

ANSIEDAD SOCIAL Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Nombres y apellidos

Andrea Carolina Otero Fontalvo. Código: 20182996889

Andrea Vargas Barceló. Código: 20142961368

Angie Milena Robles Montalván. Código: 20182999031

Carolina Vanesa Andrade Montero. Código: 20152969178

Trabajo de Investigación del **Programa de Psicología**

Tutor(es):

Giomar Jiménez Figueroa

RESUMEN

Introducción: La ansiedad social es un trastorno mental que provoca un miedo intenso e irracional cuando la persona se expone a interacciones sociales o cuando realiza actividades en presencia de desconocidos. Se manifiesta entre los 16 a 26 años, la cual coincide con la edad de la mayoría de los jóvenes que ingresan a la universidad. La ansiedad social puede ser fomentada por los pensamientos automáticos, que producen descalificación y bajo rendimiento en las actividades. Estas variables llegan a interferir con el desempeño adecuado de tareas, ejecución de actividades, rendimiento académico, relaciones interpersonales, estado de ánimo, consumo de sustancias y hasta con el deseo por la vida

Método: La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes (88 mujeres, 11 hombres) entre los 16 a 26 años del programa de psicología sin discriminación socioeconómica quienes aceptaron participar en el estudio. Diligenciaron el cuestionario de pensamientos automáticos (ATQ) y la escala de ansiedad social de Liebowitz. Igualmente se registraron los datos sociodemográficos y académicos básicos de los participantes.

Resultados: se obtuvieron resultados significativos en lo que respecta a la relación entre escalas de pensamientos y ansiedad social en los jóvenes universitarios, que al ser estudiados y analizados vemos que la escala que tiene mayor relación a otras es la de autoconcepto negativo, presentando fuerte relaciones con los pensamientos de: Indefensión, autorreproches, mala adaptación y miedo y ansiedad. Las mujeres presentaron mayores puntajes en la escala de indefensión y evitación. Los hombres, al igual que las mujeres, presentaron mayores puntajes en la escala de indefensión y altos puntajes en escala de miedo y ansiedad total.

Conclusiones: los niveles de ansiedad en estos estudiantes universitarios están dentro de lo que se espera para la situación académica en la que se encuentran, varios manifiestan un aumento de los niveles de ansiedad ante la semana de exámenes informando pensamientos de indefensión y preocupación general sobre su desempeño académico.

Palabras clave: ansiedad social, pensamientos automáticos, indefensión, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Introduction: Social anxiety is a mental disorder that causes intense and irrational fear when the person is exposed to social interactions or when performing activities in the presence of strangers. It manifests itself between the ages of 16 to 26 years, which coincides with the age of most young people entering college. Social anxiety can be fostered by automatic thoughts, which produce disqualification and low performance in activities. These variables interfere with the adequate performance of tasks, execution of activities, academic performance, interpersonal relationships, mood, substance use and even the desire for life.

Method: The sample consisted of 100 students (88 women, 11 men) between 16 and 26 years of age from the psychology program without socioeconomic discrimination who agreed to participate in the study. They filled out the automatic thoughts questionnaire (ATQ) and the Liebowitz social anxiety scale. The participants' basic sociodemographic and academic data were also recorded.

Results: significant results were obtained regarding the relationship between scales of thoughts and social anxiety in young university students, which when studied and analyzed we see that the scale that has the highest relationship to others is the negative self-concept, presenting strong relationships with the thoughts of: Helplessness, self-reproaches, poor adaptation and fear and anxiety. Women presented higher scores on the helplessness and avoidance scales. Men, like women, presented higher scores on the helplessness scale and high scores on the fear scale and total anxiety.

Conclusions: the levels of anxiety in these university students are within what is expected for the academic situation in which they find themselves, several manifest an increase in the levels of anxiety before the week of exams, reporting thoughts of helplessness and general concern about their academic performance.

KeyWords: social anxiety, automatic thoughts, helplessness, university students.

REFERENCIAS

- Arroyo Cangalaya, J. G., & Millán García, K. M. (2020). Ansiedad social en estudiantes universitarios-Huancayo-2020. Recuperado de <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1922>
- Bobes, J., Badía, X., Luque, A., Garcia, M., González, M. P., Dal-Ré, R., Soria, J., Martínez, R., De La Torre, J., Domènech, J. R., González-Quirós, P., González-Quirós, M., Bascarán, M. T., González De Rivera, J. L., & Martínez De La Cruz, F. (1999). Validación de las versiones en Español de los cuestionarios Liebowitz Social Anxiety Scale, Social Anxiety and Distress Scale y Sheehan Disability Inventory para la evaluación de la fobia social. *Medicina Clinica*, 112(14), 530-538. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/285820981_Validacion_de_las_versions_en_espanol_de_los_cuestionarios_Liebowitz_Social_Anxiety_Scale_Social_Anxiety_and_Distress_Scale_y_Sheehan_Disability_Inventory_para_la_evaluacion_de_la_fobia_social
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2004). Norwegian version of the automatic thoughts questionnaire: a reliability and validity study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33(2), 79–82. <https://doi.org/10.1080/16506070310016031>
- Franco Jimenez, R. A., & Pérez Moscoso, C. L. (2018). *Adaptación y validación de la escala de Ansiedad Social de Liebowitz en muestra clínica de un hospital*

estatal. Recuperado de

<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1156>

Robles García, R., Espinosa Flores, R. A., Padilla Gutiérrez, A. C., Álvarez Rojas, M. A., & Páez Agraz, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-62. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920328008>

Masia, C. L., Klein, R. G., Storch, E. A., & Corda, B. (2001). School-based behavioral treatment for social anxiety disorder in adolescents: Results of a pilot study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(7), 780–786. <https://doi.org/10.1097/00004583-200107000-00012>

Mera-Rosales, Alberto, Hernández-Pozo, María del Rocío, Gómez-Reséndez, Jesús Lorenzo, Ramírez-Guerrero, Noemí, & Mata-Mendoza, María de los Ángeles. (2011). Características psicométricas del Cuestionario de Pensamientos Automáticos Negativos (ATQ-30) en población mexicana. *Journal of behavior, health & social issues (México)*, 3(2), 61-75. <https://doi.org/10.5460/jbhsi.v3.2.29923>

Lesure-Lester, G. (2001). Dating competence, social assertion and social anxiety.

College Student Journal, 35(2), 317-323

Morales Olivo, E. (2011). La ansiedad social en el ámbito universitario. *Revista*

Griot, 4(1), 35–48. Recuperado a partir de

<https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870>

Quero, S., Díaz-García, A., López-Montoyo, A., Bretón, J., Serrano-Zárate, B.,

García-Palacios, A., & Botella, C. (2020). Prácticas de PS1034: Evaluación

e Intervención Clínica. <http://dx.doi.org/10.6035/Sapientia167>

Miller, Steven & Urani, Maria & Johnson, James & Petzel, Thomas. (2003).

Homesickness in socially anxious first year college students. *College*

student journal. 37. 392-399. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/261251499_Homesickness_in_soc

[ially_anxious_first_year_college_students](https://www.researchgate.net/publication/261251499_Homesickness_in_soc)