



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

**Autor:** Vallejo Quintana, Pablo Vinicio

**Tutor:** Lic. MSC. Díaz Martín, Yanet

Ambato – Ecuador

Noviembre- 2017

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Pablo Vinicio Vallejo Quintana, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, Septiembre del 2017

**LA TUTORA**

-----

Lic. MSC. Díaz Martín Yanet

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de responsabilidad de mi persona, como autor de éste trabajo de grado.

Ambato, Septiembre del 2017

### **EL AUTOR**

-----

Vallejo Quintana Pablo Vinicio

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Septiembre del 2017

**EL AUTOR**

-----

Vallejo Quintana Pablo Vinicio

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, de Vallejo Quintana Pablo Vinicio, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Noviembre del 2017

**Para su constancia firman:**

\_\_\_\_\_

PRESIDENTE/A

\_\_\_\_\_

1er Vocal

\_\_\_\_\_

2 do Vocal

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico a mi universo más cercano anteponiendo a Dios que sin su gloria todo esto seguiría siendo un sueño lejano, mi madre Rosario un ejemplo de dedicación, sacrificio y amor incondicional, junto con ella mi padre que no fue quien me dio la vida, pero el rol que ha ejercido en mi vida a impuesto disciplina, dedicación y seguridad.

Mis abuelos Manuel y Luzmila que han llevado la responsabilidad de mi crianza con valores infranqueables, para ellos este trabajo.

Desde luego a mis tíos que han ejercido el Rol de hermanos mayores en especial Marcelo que sin esperar nunca nada a cambio siempre entrega lo mejor de sí con una sonrisa en los labios, su esposa Nori quien me impulso para iniciar mis estudios superiores, a mis primas y primos.

Al final pero no menos importante mi hijo Antonio y su madre que su amor es el combustible de mi motivación, para todos ustedes mi esfuerzo y dedicación.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por haberme formado como un profesional integro en valores éticos profesionales.

A los maestros y docentes que han sido parte de esta formación como psicólogo clínico.

Reconozco la paciencia y apoyo al desarrollo de este trabajo a mi tutora de investigación Yanet.

Mi pequeño pero importante grupo de personas que estuvieron junto a mí, durante estos años me refiero a mis amigos.

# ÍNDICE

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR</b> .....	ii
<b>AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO</b> .....	iii
<b>DERECHOS DE AUTOR</b> .....	iv
<b>APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR</b> .....	v
<b>DEDICATORIA</b> .....	vi
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vii
<b>RESUMEN</b> .....	xii
<b>SUMMARY</b> .....	xiii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	2
<b>EL PROBLEMA</b> .....	2
<b>1.1 El Tema</b> .....	2
<b>1.2 Planteamiento del problema</b> .....	2
<b>1.1.1 Contexto</b> .....	2
<b>1.2.2 Formulación del problema</b> .....	6
<b>1.3 Justificación</b> .....	6
<b>1.4 Objetivos</b> .....	8
<b>1.4.1 Objetivo general</b> .....	8
<b>1.4.2 Objetivos específicos</b> .....	8
<b>CAPÍTULO II</b> .....	9



<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Estado del arte .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 Fundamento Teórico .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.1 Variable independiente: Distorsiones cognitivas .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.2 Variable dependiente: Estrés .....</b>	<b>26</b>
<b>2.3 Hipótesis .....</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>39</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1 Nivel y tipo de investigación .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2 Selección del área o ámbito de estudio .....</b>	<b>39</b>
<b>3.3 Población .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4 Criterios de inclusión y exclusión .....</b>	<b>40</b>
<b>3.5 Diseño muestral .....</b>	<b>40</b>
<b>3.6 Operacionalización de variables .....</b>	<b>41</b>
<b>3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de la información.....</b>	<b>45</b>
<b>3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....</b>	<b>47</b>
<b>3.7 Aspectos éticos .....</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>49</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>49</b>
<b>4.1 Análisis de los resultados .....</b>	<b>49</b>
<b>4.1.1 Tabla general de distorsiones cognitivas.....</b>	<b>49</b>

<b>4.1.3 Tabla general de estrés .....</b>	<b>52</b>
<b>4.1.4 Variable dependiente: Estrés .....</b>	<b>54</b>
<b>4.2 Tablas de contingencia.....</b>	<b>64</b>
<b>4.3 Verificación de la hipótesis .....</b>	<b>66</b>
<b>4.3.1 Hipótesis alterna- Hi .....</b>	<b>66</b>
<b>4.3 Conclusiones y discusión.....</b>	<b>67</b>
<b>4.3.1 Conclusiones .....</b>	<b>67</b>
<b>4.3.2 Recomendaciones .....</b>	<b>68</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>70</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>70</b>
<b>Linkografía .....</b>	<b>73</b>
<b>Citas bibliográficas base de datos UTA .....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO I.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO II.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXO III.....</b>	<b>83</b>

## **ÍNDICE DE TABLAS**

<b>TABLA N°1 Operacionalización V.I. ....</b>	<b>43</b>
<b>TABLA N°2 Operacionalización V.D. ....</b>	<b>44</b>
<b>TABLA N°3 Tabla General de Distorsiones cognitivas.....</b>	<b>49</b>

<b>TABLA N°4</b> Tabla General de Distorsiones cognitivas con más frecuentes .....	50
<b>TABLA N°5</b> Tabla General de Estrés .....	52
<b>TABLA N°6</b> Dimensión estresores académicos Inventario SISCO V2 .....	54
<b>TABLA N°7</b> Dimensión síntomas físicos Inventario SISCO V2.....	56
<b>TABLA N°8</b> Dimensión síntomas psicológicos Inventario SISCO V2 .....	58
<b>TABLA N°9</b> Dimensión síntomas comportamentales Inventario SISCO V2.....	60
<b>TABLA N°10</b> Dimensión estrategias de afrontamiento Inventario SISCO V2 .....	62
<b>TABLA N°11</b> Tabla de contingencia distorsión cognitiva y estrés.....	64
<b>TABLA N°12</b> CHI2.....	65

### **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO N°1</b> Gráfico General de Distorsiones cognitivas .....	51
<b>GRÁFICO N°2</b> Grafico General de Estrés .....	53
<b>GRÁFICO N°3</b> Dimensión estresores Inventario SISCO V2 .....	55
<b>GRÁFICO N°4</b> Dimensión síntomas físicos Inventario SISCO V2 .....	57
<b>GRÁFICO N°5</b> Dimensión síntomas psicológicos Inventario SISCO V2.....	59
<b>GRÁFICO N°6</b> Dimensión síntomas comportamentales Inventario SISCO V2.....	61
<b>GRÁFICO N°7</b> Dimensión estrategias de afrontamiento Inventario SISCO V2.....	63

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS”**

**Autor:** Vallejo Quintana Pablo Vinicio

**Tutora:** Lic. MSC. Díaz Martín Yanet

**Fecha:** Septiembre - 2017

**RESUMEN**

La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en los estudiantes universitarios, este estudio es de tipo no experimental, nivel descriptivo y correlacional, lo cual ha permitido el análisis estadístico y comprobación de hipótesis. De una población de 130 estudiantes, la muestra fue de 114 universitarios que inician sus prácticas pre profesionales de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA). Como instrumentos se utilizaron el Inventario de pensamientos automáticos (IPA) para identificar las distorsiones cognitivas y el Inventario SISCO del estrés académico para evaluar el nivel de estrés predominante de los evaluados.

Los resultados indican que las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés al que están expuestos en sus prácticas y clases regulares universitarias, siendo las distorsiones más frecuentes la visión catastrófica, falacia de cambio y los debería, en cuanto al nivel de estrés que predominó fue el moderado.

**PALABRAS CLAVES:** DISTORSIÓN\_COGNITIVA, ESTRÉS, PRÁCTICAS\_PRE PROFESIONALES, UNIVERSITARIOS

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

**CLINICAL PSYCHOLOGY DEGREE**

**"COGNITIVE DISTORTIONS AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS"**

### **SUMMARY**

The main objective of this research was to analyze the relationship between cognitive distortions and stress in university students. This study is non - experimental, descriptive and correlational, which has allowed the statistical analysis and hypothesis testing. The sample that was taken into consideration was 114 university students who began their pre-professional practices composed of the Faculty of Health Sciences of the Technical University of Ambato, through the Inventory of automatic thoughts (IPA) to identify cognitive distortions and Inventory SISCO of academic stress V2 to evaluate the level of stress prevalent among those evaluated.

The results indicate that the cognitive distortions are related to the academic stress to which they are exposed in their practices and regular university classes, being the most frequent distortions the catastrophic vision, fallacy of change and should, in terms of the level of stress that predominated the moderate.

**KEYWORDS:** COGNITIVE\_DISTORTION, STRESS, PREPROFESIONAL PRACTICES, UNIVERSITY

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en estudiantes universitarios, así como identificar cualidades de cada una de ellas, de donde radica también su importancia.

Las distorsiones cognitivas son los errores del pensamiento donde se percibe a una situación errada y no acorde a la realidad, tomando en cuenta a la experiencia personal como la única verdad o la única forma de proceder, debido a la gran influencia de las emociones y conductas hacia la percepción de un suceso o evento predeterminando al individuo a actuar según cómo interpreta. Estas a su vez alteran la forma de pensar, sentir y actuar de un individuo donde las situaciones de la vida cotidiana así como las actividades académicas desarrollan niveles de estrés altos no solo a nivel fisiológico, psicológico y social sino también académico y comportamental.

El estudio busca demostrar la relación entre las variables con el fin de que se pueda contribuir a la práctica clínica de los profesionales de salud mental interesados en el enfoque cognitivo conductual.

En esta investigación se abarcan las investigaciones previas relacionadas a las variables así como un análisis contextual del problema, el sustento teórico, metodológico y estadístico de las mismas para finalmente concluir y discutir resultados.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 El Tema**

#### **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.1.1 Contexto**

Investigaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2012, plantean que los trastornos mentales se encuentran determinados por formas distorsionadas o irracionales de pensamiento (esquemas desadaptativos, distorsiones cognitivas, entre otras.) que llevan al sujeto a presentar desajustes en su comportamiento o afecciones emocionales, en su mayor prevalencia dentro de las enfermedades mentales se encuentra la depresión que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, con mayor prevalencia en las mujeres que en los hombres.

El mismo estudio realizado por la OMS concluye que el primer paso de intervención de la depresión como la enfermedad con mayor frecuencia estadística es tener en cuenta los aspectos psicosociales y se determinan los factores que pueden causar estrés, como dificultades económicas, problemas en el trabajo, maltrato físico y psicológico, así como las fuentes de apoyo.

Los recursos del sistema de salud indican que, en los países de ingresos bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con trastornos mentales graves no recibe tratamiento; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50%.

El producto de una investigación realizada por Rojas (2013) en España determina que la relación entre la agresividad y las distorsiones cognitivas son de estrecho vínculo dando como resultado que el egocentrismo con el 6,5%, culpar a los demás 6,76%, y asumir lo peor 7.73%, que intervienen de manera significativa. Las distorsiones auto-humillantes personalización 2.62%, catastrofismo 5,86%, generalización 15,52% y abstracción selectiva 16,81%, se observó una participación importante.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) publica una investigación realizada por Restrepo & Jaramillo (2012), donde se concluye que los trastornos mentales se encuentran determinados por formas distorsionadas o irracionales de pensamiento (esquemas desadaptativos, distorsiones cognitivas, etc.) que llevan al sujeto a presentar desajustes en su comportamiento o afecciones emocionales.

En Colombia, un estudio desarrollado por Lemos, Jaller, Gonzales, Díaz, & De la Ossa (2012) acerca del perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios, se analizó que los estudiantes poseen 12 distorsiones cognitivas de las 15 evaluadas, estas distorsiones son; pensamiento polarizado, deberías, visión catastrófica, sobre generalización, razonamiento emocional, falacia de recompensa divina, filtraje, falacia de control, interpretación de pensamiento, falacia de justicia, falacia de cambio y falacia de razón, siendo estas según la investigación mencionada las que más difieren con la dependencia emocional.

En el Ecuador Luzuriaga (2010) realizó un estudio acerca de las Distorsiones cognitivas como un análisis comparativo con sujetos que ingresan por primera vez al centro de Rehabilitación Social en la ciudad de Cuenca donde la muestra de estudio fue de 60 personas



obteniendo como resultado que la distorsión de Falacia de recompensa divina mostró un nivel muy persistente en 25 sujetos , la misma que se caracteriza porque la persona cree que la solución mejorará en el futuro gracias a la ayuda divina.

De acuerdo con una investigación realizada en el Ecuador se encontró que las Distorsiones cognitivas son un factor influyente en el autoestima de mujeres maltratadas física y sexualmente por sus parejas existiendo una correlación positiva moderada entre distorsiones cognitivas y victimización siendo un fenómeno de cognición social sobre el cual es preciso intervenir de forma apropiada, Jaramillo (2011).

Arias (2011) indica que en México hicieron un estudio dicho objetivo principal de esta investigación es determinar los niveles de estrés y calidad de salud de los profesionales que desempeñan labores a nivel educativo, para ello se trabajó con una población de muestra de 258 trabajadores entre una edad de 26-50 años, a dicha población se les aplico el inventario de Burnout de lo cual se obtuvo como resultados que el 42% presenta estrés mientras que el 30.2% posee desgaste emocional, en cuanto a despersonalización este está presente en el 7.4% y el 8.5% posee carencia de logro, se concluyó que los niveles de estrés se relaciona con el nivel de jornada, el estudio se desarrolló debido a la gran importancia que los efectos de niveles de estrés presentan en las población que desempeñan actividades laborales.

Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo AESST (2013) denota en base a los resultados de encuestas aplicadas a 600 sujetos residentes en Barcelona, de lo cual se obtuvo que 432 participantes presentaron estrés por una inadecuada organización en el ambiente laboral, 100 personas muestran estrés debido a las responsabilidades que poseen y 50 personas enseñaron no poseer ningún nivel de estrés, sin embargo se registró que el 50% de datos perdidos en el trabajo se debe a la presión y a los

niveles de estrés, lo que dan lugar a un inadecuado funcionamiento a nivel laboral e interpersonal.

En un estudio realizado por la Universidad de Mánkala, pro García (2014). muestra que el 67% de la población activamente laboral, reporta altos niveles de perturbación cognitiva, se limita las posibilidades de desarrollo personal. Un 28% de personas creen que su salud está siendo amenazada por el estrés, el 16% cree que se debe por las tareas repetitivas y monótonas y un 25% afirma que la manera acelerada que lleva su labor es causa para el estrés. De ellos entre 10% y 12% de los afectados por el estrés sufren úlceras, 65% padece modificaciones músculo-esqueléticas, y 22% sufre el “síndrome del quemado”.

Según la Organización Panamericana de la Salud (1990), menciona que el estrés es uno de los mayores causantes de la deserción laboral y debe ser tomada como un problema de salud pública, a su vez la OMS, 2008, (como se citó en el diario peruano “Gestión”), un 25% de personas a nivel mundial, generan patologías físicas, a consecuencia de desequilibrios emocionales y maneras infructuosas de afrontamiento al estrés en el entorno laboral, así también que un 10% de estas, llegan al consumo de medicamentos para contrarrestar sintomatología generada por el estrés, entre estos están: Antidepresivos, ansiolíticos, miorelajantes, etc. De esta manera el consumo de sustancias que ayuden a nivel físico a tranquilizar síntomas somáticos, incrementan, sin embargo la conciencia acerca de la prevención o fortalecimiento de herramientas para el manejo adecuado de frustraciones, son significativamente bajas.

La Organización Internacional del Trabajo OIT (2012) informa por qué aspectos como el estrés es importante en la localidad francesa, ya que el adecuado manejo de la salud mental estimula la sobrevivencia del sujeto, en la empresa France Telecom se contabilizaron 35

suicidios incitados por estrés debido a las exigencias laborales, también a si se registró 100 casos de estrés en relación al ámbito laboral

En Ecuador, un estudio difundido por el Instituto Nacional de Encuestas y Censos (INEC) y realizado por Albuja (2013) enfocado en la calidad de vida menciona que el 10% de la población padece estrés, una investigación realizada en Quito en la Academia de Guerra Aérea, en una muestra de 25 personas, 9 presentan estrés de nivel leve, 14 con estrés de tipo moderado y 2 personas presentaron estrés severo, esto tuvo origen en las exigencias estudiantiles.

### **1.2.2 Formulación del problema**

¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en estudiantes universitarios?

### **1.3 Justificación**

La presente investigación resulta de gran importancia atendiendo a qué el tema de las distorsiones cognitivas y su relación con el estrés dentro del contexto académico no ha sido de amplio abordaje en el Ecuador, sin embargo las propias exigencias académicas a lo que se incorporan además las actividades extracurriculares que forman parte de la preparación como futuros profesionales, influyen de forma directa en la manera en que se perciba esta realidad y en la aparición de vivencias que pueden conducir al estrés.

La realización de la investigación en los estudiantes de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato será de gran impacto teniendo en cuenta que permitirá conocer en la mencionada población, las distorsiones cognitivas que poseen en el marco de las exigencias del contexto en el cual se desarrollan, así como la influencia de las mismas en la aparición del estrés, estudio que no tiene precedentes en la población estudiada y aportará

la descripción de la relación de estas variables que podrá servir de base empírica para posteriores estudios.

Los principales beneficiarios serán los estudiantes y profesionales lectores de esta investigación ya que podrán identificar las distorsiones cognitivas que tienen mayor incidencia en la aparición del estrés y tratar de modificar esa perspectiva de la realidad con el propósito de hacer un mayor uso de los recursos de afrontamiento ya sea por ellos mismos o con ayuda de personal calificado.

Por su parte al extender los datos obtenidos por el presente estudio a psicólogos y profesionales de la salud educación en general de la mencionada facultad así también como al departamento de Bienestar estudiantil, podrán identificarse posibles amenazas y factores de riesgo que garanticen una base científica y pedagógica, que pueda mostrarse como una herramienta teórica con el objetivo de realizar intervenciones de prevención a los estudiantes a estudiantes universitarios.

Resulta factible la realización de la investigación, atendiendo a que cuenta con la logística, el acceso a la muestra estudiada y el apoyo de las autoridades para la aplicación de las técnicas e instrumentos que contiene el estudio.

Se podría mencionar como parte de la justificación que todo lo antes impregnado en esta investigación es más bien una compilación de investigaciones ya realizadas con anterioridad con diferencia que no está en el contexto de nuestro medio universitario, es decir a la UTA y a FCS, sin esta investigación nuestra realidad sería basada a otros contextos y no dentro de nuestra realidad, es decir no podríamos tener una idea del estado de inferencias, creencias o distorsiones que son proyectadas en el comportamiento de cada uno de los estudiantes, por ende seguiríamos sin tener un punto de partida para trabajar de manera preventiva con la salud mental de los estudiantes de la institución antes mencionada.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

- Analizar la relación entre las distorsiones cognitivas y el estrés en los estudiantes universitarios.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes universitarios.
- Evaluar el nivel de estrés más frecuente de los estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Estado del arte

Las distorsiones cognitivas han sido una categoría abordada por diferentes investigaciones, las que establecen una relación con su presencia y la aparición de diferentes trastornos de índole psicológica, han sido tratadas además según el contexto del estudio realizado, como pensamientos, ideas, y creencias irracionales.

En una investigación elaborada por Londoño, Alvarez, López, & Posada (2005) menciona que la manera en que las personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada TAG se caracteriza por su rigidez cognitiva frente a las expectativas sociales y la necesidad de control y predicción de los eventos: El deber ser, lo justo, el tener la razón y la visión catastrófica del peligro La predicción catastrófica está representada frente a la anticipación catastrófica de peligro, junto con la abstracción selectiva y la generalización en situaciones potencialmente peligrosas.

Lemos (2007) realiza una investigación en la universidad de Medellin, en cuanto a su investigación sobre las distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional concluye que existe una relación directa en las personas con dependencia emocional y las distorsiones cognitivas donde se evidencio que las más significativas fueron Los Deberías y la Falacias de control. De la información obtenida en este estudio cabe mencionar que las personas dependientes emocionalmente basan sus necesidades afectivas de acuerdo con la Distorsión cognitiva “Deberías” con lo cual intentan mantener reglas rígidas y exigentes

sobre como tienen que suceder las cosas y en caso de existir un quebrantamiento de estas reglas la persona se ve afectada en sus cogniciones llevándolo a una alteración emocional extrema.

Labrador & Ruiz (2008) en un estudio efectuado en la Universidad Complutense de Madrid con referencia a las distorsiones cognitivas durante el juego en máquinas recreativas con premio en jugadores patológicos y no jugadores, dónde pretendían corroborar si las distorsiones cognitivas se diferencian en frecuencia e intensidad con las dos muestras. Llegaron a la conclusión que emiten 16 frases de tipo irracional los jugadores patológicos en un promedio del 30% siendo también mayor la tasa relativa de irracionalidad en las frases sobre estrategias y en los no-jugadores en un promedio del 8%, siendo menor las frases descriptivas y emocionales. Por ello hay diferencias significativas en las posibilidades de ganar, siendo los jugadores patológicos quienes consideran que las probabilidades de ganar son mayores que la estimación que hace el grupo control.

En México Barraza Macías (2008), un estudio con el objetivo de identificar los estresores y los síntomas que caracterizan el estrés en estudiantes de post grado de la Universidad de Pedagogía de Durango (UPD), determina, o no, la relación entre las variables de género, materia o semestre que atraviesan los estudiantes de la UPD, el resultado de la investigación es la no relación entre género y niveles de estrés auto percibidos, la medida de estrés declarada por hombres y mujeres difiere por casi un punto (hombres 5,78 y mujeres 6,78)

Rovella, González, Peñate, & Ibáñez (2011), establecen una relación entre las distorsiones cognitivas y el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), en adultos laboralmente activos, investigación que relacionó un total de 15 distorsiones cognitivas en grupos de personas con indicadores de ansiedad generalizadas y otro sin la presencia de los

mismos, la que concluyó que existe un estilo cognitivo particular en las personas con TAG, caracterizado por la rigidez cognitiva y la predicción catastrófica de los eventos.

Un estudio publicado por la Universidad Autónoma de México realizado por Jurado & Rascón (2011). Evaluó la presencia de ideas irracionales y padecimientos psicológicos en una muestra de 51 hombres perpetradores y 56 mujeres receptoras de violencia de pareja, con edades comprendidas entre los 20 y 67 años, y edad media de 35.90 años. El estudio desglosó que de forma exhaustiva las ideas irracionales y permitió arribar cómo principales conclusiones que las más frecuentes tanto para perpetradores como para receptoras de violencia de pareja fueron: “debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”, “los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”, “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa” y “el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”

Las ideas anteriores según las autoras se asocian además a demandas (perfeccionismo), ansiedad (baja tolerancia a la frustración), auto reproches ante el fallo inevitable y disminución de la autoestima, y se vinculan con la aparición de trastornos de ansiedad y depresión, puede observarse además cómo la tolerancia a frustraciones aparece cómo una cualidad psicológica que interviene en la relación existente entre distorsiones cognitivas y la aparición de trastornos psicológicos fundamentalmente de índole emocional en diferentes estudios.

Barraza (2011) en una intervención difundida en la Universidad de Durango deduce que en el contexto académico, que aborda las actividades que debe desempeñar un orientador educativo para ayudar a los alumnos a gestionar el estrés, la que manifiesta que la gestión



del estrés involucra diversas habilidades agrupadas en tres rubros: reconocimiento de los síntomas del estrés, identificación de los estresores y apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento y dentro de la identificación de los estresores, hace referencia a diferentes procesos de distorsión: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, minimización y maximización, sobre generalización, personalización y pensamiento dicotómico.

Una exploración que busca responder el mismo cuestionamiento en lo que respecta a este fenómeno cognitivo realizado por Rojas (2013) que lleva como tema “Distorsiones cognitivas y conducta agresiva en jóvenes y adolescentes” donde se pudo concluir que las distorsiones cognitivas de tipo auto-sirvientes o el asumir siempre lo peor están relacionadas con las conductas violentas, agresión proactiva y física. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos, con respecto a la agresión verbal, reactiva, ira y hostilidad. Esta investigación demuestra que las distorsiones cognitivas están implícitamente relacionadas en el actuar de los individuos, lo que conlleva a tener actos en algunos casos violentos hacia sí mismo y hacia el medio que los rodea, demostrando que los pensamientos automáticos generados en determinados ambientes desemboca en actos que pueden traer consecuencias negativas el individuos no los controla adecuadamente.

Un estudio realizado en la Universidad de Santiago de Compostela, España, por Rodríguez (2013) propone la aplicación de un programa de educación emocional y gestión del estrés en una escuela universitaria de trabajo social en la mencionada localidad, donde se le brinda un papel preponderante al componente emocional para el manejo del estrés, sin embargo el autor refiere que la valoración secundaria es de tipo cognitivo y se activa al preguntarse si se está en condiciones de hacerle frente al acontecimiento. La respuesta a la interrogante propuesta permite arribar a la conclusión que la valoración de la capacidad de afrontamiento al evento estresor, está influida por numerosos factores, como puede ser el significado atribuido al

acontecimiento por el individuo, la evaluación de las habilidades de afrontamiento, el aprendizaje, las expectativas, el control, la familiaridad, etc. Es decir, en las evaluaciones subjetivas intervienen los conocimientos, creencias, pensamientos y objetivos del individuo, factores que pueden hacerse conscientes, manejarse y modificarse, a través de la educación, con el objetivo de relativizar el impacto negativo que las emociones pueden provocar.

Un ejemplo es la investigación realizada en el Colegio de Psicólogos de Madrid España por Montejo (2014) en el marco de la docencia con una muestra de 71 profesores de enseñanza secundaria la que relacionó las creencias irracionales con el malestar docente. La investigación referida con anterioridad se basa en el abordaje del estrés mediante la escala de burnout y al correlacionar los componentes de este con las creencias irracionales, se han mostrado vinculadas sobre todo al agotamiento emocional, es decir, a la parte del síndrome de burnout que tiene relación con fatiga física y un estado de ánimo bajo y/o ansioso.

Estudios más recientes en el contexto ecuatoriano, revelan la importancia de tratar el vínculo de las distorsiones cognitivas con el estrés en el área académica, para la aplicación de modelos de intervención, cómo es propuesto por la investigación Intervención Cognitiva-Conductual en el Estrés de los estudiantes de la Unidad Educativa “Capitán Edmundo Chiriboga” realizada en la ciudad de Riobamba en el período Febrero-Julio de 2014, El estudio citado aplica la terapia de corte cognitivo conductual a los estudiantes de la esa Unidad Educativa, dónde se encontraron luego de aplicar el test de distorsiones cognitivas, una presencia más elevada en la idea de minimizar, las falacias de justicia y la sobre generalización en correlación con el estrés presente en los estudiantes de bachillerato, la tesis demostró además que un adecuado proceso de reestructuración cognitiva llevado a cabo dentro de la Terapia Cognitivo o Conductual, puede influir de forma positiva en la disminución de la presencia de distorsiones cognitivas, dónde al aplicar los instrumentos de

diagnóstico antes y después de la intervención se obtuvo una disminución de más de 50 puntos porcentuales en la incidencia de las distorsiones cognitivas, tratadas en la investigación, Guano & Llerena (2014)

Una indagación ejecutada por Urbano (2014) en la empresa Artefactos S.A Ecuador, relata que los trabajadores que presentan alto nivel de estrés sería causante de que estos decidan dejar la empresa. Los trabajadores que tomaron la decisión de separarse de su puesto de trabajo no salen de una manera adecuada, dentro de ellos hay remordimiento e impotencia por los factores que influyeron en su decisión. De acuerdo con su investigación sus principales conclusiones dan a entender que los altos niveles de Estrés de los trabajadores es la causa principal para que decidan dejar la empresa, también los colaboradores que deciden dejar la empresa 24 no salen de una manera adecuada ya que existe remordimiento e impotencia por los factores que les hicieron tomar esa decisión.

Los autores Jerez & Oyarzo (2015) realizaron una investigación con una muestra de 712 estudiantes en la Universidad Lagos Osorno arribando a la conclusión que los niveles más altos de estrés académico se presentan en la mujeres y son generados por las demandas del entorno , las evaluaciones de los docentes, la sobrecarga de tareas y trabajos, además del tiempo limitado que existe para realizar las diferentes tareas ya sea inter o extra curricular, los mismos que son evaluados como estresores por los estudiantes.

En la ciudad de Ambato se registra una investigación, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA), que aborda la influencia de las distorsiones cognitivas en la intensidad y frecuencia del síndrome de Burnout, en estudiantes en proceso de titulación de la escuela de psicología de la mencionada institución, resultando una investigación contextualizada en la localidad y de actualidad.

En la investigación antes mencionada se aborda el tema desde una perspectiva de género, atendiendo a que se establecen comparaciones entre hombre y mujeres en diferentes indicadores, y se obtienen como conclusiones que en la presencia de distorsiones cognitivas tienen mayor incidencia la culpabilidad, etiquetas globales, falacia de razón y recompensa divina, distorsiones que guardan mayor relación con la aparición de los indicadores del síndrome de Bournout, Se refiere además que el factor de agotamiento emocional es el que presenta mayor sintomatología relacionada con el Burnout, siendo de mayor incidencia en las mujeres que en hombres, y al relacionar otro indicador del Bournout como es la despersonalización se obtuvo que tanto en los hombres como en las mujeres, no existe una elevada correlación entre la aparición del mismo y la persistencia de distorsiones cognitivas, contrario al dato arrojado en el indicador realización personal lo que si evidenció una fuerte presencia. Mayorga & Camacho (2016)

Se han abordado diferentes investigaciones que evalúan la relación que puede existir entre las distorsiones cognitivas y la aparición de enfermedades mentales, fundamentalmente de la esfera afectiva como son el trastorno de ansiedad generalizada, los trastornos de ansiedad y depresión además del propio estrés académico, los estudios citados que poseen carácter de intervención coinciden en la importancia de la realización de reestructuraciones cognitivas, con el propósito de eliminar la incidencia de estos trastornos.

## **2.2 Fundamento Teórico**

### **2.2.1 Variable independiente: Distorsiones cognitivas**

El tema de las distorsiones cognitivas ha sido tratado por diferentes autores a nivel mundial, uno de sus principales exponentes fue el investigador y terapeuta Aaron Beck, quien lo abordó desde un amplio espectro en el uso de la terapia racional emotiva bajo la corriente psicológica cognitiva conductual, durante la década del 1960, asociando su impacto a

diferentes diagnósticos de trastornos psicológicos, siendo los más frecuentes la ansiedad y la depresión según Pérez, Rojo & Hidalgo (2009).

Al abordar diferentes estudios sobre el papel de la cognición, existe coincidencia en definirla cómo la capacidad que permite al ser humano, el procesamiento de la información y la adquisición de conocimientos del contexto que lo rodea, dicho conocimiento se adquiere mediante los procesos cognitivos, que parten desde la percepción, transitando por la memoria, representaciones mentales, atención, hasta el pensamiento y el lenguaje.

El reconocido autor e investigador Bandura (1983) reconoce en la teoría cognitivo-social, el modelo del determinismo recíproco el cual plantea que, los factores ambientales, los cognitivos, personales, de motivación, emoción, entre otros, interactúan todos entre sí recíprocamente.

Planteamiento que resulta de gran valor, teniendo en cuenta que presupone la integración de las características psicológicas en el desarrollo del ser humano, e implica la existencia de una relación entre el medio en el cual se desarrolla el individuo, procesos cognitivos, emociones, experiencias, entre otros, y posibilita deducir cómo la forma en que sea percibida la realidad y elaborada por el hombre, puede incidir, en sus emociones, motivaciones, comportamiento, entre otros.

El mencionado autor brinda además vital importancia al aprendizaje como categoría condicionante del desarrollo individual y expreso la presencia en los sujetos de las que denomina capacidades básicas entre las que relaciona las siguientes:

- **Capacidad simbolizadora**, para ensayar simbólicamente soluciones, sin que sea necesario ejecutarlas y sufrir las consecuencias de sus errores.

- **Capacidad de previsión**, al proponerse metas se ensayan las posibles acciones y consecuencias, que se pueden convertir en motivadores y reguladores de la conducta previsoras.
- **Capacidad vicaria**, mediante la observación de modelos se puede aprender vicariamente de lo que otros hacen y las consecuencias de dichas acciones, sin necesidad de pasar por la ejecución de las mismas.
- **Capacidad autorreguladora**, el hombre puede controlar su propia conducta manipulando el ambiente y utilizando estrategias cognitivas proponiéndose metas, objetivos e incentivos a sus propias acciones.
- **Capacidad de autorreflexión**, analizar sus propias experiencias, contrastándolas con los resultados obtenidos, analizar sus ideas, y desarrollar la percepción que tienen ellos mismos sobre su eficacia.

Resumiendo las capacidades referidas, es observable que el hombre en el proceso de aprendizaje, puede poseer la cualidad de tener cierta previsión del futuro, evaluar consecuencias en las acciones que realiza, imitar modelos de actuación y a partir de esto proceder a regular la propia conducta y evaluar resultados de la propia experiencia y comportamiento, sin embargo se puede deducir que no siempre resultan ser estas características favorecedoras para el desarrollo del individuo dentro del contexto.

### **Definición de Distorsiones Cognitivas.**

En previas investigaciones abordadas pudo constatar que las distorsiones cognitivas han sido tratadas en forma de creencias, pensamientos e ideas irracionales, existiendo coincidencias en que son formas de reflejar el medio circundante que conducen a la aparición

de comportamientos de inadaptación e incluso a la incidencia de diferentes enfermedades mentales en el individuo.

Las Distorsiones Cognitivas son “errores” que aparecen en la vida de las personas de una manera habitual, y su origen varía desde los mismos esquemas que la persona va construyendo conforme pasa el tiempo, los mismos se van formando a su vez, desde el crecimiento, hasta las diferentes experiencias en las que el individuo se ve involucrado.

“La manera de evaluar una situación depende por lo menos en parte de la creencia subyacente pertinente. Estas creencias están insertadas en estructuras más o menos estables, denominados esquemas que se seleccionan y sintetizan los datos que ingresan” Beck, Davis, & Freeman (2015)

Aaron Beck ya desde década del 1960 crea La Terapia Cognitiva, basándose en el supuesto teórico de que los efectos y la conducta del individuo están determinados por la forma que tiene de estructurar el mundo, manifestando que la vida está regida por la manera en que nos entendemos a nosotros mismos y a los demás y que no es la situación en sí misma, sino la percepción de la situación lo que influye en mayor medida en las emociones y los comportamientos que se suscitan. Beck A (1966)

Puede valorarse en la concepción de Beck, que la forma de comportarse, los pensamientos y la emoción están íntimamente conectadas, evaluando la influencia de los pensamientos en las emociones experimentadas por el individuo y éstas van a influir además sobre la esfera de la conducta.

Otro elemento de la teoría de Beck A (1967), que sustenta la elaboración de la Terapia Cognitiva, atendiendo a los contenidos de la cognición y desde un punto de vista clínico, es la distinción que realiza entre dos tipos de cogniciones, las que denomina Esquemas y se

subdividen en creencias nucleares y supuestos o creencias intermedias y los denominados Pensamientos Automáticos.

Los esquemas son las estructuras cognitivas de organización de la información en la memoria y representan el conjunto de experiencias previas que actúan como moldes y dirigen la atención, influyen en la interpretación de los acontecimientos, facilitan el recuerdo e influyen de modo fundamental en la información que la persona atiende, percibe, almacena y recupera y en las interpretaciones, valoraciones y asociaciones que hace en un momento dado. Los esquemas provienen en gran medida de experiencias previas de aprendizaje (en general tempranas) y pueden permanecer latentes hasta ser activadas por un evento significativo que interactúa con ellos. Beck (1967)

Siendo estas últimas de dos tipos como son las *creencias nucleares* que se presentan como proposiciones absolutas, duraderas y globales sobre uno mismo, los otros y el mundo, representando el nivel cognitivo más profundo y los *supuestos* que constituyen creencias que suelen expresarse como proposiciones condicionales del tipo “si.... entonces”, normas y actitudes. Beck (1967).

Los denominados *pensamientos automáticos* son los pensamientos o imágenes concretos que tiene el sujeto ante las situaciones o acontecimientos del entorno o ante eventos internos y constituyen el resultado de la interacción entre los supuestos o creencias intermedias, los procesos cognitivos y los elementos situacionales y aparecen como consecuencia de un procesamiento a través de las estructuras y operaciones cognitivas, Beck (1967), los denomina pensamientos negativos automáticos y poseen las siguientes características:

- Son mensajes o proposiciones específicas referidas a una situación concreta
- No importa lo irracionales que sean: siempre son creídos



- Invaden de forma espontánea en la mente, siendo o pudiendo ser, por tanto, conscientes.
- Tienden a dramatizar y exagerar lo negativo de la situación.
- Son difíciles de detectar y controlar porque se entremezclan de forma inadvertida con el flujo del diálogo interno.
- Son aprendidos

Otro de los fundadores de la llamada psicoterapia cognitiva y precursor de la Terapia Racional Emotiva Ellis (1977), hace referencia a 11 creencias irracionales que de forma general podrían afectar psicológicamente a un individuo tal cómo:

- Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad.
- Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
- Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.
- Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
- La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.
- Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
- Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

- La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.
  - Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.
  - Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.
- Ellis (1977)

El autor además propone diferentes alternativas racionales para las ideas o pensamientos irracionales que afectan al sujeto, refiriendo además que las premisas o evaluaciones de la realidad provienen no solo de la falta de información o informaciones distorsionadas sobre el contexto, si no que se apoyan en cierta filosofía, creencias, valores o ideas catastróficas y de incapacidad personal que hacen al sujeto desarrollar un curso de pensamiento irracional. Ellis & Griegier (1990)

Desde los escritos de Beck (1967) se han abordado supuestos teóricos de autores que pueden considerarse los precursores de las terapias de enfoque cognitivo conductual, y estos sobre la base de evaluar el vínculo que posee la forma de percibir el medio, con la aparición de trastornos en el marco de la psicología clínica han elaborado un grupo de distorsiones cognitivas que pueden desencadenar enfermedades mentales.

### **Características y tipos de distorsiones cognitivas**

- Inferencia arbitraria: Proceso de adelantar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando la evidencia es contraria.
- Maximizar: El paciente se evalúa a sí mismo o a otros o a una situación y se exagera lo negativo.

- Personalización: Pensar que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver de alguna manera, para bien o para mal, con uno.
- Pensamiento polarizado o pensamiento dicotómico: Se tiende a percibir las cosas de forma extremista, sin términos medios. Son buenos o malos, blancos o negros.

Si no se es perfecto, entonces se es imbécil. No existe término medio. Beck (1967).

Por su parte Davis, Mackay, Fanning, & Sopera (1985) abordan la presencia de diferentes distorsiones cognitivas entre las que se manifiestan:

- Filtraje: Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. El resultado es que los pensamientos negativos excluyen todo lo demás.
- Razonamiento Emocional: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.
- Catastrofización o visión catastrófica: Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo.
- Etiquetas globales: Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo "Ser", se manifiesta cuando se etiqueta y globaliza de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento.
- Interpretación del pensamiento: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces esas interpretaciones se basan en

un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo.

- Falacia de control: Consiste en como la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida.
- Falacia de cambio: Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos.
- Tener razón: Continuamente la persona está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.
- Falacia de recompensa Divina: La persona se comporta correctamente porque espera obtener una recompensa. Se sacrifica y se esfuerza por ese beneficio. Estas recompensas nunca llegan y la persona poco a poco se va frustrando.
- Falacia de justicia: consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos.

Por su parte Riso (2006) establece también diferentes distorsiones cognitivas en el marco de la psicología clínica haciendo referencia a:

- Lectura de la mente: El paciente asume que conoce lo que los demás están pensando y que tiene suficiente evidencia de ello.

- Adivinar el futuro: El paciente predice el futuro en un sentido negativo, involucrando fallas o peligros.
- Echar la culpa: El paciente considera que otras personas son el origen o la causa de sus sufrimientos negativos y se niega a tomar la responsabilidad de sus actividades y su propio cambio.
- Comparación falsa: El paciente interpreta los eventos con estándares poco realistas, se focaliza primariamente en aquellos sujetos que son “mejores que él” en algún aspecto y obviamente se siente inferior en la comparación.
- Orientación hacia el remordimiento o “lo que podría haber sido y no fue”: El paciente se focaliza en la idea de que él podría haber tenido mejores resultados en el pasado, más que prestar atención a su buen rendimiento en el aquí y el ahora.
- “Y que sí...”: El paciente afirma de manera opositora “y que importa si esto o aquello ocurre”, esta distorsión puede tomarse como una forma de resistencia pasiva del paciente al tratamiento (“Que me importa”) o una manera de minimizar y evitar el problema (“no es tan importante”).
- “Debo” o “tengo que”: El paciente interpreta los eventos en términos de cómo piensa que “deberían ser las cosas”, no teniendo en cuenta lo “que es”.
- Descalificar o dejar de lado lo positivo: El paciente considera, de manera poco razonable, que las exigencias, logros o cualidades propias o ajenas no valen nada.
- Inhabilidad para desconfirmar: El paciente rechaza aquella evidencia o argumentos que puede contradecir sus pensamientos negativos.

Una de las distorsiones cognitivas más trabajadas por diferentes autores es la sobregeneralización, al respecto desde una visión cronológica manifiesta Kort (2007), que consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente.

García, Navas, Cuadrado, & Molero (2003) afirma que la Sobregeneralización son juicios abarcadores, extremistas o predicciones basadas en un solo incidente.

Según el enfoque de Riso, (2006), se dice que la Sobregeneralización es cuando el paciente percibe un patrón global de negatividad a partir de un simple y único incidente.

Según Beck A (1967) se refiere al proceso de elaborar una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí, se considera tomar la propuesta anterior atendiendo a que aun cuándo es la más antigua las que intentaron sistematizar no contradicen las ideas esenciales que propone.

Se puede constatar que ha tenido una evolución científica, el tratamiento de las distorsiones cognitivas en el avance teórico propuesto por diferentes autores, sin embargo no se manifiestan contradicciones entre las propuestas por Beck A (1967), ideas que se han sistematizado y dieron aportes en el orden metodológico a la construcción del Inventario de pensamientos automáticos propuestos por Ruiz & Luján (1991) instrumento de gran utilidad para el diagnóstico de las distorsiones cognitivas y que será utilizado en la presente investigación.

Se considera válido abordar lo referente a investigaciones que evalúen el papel de las distorsiones cognitivas en el contexto académico dónde según Moreno (2009) las mismas tienen cómo impactos la presencia de alteraciones emocionales que, se dan a partir de que se experimentan situaciones que provocan ansiedad, tristeza, ira, entre otras emociones que son consecuencia de la perjudicial creencia de los pensamientos negativos.

Se manifiesta además la presencia de conflictos en las relaciones con los demás, empiezan en el momento que la persona genera dentro de sí distorsiones cognitivas que se van haciendo cada vez más persistentes y agudas dentro de sus constructos mentales, estas hacen que cada

situación está basada en este tipo de premisas, motivo por el cual las relaciones con los demás se vean afectadas, ya sea con directivos, pacientes, compañeros, familia, amigos, entre otros Moreno (2009).

Se expresan también conflictos en la forma de ver la vida y el futuro. A partir de que todos los ámbitos de la realidad de la persona se desmoronan en el sentido de que las creencias que se tenían en una primera instancia cambian de tal manera que la visión de la vida propiamente dicha se vuelve negativa y simplista Moreno (2009).

Puede apreciarse en la teoría abordada la importancia de los supuestos teóricos de Aaron Beck cómo precursor de la terapia cognitiva, partiendo de la construcción científica que sustenta su enfoque, además se evalúa la presencia e impacto de las distorsiones cognitivas en el contexto académico lo que provoca fundamentalmente afectaciones en la esfera afectiva tanto en estudiantes cómo en profesores y entre las que se manifiesta la aparición del estrés.

### **2.2.2 Variable dependiente: Estrés**

El ser humano necesita de recursos personales para adaptarse, afrontar e incluso transformar el medio que lo rodea, el cual con los avances científicos, tecnológicos y el propio orden político y social, se torna cada vez más exigente, ha sido demostrado el papel que juega la percepción que se posea de la realidad en la elaboración de mecanismos que permitan afrontarla o en la aparición de enfermedades mentales dónde el estrés es considerado en la actualidad una de las enfermedades del siglo.

### **Definición de estrés**

El lograr definir el estrés desde una perspectiva integradora brinda a esta investigación una amplia gama de posibilidades para su estudio puesto que basarse en una corriente limitaría las posibilidades de descripción dentro del desarrollo de esta investigación y tratarlo como la

transacción entre el sujeto, con las características individuales que posee y el contexto en el que se desarrolla, implica que se tenga en cuenta que elementos poseen los estímulos del entorno que pueden contribuir al estrés o los llamados estresores, los indicadores de desequilibrio sistémico o síntomas del estrés y que recursos utiliza el mismo para el afrontamiento.

Estrés su origen y exposición se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo". Rivera (2010)

El estrés ha sido definido desde la visión y rama de desempeño profesional de los investigadores, desde perspectivas fisiológicas hasta otras que tienen en cuenta la influencia del entorno, encontrándose dos definiciones importantes como la propuesta por el propio Selye luego de continuar su experiencia profesional en la rama de la medicina el que lo definió como el conjunto de respuestas fisiológicas inespecíficas a estímulos físicos externos o internos Selye (1956)

Por su parte Lazarus (1991) lo definió como el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, siendo evaluado por aquel como amenazante, que desbordan sus recursos y pone en peligro su bienestar. Ya en esta última se tiene en cuenta las características del entorno y se incluye la evaluación que hace el sujeto del mismo.



## **Causas del estrés en estudiantes universitarios.**

En la actualidad se vive a un ritmo muy acelerado. Prácticamente ya no queda tiempo para hacer las cosas que se tiene previsto o se desea realizar. Y de las presiones y urgencias de la vida cotidiana no están exentos los jóvenes estudiantes. Tareas, trabajos, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, salidas con los amigos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje. Sin embargo, cuando empieza a haber una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como “la respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión”, y lo más importante de esta situación son las consecuencias que dicho fenómeno trae en la vida de los estudiantes y que repercute en distintos ámbitos, ya sea, académico, físico o psicológico.

Por ello es importante intentar determinar porqué se produce el estrés, o sea qué factores causan esas exigencias o presiones, y cuáles son las posibles señales de la aparición del mismo en los estudiantes universitarios ¿Las ocupaciones que tienen los estudiantes como el trabajo, las tareas, trabajos y exámenes pueden provocar que los mismos se sientan estresados?.

¿Las malas calificaciones y el mal rendimiento en las clases puede ser una señal de estrés en los estudiantes? ¿Puede el estrés ser una causa de enfermedades en los estudiantes? ¿Cómo incluye el estrés en la vida de los estudiantes?

Específicamente, entre los diversos factores potencialmente estresantes, que interfieren con su sistema cognitivo son, sus presiones, demandas y disfunciones, puede llegar a tener respuesta sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, lo que desde la perspectiva psicosocial se denomina estrés.

Cuando hablamos del estrés los causantes puede ser muchos factores, si solo al entrar a la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés. Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores valores en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes Muñoz, (1999) destacándose como estresores dentro del ambiente universitario más importantes las notas iniciales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos. Entre los diferentes factores implicados en el estrés cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicossocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, apoyo económico...).

Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito Labrador (1995). Centrándonos en el grupo de variables moduladoras de tipo psicossocioeducativos, podemos incluir aspectos como el autoconcepto académico, o diversas características asociadas a la institución a la que pertenece (titulación, curso...).

En primer lugar, el autoconcepto académico entendido como el conjunto de conocimientos y actitudes que tenemos sobre nosotros mismos, las percepciones que el individuo se adjudica a sí mismo y las características o atributos que usamos para describirnos, es estudiado por su posible relación con el rendimiento académico de los estudiantes. Recientemente se ha relacionado positivamente con el rendimiento de los estudiantes, con su motivación para el estudio y con su estado de salud y bienestar, y negativamente con la ansiedad de evaluación, nivel de estrés académicamente percibido y la reactividad a dicho estrés González (2000).

Sin embargo, a pesar de la profusión de estudios no existen datos concluyentes sobre la naturaleza exacta de algún causante específico de estrés.

### **Abordaje Biológico y Psicológico**

El intento de definir el estrés solamente desde el punto de vista fisiológico, puede considerarse que ofreció un papel pasivo al individuo, visto únicamente cómo un organismo solo apto para reaccionar ante las situaciones del medio, al respecto haciendo alusión a que Selye desarrolló el estudio mayormente con animales Grau (1998), afirmó que en el concepto de estrés propuesto no hacía referencia al estímulo, si no como el organismo reacciona ante este, identificando así el síndrome de adaptación.

Sin embargo se identifican cómo causas del estrés factores que responden tanto a exigencias del entorno, cómo a causas fisiológicas cómo proponen De Rearte & Castaldo (2013) quienes identifican cómo las causas del estrés, el nacimiento de un niño, matrimonio, muerte de un familiar, pérdida de empleo, ruido, sobreesfuerzo, malas posturas, temperaturas extremas, aglomeración, hambre, factores emocionales y mentales, exámenes, problemas de pareja, desempleo, retos en el trabajo.

En las anteriores causas se expresan mayormente las exigencias del entorno que provocan el estrés, haciendo referencia incluso a diferentes contextos cómo pueden ser el entorno social en general, la dinámica de la pareja, entorno familiar, laboral, y el propio entorno docente, sin descuidar las características individuales del sujeto cómo las factores emocionales y mentales.

Fue justamente el autor Hans Selye el que propuso, desde la medicina, un modelo biológico del estrés y planteó que la respuesta de estrés consiste en un importante aumento de

la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora González (2007).

Estas respuestas fisiológicas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación que genera estrés, y preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación. González (2007)

La sobreactivación a estos tres niveles (fisiológico, cognitivo y motor) es eficaz hasta cierto límite, pero superado éste tienen un efecto más bien desorganizador del comportamiento; en especial, cuando a pesar de esa sobre activación, no se encuentra la conducta adecuada para hacer frente a la situación González (2007).

En las personas que continuamente se mantienen expuestas a situaciones de estrés, pueden manifestarse respuestas o reacciones tanto fisiológicas, como psicológicas, y puede añadirse que desde el modelo biológico el estrés es abordado como la respuesta fisiológica que da el organismo a las situaciones que generan los estados de tensión, mientras otras tendencias desde enfoques que brindan mayor interés al aspecto social, evalúan el estrés desde el estímulo que proporciona el entorno en el cual se desarrolla el individuo, ofreciendo mayor importancia al estímulo.

En la revisión teórica realizada, se considera importante abordar una tendencia que logra integrar tanto las respuestas fisiológicas del organismo como los estímulos del entorno, evaluando el estrés como un proceso de transacción entre el medio y el individuo de carácter cognitivo-conductual y personal, y que constituye un aporte de la psicología cognitiva.

Uno de los principales exponentes de la escuela cognitiva conductual, el autor Bandura, (1977) consideró la personalidad cómo una interacción entre el ambiente, los procesos psicológicos del sujeto y la conducta, demostrando la necesidad de integrar en el estudio del desarrollo del individuo de forma dinámica las condicionantes tanto biológicas, cómo psicológicas y ambientales.

Por su parte el paradigma cognitivista del aprendizaje, como un proceso en el que sucede la modificación de los significados de manera interna, producida por el individuo intencionalmente como resultado de la interacción entre la información proveniente del medio y el sujeto. Esta perspectiva surge de una transición entre el paradigma conductista y las actuales teorías psicopedagógicas. Carretero (1998)

Según el cognitivismo la forma en como un sujeto interpreta una situación y como enfrenta a la misma va a determinar si la situación se va a convertir en un estresante, es decir que las cogniciones van a ser un mediador entre los estímulos estresores y la respuesta de estrés. Gonzáles (2007)

La concepción del estrés cómo un proceso de transacción entre el individuo y el ambiente fue abordada en los estudios de Lazarus & Folkman (1984), los que plantearon que en los cambios que presenta un individuo se debe interpretar la relación entre la persona en su estado físico y psicológico con el ambiente físico y social que lo rodea.

Según Zaldivar (1996) en la visión de estos autores el hombre no es un sujeto pasivo que sufre situaciones dañinas o benéficas, sino que es contemplado como un sujeto activo y evaluador que manipula sobre su ambiente, que está continuamente eligiendo entornos y buscando el control de los acontecimientos, siguiendo la dirección de sus intereses y compromisos más profundos.

Para eso establece planes y metas para de acuerdo con ellas evaluar los resultados de sus transacciones con el entorno y en función de esto es capaz de producir las reevaluaciones correspondientes.

### **Afrontamiento y tratamiento.**

El afrontamiento es considerado, como las conductas y acciones que se generan en respuesta a las demandas planteadas al individuo. Algunas de estas acciones intentan modificar o remediar la fuente de la demanda otras ayudan al individuo a acomodarse a ésta y otras indican cierta incapacidad para manejar la demanda Lewis (1999).

Las estrategias de afrontamiento, en sus interacciones relacionadas con el estrés psicológico y el tratamiento por los sujetos, así como el desarrollo de los programas efectivos de intervención, se ha visto también reflejado en los trabajos de muchos otros investigadores y terapeutas que han seguido una orientación cognitivo conductual y puede resumirse que los principios teóricos más compartidos son:

- La conducta humana está mediada por la cognición.
- La diferenciación entre los procesos cognitivos y las estructuras cognitivas.
- Los desórdenes emocionales, incluidos los asociados con el estrés son el resultado de patrones de pensamientos desadaptativos.
- Las estructuras cognitivas, así como el modo de procesar las experiencias, son aprendidas en las y transacciones con el entorno.
- Adhesión al determinismo recíproco, que implica una interdependencia causal entre los procesos, mediadores, la conducta, la motivación automática y las influencias ambientales.

- Los objetivos terapéuticos se plantean principalmente, en términos de modificaciones cognitivas.
- Adhesión al conductismo metodológico. Zaldivar (1996)

Por su parte Roca (2003) refiere que el modo de afrontamiento de una persona se determina por los recursos que este dispone, incluyendo dentro de estos a la salud y la energía física, las creencias existenciales como la fe en Dios, los compromisos que tienen propiedad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, el apoyo social, las habilidades sociales y los recursos materiales.

El afrontamiento puede ser eficaz para tolerar, minimizar, aceptar o ignorar determinadas situaciones estresoras y no eficaz para otras situaciones, o para otras personas, o para la misma persona en otro período de tiempo. El afrontamiento, es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.

Por su parte el autor Barraza Macias (2011) propone dentro del afrontamiento en el contexto académico el método de indagación-intervención para la resolución de problemas el cual refiere fue configurado siguiendo la lógica clásica de las metodologías orientadas a la intervención, haciéndolo constar de tres fases cómo son la indagación (autodiagnóstico) la planificación de la resolución del problema, y la intervención.

Dentro de la *fase de indagación*, el autor propone la presencia de determinados pasos que obligatoriamente tendrán un carácter secuencial refiriendo la búsqueda de información sobre la situación que preocupa al sujeto, solicitar a un familiar o amigo que ayude a clarificar la situación que preocupa, tratar de analizar las causas que originan la situación que preocupa,

mantener una percepción equilibrada sobre la situación que preocupa sin exagerar o minimizar su presencia, y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa Barraza (2011)

En la denominada *fase de planificación* se ubicarían los pasos, todos también con carácter secuencial que consisten en recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo fueron solucionadas, pensar en cómo solucionaría la situación que preocupa alguna persona que el sujeto admira, preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que preocupa, establecer soluciones concretas para resolver la situación que preocupa, y analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas. Barraza (2011)

Por último en la *fase de intervención* el autor propone ubicar con el mismo carácter secuencial la necesidad de elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que preocupa, establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que preocupa, concentrar la atención en resolver la situación que preocupa, mantener un control sobre las emociones para que no interfieran a la hora, de enfrentar la situación que preocupa, y elogiar la propia forma de actuar para enfrentar la situación que preocupa.

Método que puede ser enseñado a los alumnos, sobre todo a aquellos que mantienen un nivel de estrés alto y sus fuentes aparentemente son inespecífica, en ese sentido, los orientadores deberán de integrarlo a talleres anti estrés o utilizarlo como propuesta de acompañamiento Barraza (2011)

En la literatura consultada referente a las distorsiones cognitivas y al estrés, desde un tratamiento general hasta la particularidad del entorno académico, se puso de manifiesto cómo no son exclusivamente las propias características del entorno las que contribuyen a la aparición de enfermedades mentales en el hombre, sino la forma en que este interpreta la realidad y si lo realiza de una manera que le permita adaptarse, afrontar, transformar dicho



entorno en función del propio bienestar o si su interpretación del contexto lo lleva a inadaptarse y a regularse de forma patológica.

En el tratamiento específico del estrés, se valoró la necesidad de no verlo exclusivamente cómo una respuesta fisiológica del organismo, ni cómo los estímulos que proporciona el medio únicamente, sino cómo un proceso en el cual, visto el individuo cómo un ser activo, se manifiesta una transacción entre este y el entorno, lo que implica valorar fundamentalmente dimensiones en las que se manifiesta el estrés tales cómo, los factores estresores, los síntomas y los estilos de afrontamiento.

Luego de abordar los puntos de coincidencia de diferentes investigadores, desde el enfoque cognitivo conductual, además de evaluar el estrés dentro de un proceso de transacción entre el individuo y el entorno, los autores Zaldivar & Roca (1996), definen el estrés como un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos fisiológicos que surgen en un individuo cómo consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente que impone al sujeto demandas o exigencias de las cuales, objetivas o subjetivamente, resultan amenazantes para él y sobre las cuales tiene o cree tener poco o ningún control.

Se considera tomar esta definición cómo la que sustentará teóricamente al tratamiento del estrés en la presente investigación, atendiendo a qué la misma lo evalúa desde una perspectiva integradora, teniendo en cuenta los elementos fisiológicos, psicológicos y del entorno, brinda importancia al papel que juegan las evaluaciones que realiza el sujeto de lo que considera amenazas, denotándose la relación existente entre la cognición y la aparición del estrés.

En tratamiento dado a las características del entorno el autor Barraza (2009), hace alusión a las peculiaridades del mismo pueden ser generadoras del estrés y entre ellas refiere:

- Entornos exageradamente demandantes.
- Entornos con demandas novedosas.
- Entornos altamente impredecibles en las demandas.
- Entornos escasamente controlables en sus demandas.
- Entornos con demandas de alta duración.
- Entornos con demandas de elevada intensidad.

El propio Barraza (2009) hace alusión a los estresores en el contexto académico, manifestando que en dicho entorno puede existir competencia entre los propios compañeros del grupo, sobrecarga en tareas docentes, las características de la personalidad que posean los profesores, así como la forma y tipo de exámenes que plantean durante el desempeño como educadores, además del planteamiento y distribución de los horarios de clases y tiempo con que cuenta el estudiante para cumplir las exigencias docentes.

### **Signos y Síntomas del Estrés**

Haciendo referencia a los indicadores de desequilibrio sistémico o a los síntomas de estrés, Barraza (2005) dentro del propio contexto académico al respecto propone que en una situación de estrés los alumnos suelen presentar las siguientes reacciones o indicadores de desequilibrio sistémico:

1. Reacciones físicas: Se presentan fatiga, cansancio, sudoración en las manos, trastorno en el sueño, cansancio, dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.

2. Reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud, sentimientos de depresión y tristeza y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

3. Reacciones comportamentales: Los estudios refieren que ante una situación de estrés los alumnos presentan las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad, desmotivación escolar y desgano, consumo de drogas y aumento o disminución del consumo de alimentos.

Se puede constatar el carácter sistémico de la apreciación de los síntomas del estrés, atendiendo a que se expresan reacciones desde el punto de vista de alteraciones fisiológicas, psicológicas y en la esfera del comportamiento.

El estrés al ser visto cómo proceso de transacción entre el individuo y el entorno, implica que se tengan en cuenta elementos esenciales en su tratamiento cómo lo son los estilos de afrontamiento, al respecto Alvarez (1998) refiere que el camino más transitado desde el punto de vista psicológico en la investigación del estrés ha sido el estudio de los procesos de afrontamiento. El verdadero problema, según la mayoría de los investigadores en Psicología, no es solo saber cómo las personas sufren pasivamente el estrés, sino como se enfrentan de manera exitosa a él Bello (2011).

### **2.3 Hipótesis**

Hi: Las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés en los estudiantes universitarios.

Ho: Las distorsiones cognitivas no se relacionan con el estrés en los estudiantes universitarios.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Nivel y tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo no experimental ya que sin manipular ninguna de las variables y tomando como punto de partida la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para analizarlos con posterioridad. Descriptivo puesto que la investigación describe las características de cada una de las variables, así mismo el resultado del comportamiento de las variables a investigar en cada variable. Sin influir sobre él de ninguna manera. Y correlacional ya que se verificará la relación existente entre las distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios, y se describirán los hallazgos de cada una de las variables en estudio.

#### **3.2 Selección del área o ámbito de estudio**

- Tungurahua – Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Estudiantes que realicen prácticas pre profesionales y/o pasantías en carreras de ciencias de la salud.

#### **3.3 Población**

Esta investigación tomo como población 130 estudiantes de Facultad Ciencias de la Salud de la UTA que iniciaron sus primeras practicas pre profesionales en su mayoría de séptimo semestre de las carreras: Psicología Clínica, Medicina, Estimulación temprana, Fisioterapia y Enfermería.

Por lo tanto, se determinó la muestra dentro de los criterios de inclusión y exclusión , participaron dentro de la investigación una muestra de 114 estudiantes de estas carreras, de los cuales 91 son mujeres y 23 hombres con edades comprendidas entre los 19 a 25 años

### **3.4 Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que hayan iniciado las practicas pre profesionales de la UTA, facultad Ciencias de la Salud.
- Sin patología psiquiátricas asociadas.
- Alumnos que firmen bajo voluntad propia el consentimiento informado

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no realicen prácticas pre profesionales.
- Estudiantes que no pertenezcan a la facultad ciencias de la salud de la UTA
- Que presenten patología psiquiátrica asociada diagnosticada.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

### **3.5 Diseño muestral**

La investigación se realizará con un muestreo aleatorio estratificado considerando como estratos, la carrera a la que pertenece cada uno de los miembros de la muestra.

De los 130 estudiantes que iniciaron prácticas pre profesionales en el periodo académico Marzo – Septiembre de 2017 se trabajó con 114 estudiantes con edades entre 19 a 25 años, de los cuales 91 son mujeres y 23 hombres teniendo en cuenta los criterios de inclusión - exclusión los 16 estudiantes que no fueron parte de la muestra cumplieron con los criterios de exclusión mencionados en el momento previo a la evaluación.

### 3.6 Operacionalización de variables

**Variable:** Distorsiones cognitivas

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS
Las distorsiones cognitivas son un error o inconsistencia en la manera de interpretar los acontecimientos cotidianos y en el procesamiento de la información(Beck, Gary , & Greenberg., 2005)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filtraje</li> <li>• Pensamiento polarizado</li> <li>• Sobregeneralización</li> <li>• Interpretación de pensamiento</li> <li>• Visión catastrófica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fija su atención en un solo aspecto de una situación</li> <li>• Valora acontecimientos en forma extrema</li> <li>• Saca una conclusión general de un solo hecho en particular sin base suficiente</li> <li>• Interpreta sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás</li> <li>• Adelanta acontecimientos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-16-31</li> <li>• 2-17-32</li> <li>• 3-18-33</li> <li>• 4-19-34</li> <li>• 5-20-35</li> </ul>	<p><b>Instrumento:</b></p> <p>Inventario de pensamientos automáticos Ruiz y Lujan (1991)</p> <p>Confiability de 0.85.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalización</li> <li>• Falacia de control</li> <li>• Falacia de justicia</li> <li>• Razonamiento emocional</li> <li>• Falacia de cambio</li> <li>• Etiquetas globales</li> </ul>	<p>modo catastrófico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona sin base suficiente los hechos del entorno con no mismo</li> <li>• La persona cree tener grado de control extremo</li> <li>• Valora con injusto aquello que no va con nuestros deseos</li> <li>• Cree que lo que siente emocionalmente es cierto necesariamente</li> <li>• Cree que su bienestar depende exclusivamente de los actos de los demás</li> <li>• Etiqueta globalizadora de nosotros mismo y los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-21-36</li> <li>• 7-22-37</li> <li>• 8-23-38</li> <li>• 9-24-39</li> <li>• 10-25-40</li> <li>• 11-26-41</li> </ul>	
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpabilidad</li> <li>• Los debería</li> <li>• Falacia de Razón</li> <li>• Falacia de recompensa divina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atribuye la responsabilidad de los acontecimientos así mismo u otros</li> <li>• Mantienen reglas rígidas y exigentes de como tienen que suceder las cosas</li> <li>• Cree tener siempre la razón</li> <li>• Atribuye la responsabilidad de las cosas a un ente superior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12-27-42</li> <li>• 13-28-43</li> <li>• 14-29-44</li> <li>• 15-30-45</li> </ul>	
--	---	---	--	--

**TABLA N°1** Operacionalización V.I.

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

**Variable:** Estrés



CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	INSTRUMENTOS
Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, de estrés provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas que obligan al individuo a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2009).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de Estrés Académico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estresores Académicos</li> <li>Reacciones Físicas</li> <li>Reacciones Psicológicas</li> <li>Reacciones Comportamentales</li> <li>Estrategias de Afrontamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-9</li> <li>11-16</li> <li>17-21</li> <li>22-25</li> <li>26-33</li> </ul>	<p><b>Instrumento:</b></p> <p>Inventario SISCO del estrés académico V2</p> <p>Confiabilidad de 0.87</p>

**TABLA N°2** Operacionalización V.D.

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### **3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de la información.**

#### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

##### **Distorsiones cognitivas**

**Autor:** Ruiz y Lujan

**Instrumento:** Inventario de pensamientos automáticos (IPA) consiste en una escala autoaplicada que contiene 45 ítems que apuntan a medir la frecuencia de pensamientos automáticos negativos y 15 tipos de distorsiones cognitivas (Cunuhay, 2016).

El primero a través del puntaje total del inventario y, el segundo a través de la suma de distintos pensamientos automáticos agrupados por el tipo de distorsión implicada en su producción. Este instrumento solicita a los sujetos que valoren la frecuencia con que poseen pensamientos tales como “solamente me pasan cosas malas” o “no debería de cometer estos errores”. A fin de investigar las características del instrumento, se decidió modificar la escala ordinal que el mismo poseía de 0 a 3 en una escala de 1 a 4 por ser esta última más usual, resultando en: Casi Nunca pienso eso “0”; Algunas veces lo pienso “1”; Bastantes veces lo pienso “2” y Con mucha frecuencia lo pienso “3”.

La configuración interna del IPA posee una confiabilidad de 0.85.

## **Inventario SISCO del estrés académico.**

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Instrumento:** es un inventario autodescriptivo, que contiene 39 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), que permitió determinar si el encuestado era candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Diez ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que identificó la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estresores.
- 17 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permitió identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Diez ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que identificó la frecuencia las estrategias de afrontamiento.

### **Propiedades Psicométricas**

**Confiabilidad y Validez:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alta de Cronbach de 0.90. Según su autor, las medidas de confiabilidad

obtenidas en la aplicación de este instrumento y las fuentes de evidencias recolectadas permiten afirmar que el Inventario SISCO del Estrés Académico mide, propiamente hablando, el estrés académico y su estructura interna responden a la constitución tridimensional del estrés académico visto desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista) (Barraza Macias, 2011).

### **3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

- Se aplicaron los instrumentos de evaluación mencionados en el apartado 3.7 de esta investigación a los estudiantes de séptimo semestre que realicen prácticas pre profesionales de la Facultad Ciencias de la Salud, UTA, a los mismos que se les indicó el procedimiento para realizar la evaluación.
- Posteriormente a los estudiantes seleccionados se les informó sobre el consentimiento informado que se encontrará adjunto a los test psicológicos que se aplicará.
- Se procedió a evaluar con el Inventario del Estrés Académico (SISCO) y el inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan

### **3.7 Aspectos éticos**

La presente investigación se basa en el código de ética de la Universidad Técnica de Ambato en donde se menciona que: “mediante la Ley No 69-05 del 18 de Abril de 1969 se crea la Universidad Técnica de Ambato, como institución de educación superior cuya misión es la de formar profesionales líderes competentes, con visión humanista y pensamiento crítico a través de la Docencia, la investigación y la Vinculación, que apliquen, promuevan y difundan el conocimiento respondiendo a las necesidades del país;”

Además, hace referencia al estatuto de la UTA “Formar académicos y profesionales responsables, con conciencia ética y solidaria, capaces de contribuir al desarrollo de las

instituciones de la República, a la vigencia del orden democrático; y a estimular la participación social”.

En relación a comportamientos y prácticas de servidoras, servidores, trabajadores públicos y estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud para alcanzar los objetivos institucionales y contribuir al buen uso de los recursos públicos, logrando contar con una comunidad universitaria que contribuya a la eficaz ejecución de políticas, regulaciones, programas y servicios en la educación superior”.

El capítulo III de los Derechos y Responsabilidades del código de ética nos menciona se debe contribuir con la investigación ya sea experimental, básica o aplicada y poder obtener nuevos conocimientos científicos y tecnológicos.

Dentro del capítulo IV de las Relaciones con la Comunidad dentro del Art. 13 De los proyectos de investigación menciona que los proyectos de investigación están diseñados para promover la investigación generativa y formativa, además de ver las necesidades que se suscitan dentro del país, impulsar hacia la investigación desarrollo e innovación, dentro de esto hay que tomar en cuenta el consentimiento informado, linearse hacia los principios de la ética para la investigación con humanos (Universidad Técnica de Ambato, 2015)

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Análisis de los resultados

##### 4.1.1 Tabla general de distorsiones cognitivas

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Filtraje	1	0,8%
Pensamiento polarizado	2	1,7%
Sobregeneralización	1	0,8%
Interpretación del pensamiento	12	10,5%
Visión catastrófica	35	30,7%
Personalización	2	1,7%
Falacia de control	4	3,5%
Falacia de justicia	2	1,7%
Razonamiento emocional	2	1,7%
Falacia de cambio	24	21,5%
Etiquetas globales	2	1,7%
Culpabilidad	3	2,6%
Los debería	20	17,5%
Falacia de razón	1	0,8%
Falacia de recompensa divina	3	2,6%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

**TABLA N°3** Tabla General de Distorsiones cognitivas

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

<b>Distorsiones cognitivas más frecuentes</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Visión catastrófica	35	30,7%
Falacia de cambio	24	21,5%
Los debería	20	17,5%
Interpretación del pensamiento	12	10,5%

**TABLA N°4** Tabla General de Distorsiones cognitivas con más frecuentes

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

## **ANÁLISIS**

De los 114 estudiantes evaluados con el IPA se halló que las distorsiones cognitivas más frecuentes corresponden a visión catastrófica con el 30,7%, en segundo lugar en frecuencia estadística falacia de cambio con el 21,5% posteriormente los debería con el 17,5 % y por ultimo con un porcentaje menos alto pero de semejante importancia, interpretación de pensamiento con 10,5%. Por ende, entre las distorsiones menos puntuadas se encuentran filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilidad y falacia de razón que entre la suma de todas ellas el resulta dentro de la frecuencia estadística es 8,6%.



**GRÁFICO N°1** Gráfico General de Distorsiones cognitivas

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### INTERPRETACIÓN

Dentro del estudio se concluye que las distorsiones cognitivas más frecuentes por los estudiantes universitarios que se encuentran realizando sus prácticas pre profesionales de la Facultad Ciencias de la Salud, se encuentra de manera más reiterada, visión catastrófica, la falacia de cambio y los deberías, según estudios esto se debe que la mayoría de los evaluados tienen la idea errada acerca de que sus objetivos no se van a cumplir y que las diferentes actividades que realizan son totalmente abrumantes por lo que no podrán culminarlas, así mismo se rigen por la esperanza que todo va a mejorar a cambiar en un futuro inmediato, medio o largo plazo y que si hubieran hecho de otra forma o hubieran escogido otra carrera sus actividades académicas serían más llevaderas.



#### 4.1.3 Tabla general de estrés

INDICADORES	FRECUEN CIA	PORCENT AJE
Leve	17	15%
Moderado	89	78%
Grave	8	7%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

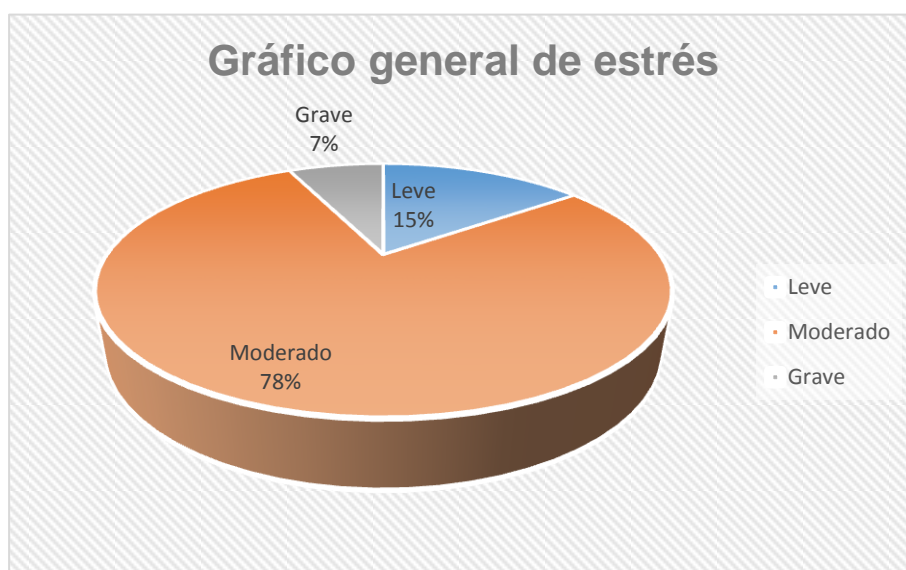
**TABLA N°5** Tabla General de Estrés

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

#### ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados con el inventario de estrés académico. Se encontró que el nivel leve representa el 15%, moderado el 78% y 7% grave.



## **GRÁFICO N°2** Grafico General de Estrés

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### **INTERPRETACIÓN**

Dentro del nivel de estrés más frecuente entre los estudiantes universitarios en pleno ejercicio de sus prácticas pre profesionales en la facultad ciencias de la salud se encuentra el nivel moderado que podría beneficiar el aprendizaje significativo por la respuesta neurofisiológica aunque por el mismo motivo el estrés moderado podrían proyectar síntomas físicos como psicológicos tales como: inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad e irritabilidad entre. A su vez le sigue el leve y por último el grave, presentando síntomas del estrés tanto físicos, psicológicos, como comportamentales, los cuales le obligan o le exigen utilizar el afrontamiento como estrategias para sobrellevar el estrés que presentan.

#### 4.1.4 Variable dependiente: Estrés

##### Dimensión Estresores Académicos

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Competencia compañeros	8	7%
Sobrecarga de tareas	16	14 %
Carácter del profesor	12	10 %
Exceso de Evaluaciones	26	22 %
Problemas con horarios	12	10 %
Tipo de trabajo que piden los profesores	3	3 %
No entender los temas	2	2 %
Participación en clases	7	6 %
Tiempo limitado para realizar los trabajos	28	16 %
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

**TABLA N°6** Dimensión estresores académicos Inventario SISCO V2

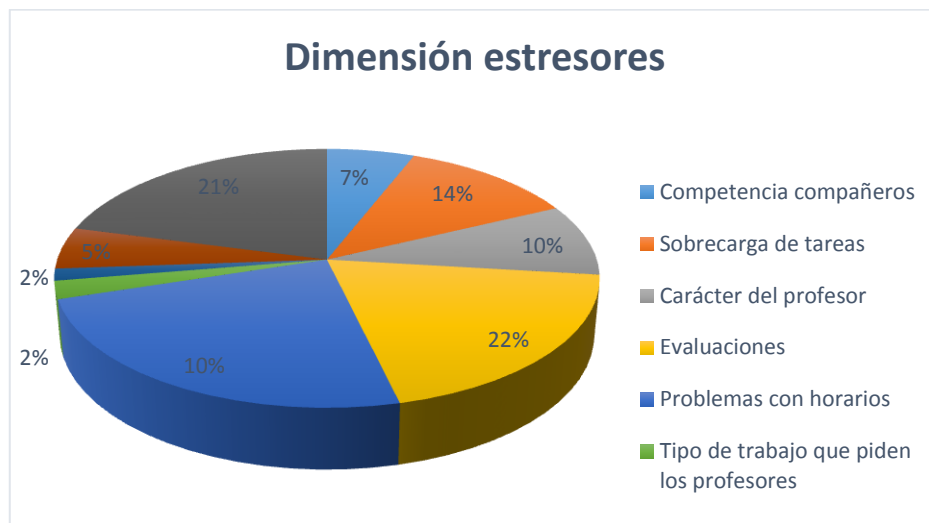
**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados en la dimensión estresores académicos se encontró que competencia entre compañeros corresponde al 7%, sobrecarga de tareas 14%, carácter del profesor 10%, evaluaciones 22%, problemas con horarios 10%, tipo de trabajo que piden los

profesores 3%, no entender los temas 2%, participación en clases 6% y por último tiempo limitado para realizar los trabajos 16%.



**GRÁFICO N°3** Dimensión estresores Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### INTERPRETACIÓN

En la dimensión de estresores académicos se tomó en cuenta los factores donde existe mayor puntuación siendo este los problemas con los horarios debido que los evaluados deben distribuir su tiempo con el horario académico y con las actividades de prácticas pre profesionales, le sigue las evaluaciones de los profesores la cual les genera estrés porque deben estar en constante preparación y por último el tiempo limitado para realizar los trabajos estos se relacionan entre sí.

## Dimensión Síntomas - Físicos

<b>INDICADORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Trastornos del sueño	22	19%
Fatiga crónica	60	53%
Dolores de cabeza	4	3%
Problemas de digestión	6	5%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	2	2%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	20	18%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

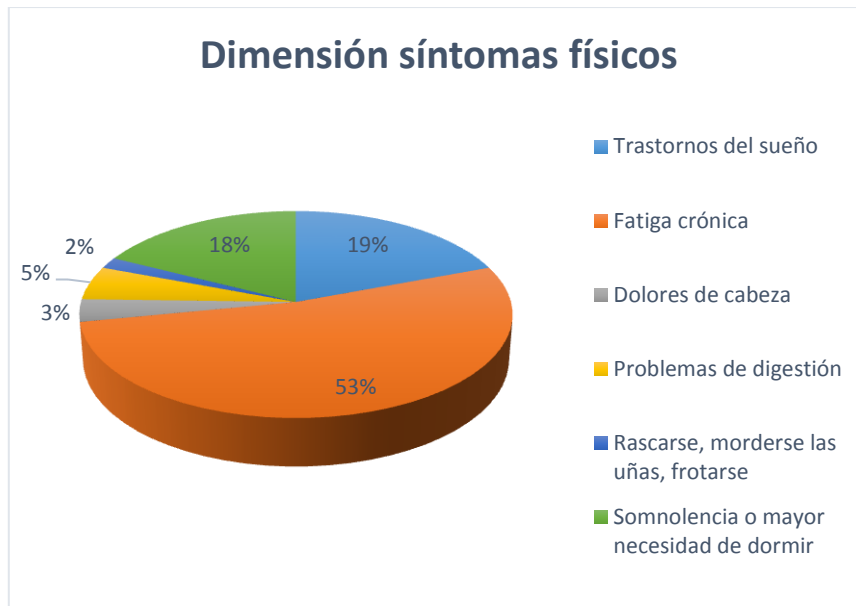
**TABLA N°7** Dimensión síntomas físicos Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

## ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados en la dimensión síntomas físicos se encontró que presentan trastornos del sueño 19%, fatiga crónica 53%, dolores de cabeza 3%, 5% tiene problemas de digestión, 2% se rascan, muerden las uñas o se frotan y 18% presenta somnolencia o mayor necesidad de dormir.



**GRÁFICO N°4** Dimensión síntomas físicos Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### INTERPRETACIÓN

En cuanto a la dimensión de síntomas físicos que produce el estrés, entre los evaluados la fatiga crónica es la más puntuada sienten tanto cansancio por las diferentes actividades a las que se encuentran expuestos a diario por la carga académica y pasantías, le siguen los trastornos de sueño y la somnolencia porque los evaluados no descansan lo suficiente y la influencia del cansancio hace que se encuentren en este estado todo el día y que su desempeño no sea el mejor.

## Dimensión Síntomas - Psicológicos

<b>INDICADORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTA JE</b>
Inquietud	11	9,6%
Sentimientos de depresión y tristeza	32	28,1%
Ansiedad, angustia o desesperación	8	7,0%
Problemas de concentración	22	19,29%
Sentimientos de agresividad o irritabilidad	41	35,9%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

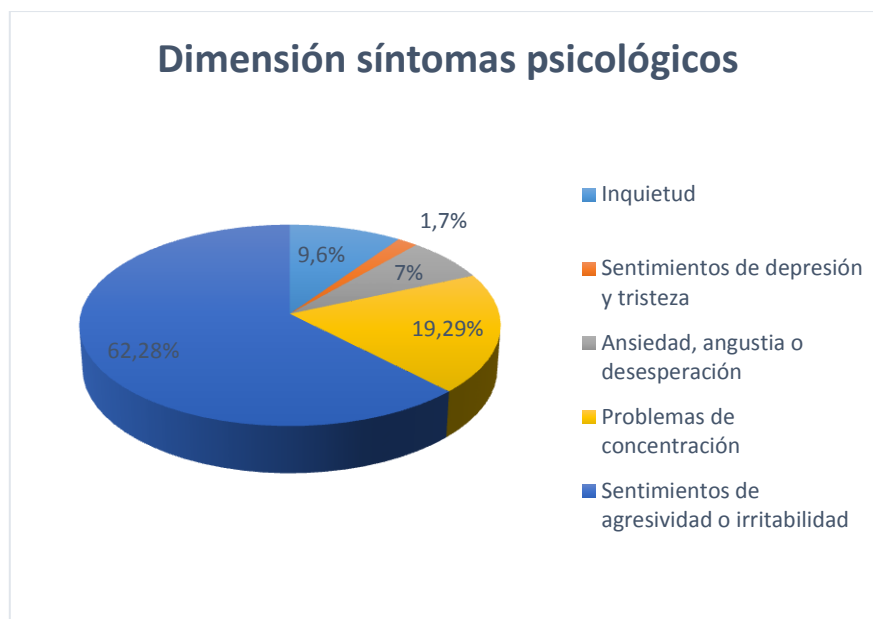
**TABLA N°8** Dimensión síntomas psicológicos Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

## ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados en la dimensión síntomas psicológicos, se encontró que sienten inquietud el 9,6 %, sentimientos de depresión y tristeza 28,1%, ansiedad, angustia y desesperación 7%, problemas de concentración 19,29 %, y 35,9 % sentimientos de agresividad o irritabilidad.



**GRÁFICO N°5** Dimensión síntomas psicológicos Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

## INTERPRETACIÓN

La dimensión de síntomas psicológicos tiene algunos indicadores entre los más puntuados están los sentimientos de agresividad o irritabilidad los evaluados se sienten irritables por el nivel de estrés que presentan, le sigue los problemas de concentración por las diferentes actividades académicas y la inquietud que sienten por la presión de alcanzar las puntuaciones requeridas para aprobar sus asignaturas.



## Dimensión Síntomas - Comportamentales

<b>INDICADORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	32	28%
Aislamiento	15	13%
Desgano para realizar las actividades	45	40%
Aumento o disminución de consumo de alimentos	22	19%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

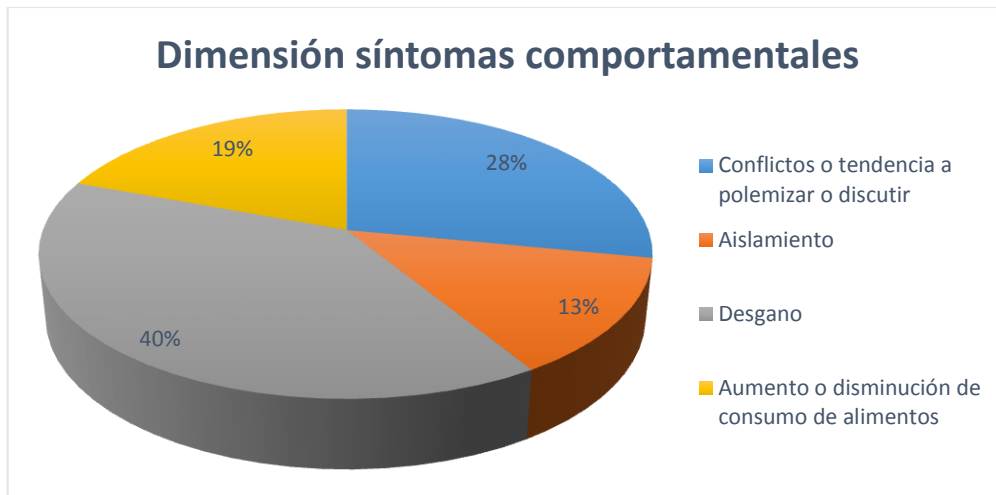
**TABLA N°9** Dimensión síntomas comportamentales Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados en la dimensión síntomas comportamentales, se encontró que presentan conflictos o tendencia a polemizar o discutir el 28%, aislamiento de los demás 13%, desgano para realizar labores 40%, aumento o disminución del consumo de alimentos 19%.



**GRÁFICO N°6** Dimensión síntomas comportamentales Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### **INTERPRETACIÓN**

En la dimensión de síntomas comportamentales los evaluados puntúan altos porcentajes en el desgano que presentan ante las actividades así como los conflictos o tendencia a polemizar o discutir que tiene mucha relación con los síntomas psicológicos de irritabilidad en el que se encuentran.

## Dimensión Estrategias de afrontamiento

<b>INDICADORES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTA JE</b>
Habilidad asertiva	7	6%
Elaboración de un plan	12	10%
Concentrarse en resolver la situación preocupante	40	32%
Elogios a sí mismo	11	9%
Religiosidad	34	27%
Búsqueda de información sobre la situación	9	7%
Obtener lo positivo de la situación	1	0.78%
Ventilación y confidencias	10	8%
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

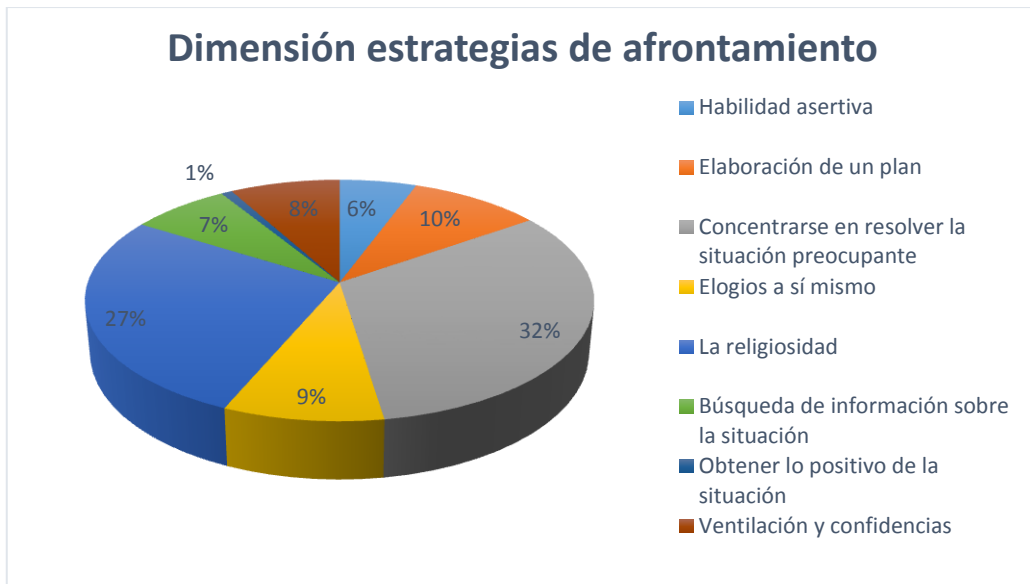
**TABLA N°10** Dimensión estrategias de afrontamiento Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### ANÁLISIS

De los 114 estudiantes encuestados en la dimensión estrategias de afrontamiento se encontró que el 6% tiene habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas 10%, concentrarse en resolver la situación preocupante 32%, elogios a sí mismo 9%, religiosidad 27%, búsqueda de información sobre la situación 7%, obtener lo positivo de la situación 1% y 8% ventilación y confidencias.



**GRÁFICO N°7** Dimensión estrategias de afrontamiento Inventario SISCO V2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### INTERPRETACIÓN

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más puntuadas por los evaluados está concentrarse en resolver la situación preocupante, le sigue la religiosidad y elaboración de un plan lamentablemente estas estrategias no producen un efecto positivo a mediano ni largo plazo.

## 4.2 Tablas de contingencia

		Estrés			Total
		Leve	Moderado	Grave	
Distorsión Cognitiva	Filtraje	1	0	0	1
	Pensamiento polarizado	1	1	0	2
	Sobregeneralización	0	1	0	1
	Interpretación del pensamiento	2	9	1	12
	Visión catastrófica	6	23	6	35
	Personalización	1	1	0	2
	Falacia de control	0	4	0	4
	Falacia de justicia	1	1	0	2
	Razonamiento emocional	1	1	0	2
	Falacia de cambio	4	20	0	24
	Etiquetas globales	0	2	0	2
	Culpabilidad	0	3	0	3
	Los debería	0	19	1	20
	Falacia de razón	0	1	0	1
	Falacia de recompensa divina	0	3	0	3
Total	17	89	8	114	

**TABLA N°11** Tabla de contingencia distorsión cognitiva y estrés

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

**Análisis:** De la población de 114 sujetos de estudio se comprobó que de un total de 35 estudiantes que poseen visión catastrófica 6 presentan estrés leve, 23 estrés moderado y 6 estrés grave, así mismo con falacia de cambio un total de 24 sujetos presentan 4 estrés leve, 20 estrés moderado y ninguno con estrés grave, de igual manera con la distorsión los debería se demuestra que 20 estudiantes padecen estrés 19 de tipo moderado 1 con estrés grave y ninguno con estrés leve, por último la distorsión con menor frecuencia dentro de las más altamente puntuadas se encuentra interpretación de pensamiento con un total de 12 estudiantes con estrés 2 con estrés leve, 9 con estrés moderado y 1 con estrés grave.

#### Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,247 <sup>a</sup>	28	0,04
Razón de verosimilitudes	31,663	28	,288
Asociación lineal por lineal	,768	1	,381
N de casos válidos	114		

a. 40 casillas (88,9%) tienen una frecuencia esperada inferior a 0,05. La frecuencia mínimas esperada es 0,07.

#### TABLA N°12 CHI2

**Fuente:** Distorsiones cognitivas y estrés

**Elaborado por:** Vallejo P. (2017)

### **4.3 Verificación de la hipótesis**

#### **4.3.1 Hipótesis alterna- Hi**

Las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés en los estudiantes universitarios.

#### **ANÁLISIS**

En cuanto al chi – cuadrado de Pearson el resultado obtenido fue de,  $p < 0,0400$   $N = 114$ , la frecuencia mínima esperada es 0,50, por lo tanto se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna y se comprueba la relación entre las distorsiones cognitivas con el estrés en los estudiantes universitarios.

#### **Verificación de hipótesis**

Los datos obtenidos a través del cruce de variables con el Chi cuadrado de Pearson comprueban por medio de las tablas presentadas y el gráfico, que de un total de 114 estudiantes universitarios evaluados, se relacionan las distorsiones cognitivas con el nivel de estrés que presentan.

Se puede observar que el nivel de estrés más frecuente fue el moderado de donde la visión catastrófica, la falacia de cambio y los debería como distorsiones cognitivas están íntimamente relacionadas.

## **4.3 Conclusiones y discusión**

### **4.3.1 Conclusiones**

Se concluye que las distorsiones cognitivas se relacionan con el estrés de los estudiantes universitarios de la facultad ciencias de la salud de la UTA, debido a la comprobación estadística del Chi cuadrado de Pearson.

Es relevante para el estudio que las distorsiones cognitivas que se presentan entre los estudiados se ven íntimamente relacionadas con las actividades cotidianas y nivel de estrés académico a la que se exponen a diario dentro de sus ambientes de prácticas así como en las clases regulares universitarias

Con respecto a las distorsiones cognitivas o ideas irracionales predominaron la visión catastrófica con el 35 los estudiantes universitarios, la segunda distorsión cognitiva fue la falacia de cambio con 24 siguiendo los debería con 20 atribuyendo que deberían tener las capacidades suficientes o debería dotárseles de la facilidades para realizar las actividades.

Las distorsiones cognitivas menos puntuadas con 1% fueron filtraje, sobregeneralización y falacia de razón, con el 2% puntuaron el pensamiento polarizado, personalización, falacia de justicia, razonamiento emocional, etiquetas globales y culpabilidad, con 3% falacia de control y falacia de justicia divina.

Según el nivel de estrés predominante que poseen los estudiantes universitarios se concluye que el nivel leve con 21% moderado y grave

En cuanto a los estresores ,sobre todo con características de las dimensiones académicas por el tiempo limitado para hacer las tareas, le sigue el nivel moderado de estrés con 69% es el más significativo sobre todo en las dimensiones académicas, físicas y psicológicas, donde la sobrecarga de tareas, la fatiga crónica, problemas de concentración e irritabilidad afectan el



desempeño diario en sus actividades escolares y de prácticas y el grave con 10% con características de dimensiones tanto académicas, físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento.

Dentro de las dimensiones del estrés evaluadas en cuanto a los estresores académicos el más frecuente fue el problema con los horarios y el tiempo limitado para realizar los trabajos, en los síntomas físicos están la fatiga crónica y la somnolencia, en la dimensión de estresores psicológicas los sentimientos de agresividad o irritabilidad y los problemas de concentración son los más exacerbados, en los síntomas comportamentales el desgano por las actividades y la tendencia a polemizar o discutir, por ultimo las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron concentrarse en resolver la situación preocupante y la religiosidad.

#### **4.3.2 Recomendaciones**

Se recomienda que a partir de los resultados obtenidos de la íntima relación de las distorsiones cognitivas con el estrés de los estudiantes universitarios el DIBESAU estructure proyectos de intervención, psicoeducativa, con la finalidad de mejorar la salud mental, el cual deberá estar dirigido a informar a la población universitaria acerca de los riesgos de padecer niveles altos de estrés generados por las distorsiones cognitivas que se presentan.

Se recomienda establecer un registro de los estudiantes universitarios que presentan cierto tipo de distorsión cognitiva, que esté generando conflicto, esto contribuirá a la potencialización eficaz durante el tratamiento en la intervención terapéutica.

En los estudiantes universitarios se detectó un moderado nivel de estrés por lo que se recomienda realizar un seguimiento más detallado, debido que por las características cognitivas tienen a padecer de estos síntomas constantemente en sus diferentes dimensiones tanto físicas, psicológicas, comportamentales, académicas y estrategias de afrontamiento.

Es recomendable trabajar con un programa de intervención terapéutica para trabajar conjuntamente la distorsión cognitiva como el estrés, basado en la terapia racional emotiva de Albert Ellis centrado en resolver problemas emocionales, cognitivos y conductuales, mediante el modelo A-B-C, encaminada a la reestructuración cognitiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

- Albuja Espinosa, P. M. (2013). Influencia del estrés en el proceso del aprendizaje del idioma inglés en la academia de Guerra Aérea. *Repositorio digital Universidad San Francisco de Quito*.
- Alvarez, M. (1998). *Stress un enfoque integral*. La Habana: Científico técnica .
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood: Cliffs.
- Bandura, A. (1983). Dinamica temporal y descomposición del determinismo reciproco una respuesta a Philips y Orton. *Psychological Review*, 166-170.
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestria y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos . *Avances en psicología latinoamerica*, 270-289.
- Barraza Macias, A. (2011). *El Estrés Académico de Los Alumnos de Educación Media Superior*. La Habana: EAE.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior . *Psicología científica*, 29.
- Barraza, M. (2009). Estrés academico y burnout estudiantil análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12-22.
- Beck, A. (1966). *La terapia cognitiva*.
- Carretero, M. (1998). *Procesos de enseñanza y aprendizaje*. Buenos Aires: Aique.

- Davis, M., Mackay, M., Fanning, p., & Sopera, R. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Martines: Roca.
- Ellis, A. (1977). *Terapia racional emotiva* . New York.
- Ellis, A., & Griegier, R. (1990). *Manual de terapia racional emotiva* . Bilbao: Industrias gráficas Garvica.
- Garcia, M., Navas, M., Cuadrado, I., & Molero, F. (2003). Inmigracion y preguicio: actitudes de una muestra de adolescentes almerienses. *Acción Psicológica*, 137-147.
- Gonzáles Ramírez, T. (2007). El concepto de buenas practicas. Origen y desarrollo. *Primeras noticias comunicación y pedagogía*, 32-35.
- Grau, J. (1998). *Estrés, Salud y enfermedad. Material docente de la maestria en psicología de la salud*. La Habana: ENSAP.
- Guano, J., & Llerena, R. (2014). *Intervencion cognitivo conductual en el estres de los estudiantes de la unidad educativa "Capitan Edmundo Chiriboga"*. Riobamba: Universidad Nacional del Chomborazo.
- Jaramillo , J. (2011). Distorsiones cognitivas y victima de violencia intrafamiliar y sexual.
- Jerez Menedoza, M., & Oyarzo Barria, C. (2015). Estrés academico en estudiantes del departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Neuro-Psiquiatr*, 149-157.
- Jurado, G., & Rascón, M. (2011). Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: Análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja. *Psicopatología clínica, legal y forense, vol 11*, 83-99.
- Kort, R. (2007). *Psicoterapia conductual cognitiva*. Caracas: El Nacional.

- Labrador , F., & Ruiz , B. (2008). Distorsiones cognitivas durante el juego en maquinas recreativas con premio en jugadores patologicos y no jugadores . *Pensamiento psicológico*, 149-166.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion y adaptation*. New York: Oxoford University Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine* , 282-325.
- Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., Gonzales Calle, A. M., Díaz León, Z. T., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellin, Colombia. *Universitas Psychologica*, 395-404.
- Lemos, M. (2007). *Distorsiones cognitivas en personas con dependensia emocional* . Medellin.
- Londoño, N., Alvarez, C., López, P., & Posada, S. (2005). Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada. *Informes psicológicos número 7*, 123-136.
- Luzuriaga, D. (2010). Estudio comparativo de las distorsiones cognitivas entre sujetos que ingresan por primera vez al centro de rehabilitacion social de varones de Cuenca y los sujetos que estan internos por el periodo de un año maximo de dos.
- Mayorga, M., & Camacho, M. (2016). *Influencia de las distorsiones cognitivas en la intensidad y frecuencia del sindrome de burnout en estudiantes en proceso de titulación de la escuela de psicología de la PUCESA*. Ambato: Pontificia Universidad Catolica del Ecuador.
- Moreno, N. (2009). *Las Distorsiones Cognitivas*. Colombia: Centro de Psicología Clínica.
- Pérez, S., Rojo, N., & Hidalgo, A. (2009). *La salud mental de las personas jóvenes en España*. España: Instituto de la juventud.

- Restrepo, D., & Jaramillo, J. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista nacional de salud pública*, 202-211.
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogota: Norma.
- Rivera, L. (2010). Los síndromes del estrés . *Psicopatología y Psicología clínica*, 77-78.
- Rodas, A., Vélez, P., Isaza, E., Zapata, A., Restrepo, E., & Quintero, E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Ces Medicina*, 24 (1), 7-17.
- Rosal Mendez , R. (2014 ). *Creencias Irracionales en personas con relacion de pareja* . Mexico .
- Ruiz, J., & Luján, J. (1991). Manual de psicoterapia cognitiva. Inventario de pensamientos automaticos. *Psicologia Online*, 19.

### **Linkografía**

- Alcalde de Hoyos, J. (2010). *Estrés laboral. Informe Técnico sobre estrés en el lugar de trabajo*. Obtenido de Universidad de Málaga:  
[http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/promocion\\_salud\\_lugar\\_trabajo/estres\\_laboral\\_informe\\_pslt.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/estres_laboral_informe_pslt.pdf)
- Barraza, A. (2011). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el pael de las estrategias de afrontamiento*. Obtenido de Dialnet:  
file:///C:/Users/HP/Desktop/Dialnet-LaGestionDelEstresAcademicoPorParteDelOrientadorEd-4034497.pdf

- Camacho. (2016). *Influencia de las distorsiones cognitivas en la intensidad y frecuencia del síndrome de burnout en estudiantes en proceso de titulación de la escuela de Psicología de la PUCESA*. Obtenido de Repositorio PUCESA:  
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1754/1/76253.pdf>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Universidad de Antioquia Medellín:  
[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra\\_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf)
- Cunuhay, A. (2016). *Estudio comparativo sobre los niveles de distorsión cognitiva, adolescentes embarazadas de 17 años, en relación a las adolescentes de 18 años que acuden a la unidad metropolitana de salud sur, en el periodo febrero 2015 – abril 2015*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Central del Ecuador:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7159/1/T-UCE-0007-319c.pdf>
- De Rearte, E., & Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Labrador, F., & Ruiz, B. (2008). *Distorsiones cognitivas durante el juego en máquinas recreativas con premio en jugadores patológicos y no jugadores*. Obtenido de Redalyc: <http://www.redalyc.org/html/801/80111670010/>
- Luzuriaga, D. (2010). *Estudio Comparativo de las Distorsiones Cognitivas entre Sujetos que Ingresan por Primera Vez al Centro de Rehabilitación Social de Varones Cuenca y los Sujetos que Están Internos por el Período de un Año Máximo de Dos. Ecuador*. Obtenido de Repositorio Universidad de Cuenca:  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11/browse?type=author&order=ASC&rpp=20&value=Luzuriaga+Proa%C3%B1o%2C+Daniela>

- Lya, L., & Chacon, G. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>
- Ministerio de educación Ecuador. (2016). Obtenido de <https://educacion.gob.ec/>
- Montejo, E. (2014). *El síndrome de burnout en el profesorado de la ESO*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Complutense de Madrid: <http://eprints.ucm.es/28333/1/T35729.pdf>
- Restrepo, D., & Jaramillo, E. (2012). *Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública*. Obtenido de Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública: <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/10764/207797>  
36
- Roca, M. (2003). Los recursos con los que contamos - ¡o no!- para hacerle frente al estrés. Obtenido de [www.saludparalavida.sld.php](http://www.saludparalavida.sld.php)
- Rodriguez, E. (2013). Patrones de pensamiento que provocan estrés y ansiedad. *mente es maravillosa*. Obtenido de [www.menteesmaravillosa.com](http://www.menteesmaravillosa.com)
- Rojas, M. (2013). *Distorsiones cognitivas y conductas agresivas en jóvenes y adolescentes*. Obtenido de [eprints.ucm.es/23510/](http://eprints.ucm.es/23510/)
- Rovella, A., González, M., Peñate, W., & Ibáñez, I. (2011). *Preocupación rasgo y trastorno de Ansiedad generalizada en una muestra de la población general: El papel diferencial de la intolerancia a la incertidumbre, la evitación cognitiva, la orientación negativa al problema y las metacreencias*. Obtenido de Redalyc: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281922823001.pdf>



Universidad Técnica de Ambato. (2015). *Código de ética para las autoridades, profesores, servidores, trabajadores y estudiantes de la UTA*. Obtenido de <http://www.uta.edu.ec/v3.0/pdf/uta/codigoetica.pdf>

Villaroel, A., & González, M. (2015). *Intervención cognitivo conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/9644/1/1080215011.pdf>

### **Citas bibliográficas base de datos UTA**

**EBRARY** Barra, E., Cerna, R., & Kramm, D. (2009). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social. *EBRARY*.

**EBRARY** Bello, Z. C. (2011). Psicología social.

**EBRARY** .Garrido, E. (2010). Mi salud mental: un camino práctico. Red de terapia Psicológica.

**PUBMED**. Pérez, S., Rojo, N., & Hidalgo, A. (2009). La salud mental de las personas jóvenes en España. España: Instituto de la juventud.

**PUBMED**. Barraza Macias, A. (2011). El Estrés Académico de Los Alumnos de Educación Media Superior. La Habana: EAE.

## ANEXOS

### ANEXO I

#### INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

A continuación tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

0 = Nunca pienso eso; 1 = Algunas veces lo pienso; 2 = Bastantes veces lo pienso;

3 = Con mucha frecuencia lo pienso.

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2. Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11. Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3

13. Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16. Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17. Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18. Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19. Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21. Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil.	0	1	2	3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28. No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3

37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

Suma las puntuaciones obtenidas en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo al siguiente orden:

- 1-16-31 ( ) Filtraje: ¡Todo es negativo! Nada es positivo
- 2-17-32 ( ) Pensamiento polarizado: ¡Blanco o negro! Lo hago bien o mal
- 3-18-33 ( ) Sobregeneralización: ¡Siempre fracasaré! (Aunque este sea un momento puntual)
- 4-19-34 ( ) Interpretación del pensamiento: Piensa esto de mí...
- 5-20-35 ( ) Visión catastrófica: “Va a suceder esto...” (que suele ser lo peor)
- 6-21-36 ( ) Personalización: “Eso lo está diciendo por mi...; ¿Qué habrá hecho?; Yo soy más... / menos... tal.. .que....”
- 7-22-37 ( ) Falacia de control “No puedo hacer nada...” “Yo soy responsable de todo lo que...”
- 8-23-38 ( ) Falacia de justicia “No hay derecho a...” “Es injusto que...”

- 9-24-39 ( ) Razonamiento emocional "Si lo siento así, es que es verdad"
- 10-25-40 ( ) Falacia de cambio "Si tal cosa cambiara entonces yo podría..."
- 11-26-41 ( ) Etiquetas globales ¡Qué torpe soy!
- 12-27-42 ( ) Culpabilidad "Por mi culpa..." "Por su culpa..."
- 13-28-43 ( ) Los debería "Debo de..." "No debo de..."
- 14-29-44 ( ) Falacia de razón "Llevo razón..." "Sé que estoy en lo cierto..."
- 15-30-45 ( ) Falacia de recompensa divina "El día de mañana, esto cambiara'" "El día de mañana tendré mi recompensa"

De esta manera puedes detectar tus principales tipos de pensamientos automáticos.

Una puntuación de 2-5 indica que ese tema te afecta actualmente de manera importante.

Una puntuación de 6-9 indica que tienes cierta tendencia a "sufrir" por la forma de interpretar los hechos en tu vida.

## ANEXO II

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO V2

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

### ANEXO III

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me dirijo a usted para solicitar su colaboración en la realización de la tesis de investigación **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** Esta investigación será realizada por el estudiante de la Carrera de Psicología Clínica Pablo Vinicio Vallejo Quintana de la Universidad Técnica de Ambato, con el fin de obtener su título de Psicólogo Clínico.

Para llevar a cabo este estudio solicito consienta su aprobación para la aplicación de diferentes pruebas psicológicas.

Para la aplicación de los test es necesario que Ud. asista a las sesiones programadas e informadas con anticipación. Estas sesiones estarán destinadas a la obtención de datos y aplicación de las pruebas.

Si usted accede a colaborar con esta investigación, le solicitamos que firme este documento. La información obtenida a través de estos será confidencial.

Agradecemos de antemano su colaboración.

Se despide atentamente de Ud:

.....  
Pablo Vinicio Vallejo Quintana

.....  
Nombre y firma