambiente y el individuo, existe una estrecha relación que está compuesta por dos procesos: cognitivo y el afrontamiento propiamente dicho. El primero, se divide en dos niveles: la interpretación que da el individuo hacia el problema (daño, amenaza y desafío) en base a sus recursos y apreciación de la gravedad del asunto y la implicancia para su bienestar. En la evaluación secundaria, la persona determina las posibilidades y recursos que posee para controlar sus emociones y manejar la situación.

Luego, Lazarus y Folkman (1986) postulan que luego de la fase estresante (presente), existe un nuevo periodo post impacto, el cual comprende nuevos procesos anticipatorios (ansiedad). Este nuevo proceso está orientado no solo hacia el pasado, sino también hacia el

futuro, ya que las nuevas concepciones cuentan con contenido de elementos de amenaza, y estas afectan en la elección de un estilo de afrontamiento.

2.2.6. Tipos de Afrontamiento:

2.2.6.1. Afrontamiento cognitivo:

Comprender el problema buscando un significado para afrontarlo mentalmente, y este resulte menos hostil.

- Aceptación: implica tener comprensión del asunto, asumiendo una actitud de asentimiento, respeto y tolerancia.

- Anticipación: poseer la habilidad de a prever situaciones adversas o problemas, evitando encontrarse en un estado de preocupación relacionada con la ansiedad.

- Autoanálisis: reflexionar sobre las propias emociones, pensamientos, motivaciones y comportamientos, sin discriminar la responsabilidad del hecho ocurrido. La meditación y relajación son las técnicas que podrían ayudar.

- Humor: El sentido del humor ayuda a mejorar situaciones agobiantes.

- Planificación: analiza de fondo el problema buscando planes de solución.

- Preocupación: relacionado con una afectividad negativa al futuro, como la angustia, frustración o estados depresivos.

- Restauración mental: consta de un ambiente favorable, el cual se dirige hacia un contexto positivo de la personalidad.

2.2.6.2. Afrontamiento afectivo:

El sujeto busca el equilibrio afectivo logrando minimizar el impacto emocional de una situación intensa. (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Garvich y Taco, 2017)

- Agresión pasiva: los sentimientos negativos son expresados de manera indirecta, utilizando un lenguaje sarcástico.

- Aislamiento social: se aleja de la interacción social voluntaria o involuntariamente, con la finalidad de encubrir el problema.

- Apoyo social: recurre a personas o grupos de ayuda buscando apoyo emocional.

- Autocontrol: control de los propios sentimientos para ocultar las respuestas sociales.

- Catarsis: liberación y descarga emocional para poder afrontar problemas o situaciones difíciles.

- Escape/ evitación: realizar diferentes actividades o distracciones para impedir que el problema no afecte emocionalmente.

- Supresión: evitación de recuerdos, deseos, pensamientos o situaciones desagradables.

2.2.3. Afrontamiento conductual

Enfrentando un problema o situaciones estresantes de manera directa, mejorando los resultados. También puede ser evitando reaccionar o no utilizando ningún tipo de estrategia.

- Afrontamiento directo o confrontación: confrontar agresivamente o de forma arriesgada.

- Autoafirmación o respuestas asertivas: expresión de sentimientos no agresivos.

- Falta de afrontamiento o desconexión comportamental: se presenta cierta dificultad para lograr enfrentar un problema, ya sea por la falta de conocimiento y/o control de sí mismo provocando cuadros depresivos.

- Postergación: postergar toda actividad hasta que se presente el momento adecuado y actuar sobre el problema teniendo mayor información sobre la situación adversa.

2.2.4. Determinantes del afrontamiento:

Son aquellos que influyen en la elección de las estrategias de afrontamiento.

- Personalidad: determina la forma en que la persona afrontará el problema.

- Búsqueda de sensaciones: tienden a no preocuparse por los riesgos, por ello tienen una mayor tolerancia a la estimulación.

- Sensación de control: ayuda a controlar los efectos de una situación estresante, teniendo control sobre sí mismo.

- Optimismo: expectativa de resultados positivos. Los individuos con este determinante, tienden a manejar mejor la sintomatología de las enfermedades físicas, ya que todas las estrategias están concentradas en busca de soluciones positivas.

- Medio social: influencias culturales, educación, personas, medio ambiente, aspectos legales, cobran importancia en la conducta y mentalidad del ser humano.

Proceso de socialización: conjunto de modelos, costumbres e ideas que intervienen en la interacción del sujeto con su medio para adquirir una educación social.

Por otro lado, en el enfoque Cognitivo Conductual, J. Young, en su teoría centrada en esquemas (compuesta por pensamientos cargados de recuerdos, emociones, sensaciones corporales, etc., como resultado de las experiencias en la infancia), propone tres estilos de

afrontamiento disfuncionales que suelen utilizar los sujetos para afrontar una situación adversa: **rendición** (aceptan el esquema y lo dan por verdadero. No evitan ni afrontan), **evitación** (realiza diversas actividades para evitar sentir el malestar emocional) y **sobrecompensación** (lucha “sana” contra el esquema que excede el límite) (E, Rodriguez, 2009).

Una de las proposiciones que explica cómo se ocasionan modificaciones en la conducta humana debido a la constante práctica, son las teorías del aprendizaje:

2.2.7. Dentro de la perspectiva conductista (Watson)

Postula que el sujeto se comporta pasivamente ante los estímulos que se les presenta, y la conducta empieza a moldearse de acuerdo a los refuerzos positivos o negativos que éste le dé. De manera que, el tipo de refuerzo que ejerza el aprendiz (sea positivo o negativo) será el motivo por el cual la conducta aumente; por el contrario, el castigo positivo y/o negativo, provocará que disminuya la conducta.

Dentro de éstas, el conductismo, precedente de teorías cognitivas, contribuyó con teorías del aprendizaje como el condicionamiento clásico y el operante.

El condicionamiento clásico, es un tipo de aprendizaje que se da de manera involuntaria, ya que el ambiente actúa sobre la persona y este responde pasivamente. Un estímulo neutro ocasiona una respuesta luego de asociarse con otro estímulo que naturalmente no genera esa respuesta (Feldman, 2014).

Descubierta por el filósofo Ivan Pavlov, reveló el concepto luego de una serie de experimentos con sus perros referentes al sistema digestivo; estos salivaban al percibir a los asistentes del laboratorio antes de ser alimentados.

La teoría, según Pavlov, el aprendizaje ocurre cuando se asocia un estímulo que inicialmente era neutral (no produce ninguna respuesta emocional ni fisiológica) y otro estímulo que acontece de forma natural (respuestas emocionales y fisiológicas innatas).

En su descubrimiento, se explica cuando Pavlov asoció el alimento con el sonido de una campana. Los perros salivaban en respuesta de comida, pero después de constantes asociaciones, el sonido de la campana hacía que estos salivaran.

Extinción:

Aprendizaje que ocurre cuando una respuesta antes condicionada va disminuyendo en cuanto a la frecuencia hasta su desaparición; aunque no necesariamente se extingue por completo, y a esto se denomina **recuperación espontánea**, que es la reaparición de una respuesta condicionada (Feldman, 2014).

Generalización:

Proceso por el cual un estímulo es semejante a un estímulo antes condicionado, y este produce una respuesta condicionada. Entre más similitud haya entre los dos eventos, más probabilidades hay que ocurra la generalización (Feldman, 2014).

Discriminación:

Proceso contrario de la generalización. Es la capacidad para diferenciar entre dos estímulos desiguales para que solo uno de ellos provoque una respuesta condicionada (Feldman, 2014).

Por otro lado, el **condicionamiento operante (CO)**, aprendizaje en el cual una respuesta voluntaria queda perpetuada o va perdiendo fuerza, dependiendo de sus consecuencias favorables o desfavorables (Feldman, 2014). Postulado por B. F. Skinner, confesó que la teoría del condicionamiento clásico no era suficiente para sustentar los tipos de aprendizaje; por lo tanto, se centró en cómo los resultados de las acciones intervienen activamente en la conducta.

El C.O también adopta la idea de que el aprendizaje se da con asociaciones; sin embargo, en esta teoría, el tipo de asociación ocurre entre la conducta y las consecuencias. Por ejemplo, si una conducta lleva a consecuencias deseables, las probabilidades de que ésta se repita son altas; mientras que si los resultados son negativos, las posibilidades bajan.

Funciona de la siguiente manera:

Conducta – Consecuencia (reforzador) – Efecto (conducta fortalecida o repetida)

Habiendo problemas en las teorías que se bifurcan del conductismo, empezaron a emerger nuevas conjeturas cognitivas, entre ellas:

2.2.8. Desde la perspectiva social-cognitiva del aprendizaje

Conocido también como aprendizaje observacional, postulado por Albert Bandura (1987) menciona que el aprendizaje no solo es por medio de factores ambientales, sino también conductuales y personales. Angel Rivière (1990), en una revisión de la teoría, menciona que, según Bandura, los aprendices tienen cinco capacidades relevantes para el aprendizaje:

Capacidad simbólica: o posibilidad de representar mentalmente información a través de símbolos.

Capacidad de previsión: establecer relaciones entre los establecimientos, lo que permite anticipar las posibles consecuencias de los propios actos o ajenos.

Capacidad vicaria: es decir, aprender observando a los demás que actúan como modelos para nosotros.

Capacidad autorreguladora: gracias a la cual podemos establecer relaciones predictivas, así como pensar de forma simbólica, posibilitando que el aprendiz piense antes de actuar y, por tanto, modificar, si así lo desea, su comportamiento futuro.

Capacidad de autorreflexión: reflexionar sobre los procesos mentales de uno mismo (Prados, M; Sánchez, V; Sánchez, Inmaculada; Alamillo, R; Pertegal, M; Reina, M; Ridaio, P; Ortega, F; Mora, J. 2014).

Bandura en 1986 revela que el aprendizaje no solo es por observación o modelado, sino también mediante cuatro procesos implicados para el aprendizaje: **atender** los aspectos relevantes de las actividades; **reproduzca** las concepciones simbólicas en acciones

adecuadas, y que **se motive**; cuando existan incentivos positivos. Aquel aprendizaje por observación que había permanecido sin ser expresado se transforma rápidamente en acción (IPSICOC, 2016).

Aprendizaje social, interacción del individuo con las demás personas a través del tiempo. **La Teoría del aprendizaje social**, Bandura (1977), realizó sus estudios de acuerdo a la teoría de Vygotsky que habla sobre la interacción del aprendiz y su entorno social. Bandura explicó como las personas aprenden unas de otras sin necesidad de varios ensayos, incluyendo el factor conductual y cognitivo, ya que el ambiente llega a condicionarnos por estar adheridos a él. En el factor cognitivo las personas tenemos la capacidad de pronosticar los resultados de nuestros actos.

Aprendizaje vicario, se aprende a través de las consecuencias mediante la observación.

Variables relevantes del modelo:

1. **Vivo o simbólico:** alguien enseña / medios de comunicación.
2. **Edad:** servirá como modelo siempre y cuando sea contemporáneo o a los padres (niños).
3. **Sexo:** aprendizaje por el mismo sexo.
4. **Amabilidad:** si el modelo es accesible, habrá mayor aprendizaje.
5. **Prestigio del modelo:** beneficios del modelo.
6. **Similitud percibida como modelo:** que haga lo mismo que el observador.

No solo se da en consecuencias favorables, sino también desfavorables como: pandillaje, drogas, etc.

Asimismo, considera la **autoeficacia** como un elemento central y componente aclaratorio trascendente, coherente con la adquisición de mantenimiento y cambio de conducta (Bandura, 1995). Sin embargo, tanto el condicionamiento clásico como del operante y del vicario, asumen la importancia de esta teoría.

La teoría de la autoeficacia se define principalmente por las ideas que tienen las personas sobre su capacidad de actuar.

Por otro lado, Bandura, 1995, denomina **determinismo recíproco** donde el ambiente puede influir en el comportamiento de la persona y viceversa (IPSICOC, 2016).

2.2.9. Perspectiva cognitiva

Añade la teoría de que el sujeto procesa información; por lo tanto, en el aprendizaje, existe una serie de modificaciones en sus esquemas. La teoría sustituye al conductismo bajo el paradigma de que somos seres con capacidad de razonar y aprender, cuyas acciones son una consecuencia del pensamiento.

2.2.10. Teoría racional emotiva de Albert Ellis (1955)

Postula que el ser humano es capaz de comportarse de manera racional e irracionalmente. Cuando actuamos y pensamos racionalmente, nos sentimos felices y

efectivos. Asimismo, considera que el pensamiento y la emoción están sobrepuestos. De esta manera, la emotividad desordenada puede mejorar cambiando la forma en que pensamos.

Por lo tanto, a todo esto, se infiere lo siguiente: pensar y sentir están conectados, la diferencia es que el primero está dirigido menos hacia la actividad. Ambos actúan de manera de “causa – efecto”, ya que el pensamiento se puede convertir en una emoción y viceversa. Por otro lado, las emociones se refuerzan con los pensamientos, y si estos se encuentran con perturbaciones leves, pueden ser resultados de emociones desordenadas. Además, considera que la neurosis es un estado irracional, donde el sujeto actúa bajo los niveles de su capacidad, y que esto finalmente termina genera frustración.

Según Ellis, 1996 citado en IPSICOC, 2016, existen 11 creencias irracionales, basadas en tres imposiciones construidas por las personas:

Es necesario que nos quieran o amen y acepten todas las personas. Es una meta totalmente frustrada. En el intento te vuelves una persona insegura, frustrada y minusválida.

Debemos ser competentes en todos los aspectos para obtener valor. Ser perfeccionista sin cometer errores. Es mejor disfrutar de lo que hacemos, que vivir pendientes de los resultados.

Ciertas personas que no actúan como “deberían” son malignas, deben ser sancionadas y penalizadas. Somos seres falibles expuestos a realizar cosas equivocadamente. Castigar a alguien no significa que modificaría o mejoraría su acto ignorante, al contrario, se corre el riesgo que el problema aumente.

Es realmente espantoso que las cosas no salgan como uno quisiera. Debemos aceptar con actitud filosófica las frustraciones de nuestros deseos; evitar exagerar las incomodidades.

La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras. Admitir que son los pensamientos que perturban nuestro equilibrio emocional.

Debo evitar a toda costa, todas aquellas situaciones peligrosas que me genera grandes preocupaciones o me trae conflictos. Actuar de manera racional trata de medir las posibles consecuencias negativas sin exagerar el peligro potencial. Al estar terriblemente preocupado o atemorizado, podrá aumentar la probabilidad de que el acontecimiento empeore.

Evitar las dificultades es más fácil que afrontar las responsabilidades.

Uno debe tener a alguien más fuerte en quien confiar. La persona racional se esfuerza por mantener autonomía y responsabilidad en sus decisiones. Evaluar los posibles riesgos y fracasos.

Lo que me ocurrió en el pasado, perpetúa mi futuro. No es nuestro pasado lo que determinar nuestra conducta del presente, sino nuestras actitudes e interpretaciones del pasado.

Debo estar más pendientes por los problemas y trastornos de otras personas.
Ayudar a los demás a racionalizar sus dificultades.

Siempre existe una única solución que es perfecta para cada problema, debo luchar por encontrarla, o de lo contrario soy un fracasado. No existen soluciones perfectas para los problemas. Buscar posibles alternativas de solución ante los problemas, y verificar si las consecuencias permitirán que estemos saludables.

La teoría del ABC, propuesta por Albert Ellis, considera la importancia de las emociones, conductas y cambios fisiológicos; sin embargo, se centra en la cognición principalmente, ya que en este rubro, se encuentran las imágenes mentales, pensamientos y creencias (IPSICOC, 2016).

A, representa los acontecimientos activadores, que aparece como un antecedente de las “C”; B, las creencias, principales responsables de las C; y C, las consecuencias emocionales, conductuales o fisiológicos que surgen

También, menciona sobre las **pseudonecesidades**, siendo ideas irracionales basadas en tres imposiciones construidas por el sujeto. Las pretensiones absolutistas o necesidades perturbadoras en forma de “debería”, “es necesario que...” se dividen en:

- a) **Uno mismo:** “debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones”.
- b) **Otras personas:** “deben actuar de forma agradable, considerada y justa”

- c) **El mundo:** “debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo o incomodidad”.

Cuando estas necesidades no son satisfechas, surgen pensamientos cargados de emociones:

- Tremendismo (terrible)
- No soportantitis (no puedo soportarlo)
- Condena o revolución (soy un inútil o es un inútil) (Ellis, A., 1955)

Aaron Beck, se centra en un modelo cognitivo; basado principalmente en las distorsiones cognitivas y en los pensamientos automáticos (IPSICOC, 2016).

La idea transcendental de esta terapia, anuncia que “las personas sufren por la interpretación que realizan de los sucesos y no por éstos mismos”.

El individuo es capaz de transformar el modo en que interpreta y valora sus experiencias a través de la reestructuración cognitiva., y de esta manera, se estimula a la persona para que altere sus pensamientos alterados y se vea a sí mismo y al mundo de forma más realista y adaptativa.

2.2.11. El modelo propuesto por Beck (cognitivo)

Asegura que las personas, antes de responder emocional y conductualmente de manera automática, determinan un significado al estímulo en base a sus creencias “nucleares”.

Pensamientos automáticos

Se manifiestan también como presunciones internas, pensamientos o imágenes que aparecen ante una situación determinada. Las personas aprenden y suelen considerarlo como aserciones indiscutibles no distorsionadas. Entra de forma espontánea en la conciencia, dramatizado y exagerando lo negativo de la situación.

Distorsiones Cognitivas (Beck, 1976, IPSICOC, 2016)

- **Abstracción selectiva:** se enfoca en un solo aspecto o detalle de la situación. Los aspectos negativos tienen mayor énfasis que los positivos. Estos últimos, se suelen ignorar.

- **Pensamiento dicotómico:** el acontecimiento se evalúa de polo a polo; es decir: es bueno/malo, blanco/negro, todo/nada, etc. No existe un punto medio.

- **Inferencia arbitraria:** se llega a conclusiones que no tiene respaldo real, aun teniendo evidencia que contradice el pensamiento.

- **Sobregeneralización:** de un hecho particular, se extrae sin base suficiente una desenlace global.

- **Magnificación y Minimización:** exagerar lo negativo de una situación, un suceso o una cualidad propia y a mermar lo positivo.

- **Personalización:** Hace referencia a una persona susceptible, teniendo como costumbre relacionar los hechos del entorno con uno mismo.

- **Visión catastrófica:** adelantar acontecimientos y, entre las distintas opciones, pensar que siempre va a ocurrir lo peor.

- **Deberías:** consiste en mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo deben suceder las cosas, creyendo que sus mandatos deben cumplirse a toda costa.

- **Etiquetas globales:** consiste en poner etiquetas globales a nosotros mismos o a los demás sin tener en cuenta otros matices.

- **Culpabilidad:** consiste en atribuirse a uno mismo o a los demás toda responsabilidad de los acontecimientos, ignorando otros factores que contribuyen a los mismos (Beck, 2014).

La triada cognitiva en las personas con depresión (Beck, Rush y Emery, 1979).

El primer síntoma depresivo es la activación de pensamientos negativos instalados desde temprana edad, correspondidos con la visión de uno mismo, el mundo y el futuro. Las personas con este tipo de esquemas, serán más proclives a padecer trastornos depresivos.

1. **Sí mismo:** las personas que padecen de depresión, se catalogan como defectuosos e inservibles. Atribuyen los errores en todo aspecto: defecto físico, mental o moral, con la premisa que serán rechazados por los demás.

2. **Del mundo:** se sienten como dominados a nivel social, que no están a la altura de las exigencias, ni tienen la capacidad para enfrentar los obstáculos.

3. **Del futuro:** piensa que la situación que atraviesa, no podrá mejorar ya que supone está destinado a vivir así.

2.2.12. Desde la teoría centrada en esquemas

Los **esquemas** son el conjunto de prácticas en la edad temprana y actúan como moldes que dirigen la atención, influyen en la evaluación de los hechos y facilitan la evocación. Son construcciones mentales subjetivas, más o menos estables, que actúan como **filtros** al momento de apreciar el mundo (Young, 1999).

Las **creencias** pertenecen a los esquemas, y estos permiten visionar al mundo desde una perspectiva inestable a través de la experiencia (Ellis, 1996).

Para Beck, los trastornos psicológicos provienen de distorsiones cognitivas (errores en los procesos cognitivos) que son maneras equivocadas de pensar que aparecen en forma de

pensamientos automáticos ante determinadas situaciones y que provocan estados emocionales negativos y conductas inadecuadas.

Por lo tanto, estas distorsiones son inducidas por creencias irracionales o inferencias personales aprendidos del pasado.

2.3. Definición de términos básicos.

- **Ansiedad:** intranquilidad y atención excesiva hacia una posible amenaza potencial no evidenciada.

- **Afrontamiento:** capacidad del individuo que emplea conductualmente utilizando sus herramientas emocionales para la resolución de problemas.

- **Estudiantes:** personas que se dedican aprender alguna ciencia.

- **Psicología:** ciencia que se encarga de estudiar los procesos mentales y la conducta humana.

- **Universidad:** es un centro especializado en la enseñanza superior, compuesta por distintas facultades, que puede otorgar grados académicos.

- **Universidad privada:** centro de enseñanza superior que no es dirigida por el estado.

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1. Supuestos científicos básicos

Se considera como supuestos científicos, que al analizar la relación existente entre Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de la Universidad Privada de Lima Metropolitana con dos test psicológicos, se observa que los alumnos que tienen mejor estilos de afrontamiento, tienen menor ansiedad estado, lo que lleva a enunciar las hipótesis siguientes.

3.2. Hipótesis

3.2.1. General

H₁: Existe correlación entre Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H₂: Existe correlación entre Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

3.2.2. Específicas:

H_{1.1}: Existe correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H_{1,2}: Existe correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H_{1,3}: Existe correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H_{2,1}: Existe correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H_{2,2}: Existe correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

H_{2,3}: Existe correlación entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, teniendo en cuenta los resultados del COPE e IDARE.

3.3. Variables de estudio

Variable dependiente:

1. Ansiedad:

- Estado
- Rasgo

2. Afrontamiento.

- Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción.
- Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema.
- Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación.

Variables independientes:

- Estudiantes de una Universidad Privada de Lima.

Variable de control:

- Alumnos regulares matriculados en el semestre de la evaluación.

Capítulo IV

MÉTODO

4.1. Población y muestra

Una población comprende a todos los elementos o componentes de cualquier clase o conjunto determinado de personas, hechos u objetos según Sánchez y Reyes (2015).

La población de estudio está conformada por 646 alumnos de la Facultad de Psicología en una Universidad Privada de Lima Metropolitana en el distrito de Santiago de Surco, con una muestra de 94 alumnos que fueron seleccionados de manera intencional.

4.2. Tipo y diseño de investigación.

El tipo de investigación es sustantiva tal como señalan Sánchez y Reyes (2015), pues se trata de recoger información sobre un campo del conocimiento humano. El diseño es el descriptivo correlacional pues se trata de determinar la relación entre dos variables y su representación corresponde a lo siguiente:

1ra variable	r	2da variable
--------------	---	--------------

Donde:

1ra variable: Ansiedad (Rasgo o estado)

.r: Índice de relación (Rho de Spearman)

2da variable: Estilos de afrontamiento

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Los medios por los cuales se procedió a recoger información fueron el cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y el Inventario de Ansiedad: Rasgo - Estado IDARE, los que se describen a continuación.

4.3.1. Ficha técnica del COPE:

- Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
- Autores: Carver; et. al
- Año: 1989.
- Procedencia: EE.UU.
- Estilos: Enfocado en el problema, la emoción y en otros estilos de afrontamiento.
- Adaptación: Casuso (1998; en Chau, 1998 en una población universitaria de Lima).
- Traducción al español: Salazar C. Víctor (1992) Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)
- Tipo de aplicación: individual.
- Total de ítems: 52 distribuidos en 13 áreas.
- Rango de aplicación: de 16 años a más.
- Materiales: cuestionario con 52 ítems y plantillas de corrección.
- Calificación: de 1 a 4 puntos por cada respuesta.
- Validez: índice de 0.42
- Confiabilidad: Alfa de Cronbach con índice de 0.55
- Interpretación: estadística.

Descripción del instrumento:

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), tiene como objetivo conocer cómo las personas reaccionan ante determinadas situaciones que le generen estrés o le resulten difíciles.

Es un cuestionario preparado con 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo, indican y/o determinan qué actitudes o qué siente con más frecuencia el sujeto cuando se encuentra en una situación adversa. Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades o formas de afrontamiento, cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés. Los puntajes más altos en la escala, revelan el estilo de afrontamiento que emplea insistentemente el individuo.

Validez y confiabilidad

En Lima, Perú, Salazar y Sánchez (1992), realizaron la validación ítem-test mediante el método criterio de jueces. Para esclarecer la constancia interna de la escala se empleó el coeficiente de Cronbach, los valores obtenidos fueron altos, con solo una excepción de relación moderada correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas. Los puntajes de “r” entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indica su independencia.

Debido a las características específicas de la muestra, se realizó una validación de 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para determinar la validez del instrumento (0,42), se realizó el análisis ítem área empleando la prueba estadística “r” de Pearson, lo que demuestra

que los ítems son alta y estadísticamente significativos, y que muestra su validez de constructo.

Para probar la confiabilidad del instrumento (0.55), se aplicó la prueba estadística Alfa de Cronbach, encontrando que la prueba es homogénea.

4.3.2. Ficha técnica del IDARE:

- **Nombre:** Inventario de ansiedad: rasgo – estado.
- **Nombre original:** IDARE.
- **Autor:** Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz-Guerrero
- **Administración:** Adolescentes y adultos.
- **Duración:** aproximadamente de 6 a 8 minutos cada escala.
- **Aplicación:** este test está diseñado para una aplicación individual y colectiva.
- **Significación:** los resultados de la aplicación de este test, informa sobre la tensión psicológica con niveles de intensidad distintos.
- **Tipo de ítems:** ítems verbales.
- **Área de aplicación:** clínica, estudiantes de bachillerato y profesional que sean propensos a la ansiedad.

Descripción del Instrumento

El IDARE, es un inventario auto evaluativo diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional

transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), autoaplicada.

Cada una de ellas consta de 20 ítems. En el IDARE- E, hay 10 ítems positivos de ansiedad; vale decir, que a mayor puntuación, mayor ansiedad, y 10 ítems negativos. En la escala Rasgo, hay 13 ítems positivos y 7 negativos. La forma de respuesta va de 0 a 4 en ambas sub-escalas. En la Escala Estado, se le orienta al sujeto que debe responder cómo se siente en el momento actual en relación a los ítems formulados, y cómo se siente generalmente en relación a los ítems de la Escala de ansiedad como Rasgo.

Existen diferentes versiones en español de la prueba, siendo una de las más utilizadas la de Spielberger et. al (1966).

Validez y confiabilidad

La validez concurrente de la escala A- Rasgo del IDARE, se obtuvo a través de las correlaciones entre esta escala y otros instrumentos que miden la ansiedad como la Escala de ansiedad (IPAT) de Cattell y Scheier (1963), la Escala de Ansiedad Manifiesta (TMAS) de Taylor (1963) y La Lista de Adjetivos (AACL) de Zuckerman (1960), encontrando que dichas correlaciones eran moderadamente altas (entre 0.52 y 0.83) tanto para estudiantes universitarios como para pacientes (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

La validez de la escala A- Estado, se obtuvo en una muestra de 977 estudiantes (332 hombres y 645 mujeres) no graduados de la Universidad Estatal de Florida, a quienes se les

aplicó esta escala bajo las instrucciones estándar (condición de norma). Posteriormente, se les solicitó que respondiesen la misma escala de acuerdo a cómo ellos creían que se sentirían “inmediatamente antes de un examen final en uno de los cursos importante” (condición de examen). Finalmente, encontraron que la clasificación promedio para la Escala A – Estado era más alta en la condición examen que en la condición de norma tanto para hombre como para mujeres, corroborando la capacidad que tienen los reactivos de esta escala para discriminar entre condiciones caracterizadas por distintos grados y tipo de tensión (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

La confiabilidad del IDARE, fue evaluada según el método test- retest con una población de 484 estudiantes universitarios no graduados (153 hombres y 231 mujeres). Para la escala A- Rasgo, las correlaciones de test-retest, según un intervalo de 104 días, fueron significativamente altas, variando entre 0.73 y 0.88, mientras que las correlaciones para la Escala A- Estado, fueron relativamente bajas, variando entre 0.16 y 0.54. Además, debido a la naturaleza transitoria de los estados de ansiedad, se hallaron los coeficientes alfa de confiabilidad interna, que variaron entre 0.83 y 0.92 para la escala A – Estado y entre 0.86 y 0.92 para la Escala A- Rasgo (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

En Perú, Anchante (1993) encontró una confiabilidad interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0.92 para la Escala A- Estado y de 0.97 para la Escala A- Rasgo. Por su parte, Rojas (1997), halló una confiabilidad interna de 0.93 para la Escala A- Estado de 0.85 para la escala A- Rasgo; además, registró que la mediana para la correlación ítem- test en la Escala A- Estado fue 0.64 y en la Escala A- Rasgo, de 0.45.

Posteriormente, Flores (1999) con la misma prueba, realizó la correlación ítem-test para las dos escalas, obteniendo, en todos los casos, coeficientes de correlación superiores al criterio de **0.20**, razón por la cual todos los ítems fueron aceptados y considerados como coeficiente Alfa de Cronbach, con un puntaje de 0.91 para la escala A- Estado y de 0.83 para la Escala A- Rasgo, demostrándose la consistencia interna del IDARE.

Recolección de datos:

Los datos se recolectaron mediante el Inventario de Autoevaluación de Rasgo y Estado (IDARE), y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de forma disposicional, tomando en cuenta el criterio de inclusión y exclusión.

4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos

Para el procesamiento de los datos, se tuvo en cuenta el planteamiento correspondiente al sistema hipotético conceptual de la presente investigación.

En primer lugar se prepararon 200 pruebas, de las cuales se aplicaron 100. Luego, por los criterios de inclusión y exclusión, quedaron 94 pruebas válidas. Posteriormente, se realizó el análisis de datos utilizando el programa estadístico SPSS.

La evaluación de las hipótesis específicas se realizó con la prueba rho de Spearman, luego de haber utilizado la prueba de Smirnov Kolmogorov para determinar la distribución estadística de los datos. Estos resultados, permitieron comentar lo planteado en las hipótesis generales. El nivel de significatividad utilizado fue el .05.

CAPÍTULO V

Resultados

5.1. Presentación de datos.

Considerando las medidas de tendencia central, se tiene información sobre la frecuencia, la media, la moda y desviación de las variables correspondientes a Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo. Tal como se muestra en la tabla 1, en la cual la media de la Ansiedad Estado es de 43,71, mientras que para la ansiedad Rasgo es de 42,74. Asimismo, la moda para la Ansiedad Estado es de 49 y para la Ansiedad Rasgo es de 36. Por otro lado, la Desviación Estándar es de 11,437 y para la Ansiedad rasgo es de 9,616.

En cuanto a los Estilos de Afrontamiento: el estilo de afrontamiento centrado en el problema tiene una media de 14,8421; centrado en la emoción de 12,8816 y centrado en la negación de 4,5921. Asimismo, la moda del estilo de afrontamiento centrado en el problema y emoción es de 15,00, mientras que el estilo de afrontamiento centrado en la negación es de 5,00. Finalmente, la desviación estándar del estilo de afrontamiento centrado en el problema es de 2,59257; centrado en la emoción de 3,02420, mientras que el estilo centrado en la negación es de 2,11772.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la Ansiedad Rasgo - la Ansiedad Estado y Los estilos de Afrontamiento centrados en el Problema, emoción y negación.

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo	E. C. Problema	E.C. Emoción	E.C. Negación
Media	43.71	42,74	14,8421	12,8816	4,5921
Moda	49	36	15,00	15,00	5,00
Desv.E	11,437	9,616	2,59257	3,02420	2,11772

En la tabla 2, los índices de Kolmogorov-Smirnov de los Estilos de Afrontamiento son significativos; pues, los puntajes mostrados no presentan una distribución normal de datos. Por otro lado, los puntajes de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado, tienen un índice Kolmogorov-Smirnov no significativo, lo que quiere decir que presenta una distribución normal de datos.

Tabla 2

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para los datos correspondientes a los índices de Ansiedad Rasgo y Estado (IDARE) y los Estilos de Afrontamiento (COPE).

	A. Estado	A. Rasgo	E. C. Problema	E.C Emoción	E.C Negación
	94	94	76	76	76
Media	43. 71	42. 74	14. 8421	12. 8816	4. 5921
Desv. E	11. 437	9. 616	2. 59257	3. 02420	2. 11772
Absoluto	.075	.080	.130	.144	.129
Positivo	.075	.080	.076	.110	.116
Negativo	-.047	-.051	-.130	-.144	-.129
Est. De prueba	.075	.080	.130	.144	.129
Sig. Asintótica (bilateral)	.200	.164	.003	.000	.003

5.2. Análisis de datos.

Considerando las hipótesis planteadas que son conocer la correlación tanto de la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo correspondiente a los Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, y tras describir y analizar los

resultados del Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), se concluye que en algunas áreas existen correlaciones positivas y en cuatro de ellas una correlación negativa no significativa.

Según la descripción señalada por Catell, la Ansiedad Estado – Rasgo son momentos fluctuantes que todo ser humano padece; sin embargo, Spielberger, define la Ansiedad Estado como una reacción temporal experimentando pensamientos automáticos perturbadores (Beck, 1976), y la Ansiedad Rasgo se diferencia de la intensidad que responde la persona ante situaciones amenazantes (Aristondo, 2017).

En la tabla 3, al analizar la correlación entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción, se observa que existe relación negativa no significativa entre Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema (-.074): esto quiere decir que los participantes presentan una disminución en los índices de Ansiedad Estado cuando los puntajes de los Estilos de Afrontamiento centrado en el Problema aumentan, o viceversa.

Igual forma, existe relación no significativa e inversamente proporcional entre la Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción (-.035), lo que muestra que los índices de Ansiedad Estado disminuyen cuando los puntajes de los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción aumentan, o viceversa.

Tabla 3

Cálculo de correlación entre la Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento obtenidos, utilizando las pruebas de COPE e IDARE con el índice de Spearman.

Categoría	Ansiedad Estado	N	Significatividad
Estilo de Afrontamiento Centrado en el Problema	r_s -.074	76	.523
Estilo de Afrontamiento Centrado en la Emoción	r_s -.035	76	.767
Estilo de Afrontamiento Centrado en la Negación	r_s .006	76	.956

* $p < 0.05$

Por otro lado, también se observa que en la siguiente relación, existe una correlación positiva (.006); sin embargo, no es significativa.

En la tabla 4, se observa que existe una relación inversamente proporcional no significativa entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema (-.030); lo que quiere decir que cuando los puntajes en los Estilos de Afrontamiento centrado en la Negación aumentan, los índices de Ansiedad Rasgo disminuyen, o viceversa.

Asimismo, entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción, existe una relación negativa no significativa (-.034); lo cual refiere, cuando los puntajes de los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción aumentan, los índices de Ansiedad Rasgo disminuyen, o viceversa.

Tabla 4

Cálculo de correlación entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento obtenidos, utilizando las pruebas de COPE e IDARE con el índice de Spearman.

Categoría	Ansiedad Rasgo	N	Sig.
Estilo de Afrontamiento Centrado en el Problema	r_s -.030	76	.799
Estilo de Afrontamiento Centrado en la Emoción	r_s -.034	76	.770
Estilo de Afrontamiento Centrado en la Negación	r_s .148	76	.202

*P < 0.05

Por otra parte, se aprecia que existe correlación positiva no significativa entre Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación (.148).

5.3. Análisis y discusión de resultados

En cuanto a la primera hipótesis específica (Tabla3), respecto a la relación entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema, muestra que existe correlación inversamente proporcional no significativa entre las variables (-.074), lo cual indica que no se acepta esta hipótesis específica. Sin embargo, puede señalar que, a mayor estrategia de análisis lógico para actuar directamente hacia el problema y disminuir o controlar la situación habrá, lo que según propuesto por Lazarus y Folkman en 1986, la intención de utilizar los recursos para la búsqueda de soluciones alternativas en contra del acontecimiento para reducir la Ansiedad Estado como una reacción transitoria (Spielberger, 1975).

Los estudios realizados por Lazarus y Folkman en 1986, determinan que el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema resulta ser más favorable en las áreas de vida del ser humano, ya que, según mencionan, lo que genera mayor salud mental es la búsqueda de apoyo social y otros medios alternativos para expresar sus emociones, adquiriendo retroalimentación de otros grupos que estén pasando por una situación similar, y estas sean utilizadas como información de ayuda ante eventos ansiógenos. Asimismo, el estilo de afrontamiento se considera eficaz, siempre y cuando no afecte en el bienestar psicológico, fisiológico y social de la persona (Snyder, 1999).

En la segunda hipótesis específica (tabla 3), se aprecia que existe una correlación inversamente proporcional no significativa (-.035) entre Ansiedad Estado y Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción, lo que quiere decir que no se acepta esta hipótesis específica, vale decir que la persona busque regular sus emociones orientados al acontecimiento perturbador ya sea buscando apoyo social o profesional, tenderá a disminuir la Ansiedad Estado, lo cual concuerda con la teoría propuesta por Lazarus y Folkman en 1986.

La tercera hipótesis específica, se aprecia que no existe correlación significativa (.148) entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento en la Negación; lo cual refiere que, cuando las personas mientras más ignoren la situación adversa y/o se inclinen por conductas evitativas, la Ansiedad Estado aumenta Lazarus y Folkman en 1986.

En la cuarta hipótesis específica, concerniente a la relación entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en el Problema; se estima que existe correlación negativa no significativa (-.030), lo cual no concuerda con lo estipulado por Lazarus y Folkman en 1986, ya que mencionan que la persona cuando tiene más información sobre el problema, tendrá mejores estrategias para afrontarlas, por lo tanto, la situación deja de ser amenazante y la intensidad de la Ansiedad Rasgo como consecuencia será mínima.

En la quinta hipótesis específica, se observa que existe correlación inversamente proporcional no significativa (-.034) entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en la Emoción; lo que Lazarus y Folkman en 1986, proponen que mientras más efectiva sea la regulación emocional ante una situación incontrolable, la intensidad de la Ansiedad Rasgo disminuirá.

En la sexta hipótesis específica, se observa que no existe correlación significativa (.148) entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación; lo que quiere decir que, mientras el sujeto se centre en prestar atención a otras situaciones menos relevantes, utilizando estrategias de evitación, más elevada será la Ansiedad Rasgo. (Lazarus y Folkman, 1986; Endler y Parker, 1994).

Por lo tanto, de acuerdo a las hipótesis específicas negativas (tabla 3), la primera hipótesis general se rechaza ya que no existe correlación significativa entre Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento. Del mismo modo, la segunda hipótesis general, tampoco muestran relación positiva entre Ansiedad Rasgo y Estilos de Afrontamiento.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones generales y específicas

Luego de la discusión de resultados y teniendo en cuenta los objetivos de la investigación, se concluye lo siguiente:

- 1.** Existe correlación negativa no significativa entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema.
- 2.** Existe correlación inversamente proporcional no significativa entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción.
- 3.** Existe correlación negativa no significativa entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema.
- 4.** Existe correlación inversamente proporcional no significativa entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la emoción.
- 5.** No existe correlación significativa entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación.

6. No existe correlación significativa entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación.
7. No existe correlación significativa entre la Ansiedad Estado y los Estilos de Afrontamiento.
8. No existe correlación significativa entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento.

6.2. Recomendaciones

1. En futuras investigaciones ampliar la muestra para poder generalizar otras poblaciones peruanas.
2. Proponer a los postulantes de Psicología pasar por un proceso terapéutico como requisito indispensable para culminar la carrera.
3. Elaborar programas o talleres psicoeducativos por los propios alumnos, y que este tenga un límite de asistencias para la culminación.
4. Programar evaluaciones psicológicas constantemente para saber en qué estado de ansiedad se encuentran.

Resumen

La ansiedad se comporta como un factor importante para el desarrollo de diversas enfermedades que afectan considerablemente el bienestar físico y mental; sobre todo en estudiantes universitarios que constantemente están en interacción con su entorno, y este, si se presenta amenazante e impacta la filosofía de vida que van creando, como producto experimentan ansiedad y recurren a sus recursos cognitivos o conductuales para hacer frente dicha situación.

El presente estudio buscó correlacionar las Ansiedad con Afrontamiento en una Universidad Privada de Lima Metropolitana. La muestra está constituida por 94 alumnos de la Facultad de Psicología. Se les solicitó que respondieran a las evaluaciones tanto del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Los resultados señalaron que existe correlación inversamente proporcional no significativa entre la Ansiedad Estado y los Estilo de Afrontamiento centrado en el Problema y en la Emoción, así como también no existe correlación significativa entre la Ansiedad Estado y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación. Por otro lado, también se muestra que existe correlación negativa entre la Ansiedad Rasgo y los Estilos de Afrontamiento centrado en el Problema y en la Emoción, e igual manera no existe relación significativa entre la Ansiedad Rasgo y el Estilo de Afrontamiento centrado en la Negación.

Palabras claves: Ansiedad, Estado, Rasgo, Estilo de Afrontamiento, Problema, Emoción, Negación.

Abstract.

Anxiety acts as an important factor in the development of various diseases that significantly affect physical and mental well-being; especially in university students who are constantly in interaction with their environment, and this, if it is threatening and impacts the philosophy of life that they are creating, they experience anxiety as a result and resort to their cognitive or behavioral resources to cope with this situation. The present study sought to correlate anxiety with coping in a Private University of Metropolitan Lima. The sample consisted of 94 students in the Faculty of Psychology. They were asked to respond to the evaluations of both the Trait-State Anxiety Inventory (IDARE in Spanish) and the Stress Coping Styles Questionnaire (COPE in Spanish). The results indicated that there is a non-significant inverse proportional correlation between anxiety state and coping styles centered on problems and emotions. Furthermore, there is no significant correlation between state anxiety and coping styles centered on negation. On the other hand, it also shows that there is a negative correlation between trait anxiety and coping styles centered on problems and emotions. Similarly, there is no significant relationship between the trait anxiety coping styles centered on the negation.

Keywords: Anxiety, State, Trait, Coping Style, Problem, Emotion, Negation.

7. Referencias bibliográficas

- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del centro de atención integral del adolescente del área 17 del Cantón Durán*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
- Anaya, M. (2018). *Niveles de ansiedad en los alumnos de arquitectura de una universidad privada*. (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma. Lima. Perú.
- Aristondo, J. (2017). *Ansiedad rasgo- estado y deseo sexual en universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura) Universidad Ricardo Palma. Lima. Perú. Lima. Perú.
- Bermejo, V., (2003). *Psicología evolutiva y de la educación. Desarrollo cognitivo*. Madrid: Síntesis S.A.
- Beck, A., Emery, G., Greenberg, R., (2014). *Trastorno de ansiedad y fobias. Una perspectiva cognitiva*. Bilbao: Desclée de Buorwer.
- Bojorquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (tesis de licenciatura). Universidad de San Martín de Porres. Lima. Perú. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojorquez_jd.pdf
- Casari, L. Anglada, J., Daher, C., (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes. *Revista de psicología*, 32(2), 224-269. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337832618003.pdf>
- Castro, I. (2015). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad Rasgo- Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura vital en Trujillo*. (Tesis doctoral). Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/1013/castro_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Conti, N.y, Stagnaro, J., (2007). *Historia de la ansiedad. Textos escogidos*. Buenos Aires: Poemos.

- Ellis, A. (1998). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotiva – conductual*. Barcelona: Paidós.
- Egoavil, A., (2016). *Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to año de la escuela académico profesional de ingeniería de sistemas y computación de la universidad peruana de los andes*. (Tesis de magister). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6837/Egoavil_sa.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Dominguez, S. (2016). Análisis estructural de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen (COPEAU) en universitarios peruanos. *10(2)* ,32-42. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a04v10n2.pdf>
- Fieldman, R., (2014). “*PSICOLOGÍA con aplicaciones de países de habla hispana*”. México: McGraw – hill/interamericana editores s.a. de c.v.
- Garvich, T., Taco, N. (2017) *estilos de afrontamiento y depresión en pacientes con VIH SIDA de una ONG de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura) Universidad Ricardo Palma. Lima. Perú.
- Gutiérrez. R., Ángeles, Y., (2012). *Estrés organizacional*. México: Trillas, S.A. de C.V.
- Jaiberth, A., Cardona, A. 2014 Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Perspect. Psicol*, *11(1)* ,079-089 recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Letelier, A., (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles. (Tesis de licenciatura) recuperado en: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/letelier_a3/sources/letelier_a3.pdf
- Melgosa, J., Borges, M. (2017). *El poder de la esperanza y secretos del bienestar emocional*. Lima: Centro de Aplicación Editorial Unión.
- Oliver, E., (2015). *Síndromes psicopatológicos: Ayer y hoy*. Lima: Libro Amigo EIRL. a
- Adhanom, T. (2017). *Organización mundial de la salud*. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/es/
- Puerta, V. (2018). *La ansiedad en la historia*. Extraído de: <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>

- Rodríguez, E. (2009). La terapia centrada en esquemas de Jeffrey Young. *Revista Universidad femenina del Sagrado Corazón*.pgs.59-74. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2009/edgarrodriguez.pdf>
- Rosas, F., Siliceo, J., Tello, M., Temores, M., Martínez, A., 2016. Ansiedad, Depresión y Modos de Afrontamiento en Estudiantes Pre Universitarios. *Salud y administración*.3(7), 3-9. Recuperado de: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A1_Ansiedad.pdf
- Sánchez, H., Reyes, C., Mejía, K., 2015.*Metodología y diseño de investigación*. Lima: universidad Ricardo Palma.
- Torrejón, C, .2011. *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de [file:///C:/Users/Pablo/Downloads/TORREJON_SALMON_CLAUDIA_ANSIEDAD_Y_AFRONTAMIENTO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Pablo/Downloads/TORREJON_SALMON_CLAUDIA_ANSIEDAD_Y_AFRONTAMIENTO%20(1).pdf)
- Vento, R. 2017. *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música*. (Tesis de licenciatura) recuperado de:http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9482/Vento_Manihuari_Ansiedad_afrontamiento_estudiantes1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vicente, E., Salazar, I., Carrobles, J. 2016. *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Madrid: Ediciones pirámide.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr.

Por la presente le solicito su amable colaboración para administración de un cuestionario y un inventario psicológico.

Este es un trabajo de investigación realizado por alumnos egresados de la carrera de psicología de la universidad Ricardo Palma. Se garantiza la idoneidad, pertenencia y privacidad de la información recolectada.

Yo, ----- con DNI -----, declaro además que he recibido explicación clara y suficiente de la naturaleza y propósitos de los instrumentos y la razón específica por la que seré sometido a esta y sobre la manera que serán utilizados los resultados.

-----, ----- del 2018

Firma del evaluado