

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA**

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**“EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA MÓVIL PACÍFICA COMO  
TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE LA ANSIEDAD EN ALUMNOS DE LAS  
CARRERAS INGIENERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA DE LA UNPHU PERÍODO  
JULIO – OCTUBRE 2015-2016”.**

**SUSTENTADO POR:**

*Génesis Aimee Álvarez Almonte*

*11-1064*

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE**

**Licenciatura en Psicología Clínica**

**ASESOR**

Lic. Pat Galán Laureano

Santo Domingo, D.N.

Abril 2017

**“EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA MÓVIL PACÍFICA COMO  
TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE LA ANSIEDAD EN ALUMNOS DE LAS  
CARRERAS INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA DE LA UNPHU PERÍODO  
JULIO- OCTUBRE 2015-2016”.**

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA .....</b>	<b>V</b>
<b>CAPITULO I: MARCO INTRODUCTORIO.....</b>	<b>9</b>
INTRODUCCIÓN .....	10
1.2 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2.1. Descripción y formulación del problema.....	12
1.2.2 Preguntas de investigación.....	14
1.2.3 Justificación .....	15
1.2.4 Objetivos .....	20
1.2.5 Operacionalización de variables .....	21
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
2.1 Marco conceptual.....	23
2.2 Antecedentes .....	25
2.3 Ansiedad .....	29
2.3.1 Conceptos de ansiedad.....	30
2.3.2. Síntomas de ansiedad.....	37
2.3.3 Teorías sobre la ansiedad.....	39
2.3.4 Estrategias generales para controlar la ansiedad.....	41
2.4.2 Investigadores de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad.....	43
2.5 Diferencias entre ansiedad y trastornos de ansiedad.....	46
2.6 Psicopatología de la ansiedad .....	47
2.6.1 Patrones de respuestas de miedo y ansiedad.....	47
2.6.2 Clasificación de los trastornos de ansiedad .....	49
2.6.3 Causas de los trastornos de ansiedad .....	51
2.6.4 Técnicas utilizadas en los trastornos de ansiedad.....	52
2.7 Ansiedad en jóvenes universitarios.....	54
2.8.1 Teorías de la personalidad .....	59
2.8.2 Teorías de los rasgos .....	60
2.8.3 Dimensiones de la personalidad.....	62
2.8.3.1 Rasgos y facetas de las dimensiones de personalidad .....	63
2.9 Trastornos de la personalidad .....	64
2.9.1 Trastornos de la personalidad asociados a la ansiedad .....	65

<b>CAPÍTULO III: DISEÑO METOLÓGICO.....</b>	<b>66</b>
3.1 Tipo de estudio.....	67
3.2 Población y muestra.....	68
3.3 Procedimiento de la investigación .....	69
3.3.1 Modelo y descripción de los instrumentos.....	69
3.3.1.1 Encuesta general .....	70
3.3.1.2 Cuestionario de Personalidad Situacional.....	70
3.3.1.3 Escala de Ansiedad Hamilton .....	73
3.4 Procesamiento de los datos .....	74
<b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>75</b>
4.1 Resultados de la encuesta.....	76
4.2 Resultados de la Escala de Ansiedad de Hamilton en los alumnos de Ingeniería Civil .....	92
4.3 Resultados de la Escala de Ansiedad de Hamilton en alumnos de Arquitectura.....	93
4.4 Resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de Arquitectura .....	95
4.5 Resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de Ingeniería Civil .....	96
4.6 Resultados del re-test de la escala de ansiedad en los alumnos de Arquitectura.....	98
4.7 Resultados del re-test de la escala de ansiedad en los alumnos de Ingeniería Civil...99	
4.8 Resultados de la encuesta general de la aplicación Pacífica .....	101
4.8 Análisis de los resultados.....	106
CONCLUSIONES .....	108
RECOMENDACIONES .....	111
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	116
ANEXOS .....	123

**AGRADECIMIENTOS**

**Y**

**DEDICATORIA**

## AGRADECIMIENTOS

**A Dios;** por darme la salud para emprender esta carrera y la sabiduría de haber elegido desde un principio esta profesión.

**A mi madre;** que es mi inspiración para triunfar en esta vida, la cual me ha apoyado en cada una de las decisiones que he tomado, a quien es mi orgullo. Quien a través de los años me ha enseñado como poder ser mejor persona en este mundo, agradezco todo lo que me das con tanto esfuerzo y dedicación. Gracias por ser mi compañera de vida para realizar mis metas.

**A mis amigas;** que de una forma u otra estuvieron junto conmigo en este proceso orientándome cuando tenía alguna duda: **Vielka Santiago**, por preocuparse por cómo iba el desarrollo de mi tesis y por las pautas dadas para la realización de la misma. **Nicole Lilon**, por alentarme cuando aún no sabía si aprobarían mi tema y ayudarme a realizar todas las investigaciones de lugar.

**A mis profesores;** que siempre estuvieron como guía de aprendizaje desde el principio de la carrera demostrándome que si se puede ser un profesional dedicado: **Eufrosia Torres**, por enseñarme a controlar mis nervios en el momento hacer una exposición. **Miguelina Justo**, gracias a usted tuve la experiencia de guiar una consulta terapéutica. **Ing. Ramón Tavárez y el Arquitecto Omar Rancier**, por permitirme administrar las pruebas psicológicas a los alumnos de estas carreras para culminar mi trabajo de grado. **Pat Galán**, gracias por asesorar me en la tesis, por todo el apoyo y enseñanzas.

## **DEDICATORIA**

Al culminar este largo camino que es la realización de un trabajo de grado, le doy las gracias a cada una de las personas que estuvieron conmigo desde el inicio de esta carrera, aportando a mi aprendizaje, para que hoy día esta pueda ser una meta realizada.

A mi madre por ser mi motivación, ejemplo a seguir y sostén en todos los aspectos de la vida.

A la Universidad Pedro Henríquez Ureña por ser la institución que me ha forjado.

## RESUMEN ANALÍTICO SISTÉMICO

**Título:** “Eficacia de la aplicación de la técnica móvil Pacífica tratamiento alternativo de la ansiedad en los alumnos de las carreras Ingeniera Civil y Arquitectura de la UNPHU período julio-octubre 2015-2016”.

**Resumen:** Se aplicó la escala de ansiedad (Escala de Ansiedad Hamilton) y un Cuestionario de Personalidad Situacional (CPS), de los cuales 90 son estudiantes elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 estudiantes de la carrera de Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña (UNPHU), estas pruebas fueron administradas de manera aleatoria a los alumnos con el objetivo de indagar los niveles e indicadores de ansiedad que hacen que estas carreras estén dentro de la lista de las carreras que generan mayor ansiedad en el mundo . Dando lugar, a la implementación de la técnica móvil Pacífica como un tratamiento alternativo a la ansiedad en esta era de tecnología.

**Palabras claves:** Ansiedad, Personalidad, técnica de aplicación móvil Pacífica.



**CAPÍTULO I:**  
**MARCO INTRODUCTORIO**

# INTRODUCCIÓN

La ansiedad es la tendencia que tienen los sujetos a percibir situaciones como amenazadoras o estresantes e implica diferencias entre las personas en su disposición para responder a estas situaciones con diferentes elevaciones de estado de ansiedad (Marqueta Adriana et al., 2010). Se caracteriza por un malestar psicofísico, sensación de intranquilidad, inquietud, inseguridad o desasosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Vista la necesidad que se tiene hoy en día de interactuar en las redes sociales y dispositivos relacionados, se entiende que las aplicaciones móviles son herramientas innovadoras que pueden ser favorables para el avance de los métodos psicológicos. Se ha comprobado que las Apps<sup>1</sup> son nuevas herramientas para el tratamiento de la ansiedad que la mayoría de estas están basadas en la Teoría Cognitivo-Conductual, convirtiéndose en entes interactivos y colaboradores con los demás y su entorno.

La eficacia de la aplicación de la técnica móvil Pacífica como tratamiento alternativo de la ansiedad significaría un gran aporte innovador a la comunidad psicológica. Ya que, a raíz del mismo, se podría efectuar nuevas técnicas para poder tratar el tratamiento de la ansiedad.

La presente investigación se propone explorar y describir los niveles de ansiedad que

---

<sup>1</sup> Apps, siglas para la abreviación de las aplicaciones móviles

generan las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña período julio- octubre 2015-216, y a su vez la efectividad que tenga la aplicación como nueva herramienta hacia el tratamiento. Se seleccionaron 152 estudiantes dentro de los cuales fueron elegidos 90 alumnos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 alumnos elegidos de la carrera de Arquitectura dentro de estos se encuentra en la carrera de Ingeniería Civil un 60 % de alumnos masculinos y un 30 % en el género femenino, mientras que en la carrera de Arquitectura se refleja un 46% de alumnas y un 16% de alumnos de la misma.

## **1.2 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Descripción y formulación del problema**

La ansiedad es la tendencia que tienen los sujetos a percibir situaciones como amenazadoras o estresantes e implica diferencias entre los sujetos en su disposición para responder a estas situaciones con diferentes elevaciones de estado de ansiedad (Marqueta Adriana; Muro, Adriana; et al., 2010). Se caracteriza por un malestar psicofísico, por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Según el Panorama estadístico de la ansiedad en México y América Latina, Asociación Psiquiátrica América (1995), datos de la Organización Mundial de la Salud del año 2001 situaban en aproximadamente 450 millones de número de personas aquejadas de algún tipo de trastorno mental en el mundo. Los trastornos de ansiedad son considerados en la actualidad como el trastorno mental más común en los Estados Unidos y México, donde el 25 % de la población presenta algún tipo de Trastorno de Ansiedad entre los 18 y 54 años de edad.

En la Escuela Nacional de Comorbilidad, el estudio epidemiológico más reciente, se encontró que los trastornos de ansiedad suponen la perturbación más común en las mujeres, ya que padece aproximadamente el 30% de la población femenina en algún momento de su vida, pero también es el segundo problema más habitual para los hombres, ya que afecta el 19% de la población masculina en algún momento de su vida (Kessler et al., 1924).

Se cree que la mayoría de los jóvenes que estudian las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura tienden a desarrollar la ansiedad debido al grado de exigencias y responsabilidades que tiene esta profesión. Esto también tiene que ver con la misma estructura de la carrera y posiblemente con los pocos o ningunos recursos emocionales de las personas que la estudian o ejercen, relacionados con sus rasgos de personalidad.

Sin embargo, hay muchas técnicas alternativas para trabajar la ansiedad como la Terapia Cognitivo- Conductual, Técnicas de Relajación, entre otras. Por lo tanto, en la actualidad el uso de las Apps (aplicación móvil), en las personas al servicio del tratamiento de la ansiedad resultan eficaz para los profesionales de la salud que buscan acercarse a sus pacientes y es donde el internet<sup>2</sup>, tiene gran influencia no solo porque ha modificado la manera de socializar con los demás, sino también la forma a la cual buscan la solución a sus problemas. Por ejemplo, la Aplicación Móvil Pacífica es una aplicación de auto-ayuda para la ansiedad sobre la base de la Terapia Cognitivo-Conductual combinada con técnicas de relajación y bienestar, administrada con herramientas diarias integrales encaminadas a romper el ciclo de ansiedad.

---

<sup>2</sup> Es un término inglés que significa “redes interconectadas a nivel mundial”. Pude definirse como una red mundial conectada a ordenadores (Informática de sexto grado. Conceptos y características de internet Online)

## **1.2.2 Preguntas de investigación**

### **Pregunta general**

¿Por qué es necesario conocer la eficacia de la aplicación de la técnica móvil Pacífica para el tratamiento preventivo y resolutivo de la ansiedad?

### **Preguntas específicas**

1. ¿Cuáles son las características socio-demográficas de los alumnos Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016?
2. ¿Cuáles son los indicadores de ansiedad en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016?
3. ¿Cuáles son los rasgos de personalidad que aparecen en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016 que facilitan la incubación de la ansiedad como síntoma y trastorno?
4. ¿Cuál es el tipo de comportamiento que desarrollan los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura como consecuencia de la ansiedad de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016?
5. ¿Cuáles son los efectos de la técnica móvil Pacífica en la ansiedad que arrojaron los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016?

### **1.2.3 Justificación**

En la actualidad el uso de la tecnología, se ha vuelto indispensable tanto en la vida laboral como en la personal, lo que nos lleva al uso de aplicaciones móviles identificadas como útiles para la investigación en la salud, intervenciones clínicas y la educación.

La Dr. Rosa María Baños, Catedrática de la Universidad de Valencia y experta en el desarrollo y aplicación de nuevas tecnologías a la Psicología una de sus líneas principales de investigación se centra en el desarrollo y validación de aplicaciones tecnológicas útiles para la promoción de la salud (física y mental) y el bienestar psicológico, la cual en combinación con su equipo, han diseñado intervenciones valiéndose de herramientas como la realidad virtual y el internet, las cuales han tenido más auge con la Terapia Cognitivo-Conductual (Seas, 2013).

Sin embargo, ningún estudio se ha llevado a cabo la revisión de las aplicaciones móviles relacionadas a la psicología, la psiquiatría y la salud mental en nuestro país.

La investigación es necesaria debido a que en República Dominicana han debutado más personas con ansiedad consecuencia de sus estilos de vidas, dinámica familiar, cargas laborales, estresores ambientales, alguna situación traumática vivenciada y las competencias de vidas que exige la sociedad. Es por esto que se necesita hacer recolección de datos para conocer y determinar cuáles son las situaciones estresantes que presentan los alumnos de las carreras universitarias específicamente de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña (UNPHU) periodo julio-octubre 2015 -2016.

Aunque la crisis y los recortes laborales generan ansiedad en cualquier ámbito, hay algunas profesiones que generan un mayor nivel de ansiedad y éstas se ubican, principalmente, en las áreas de tecnología, salud, finanzas, educación, operación y comunicación, refiere un estudio de la asociación británica Health & Safety Executive.

*"Algunas de las carreras en esos sectores tienen gran demanda, así que el proceso de competencia por un lugar es más agresivo. Un ejemplo son los profesionistas de administración y comunicación, hay miles de egresados y plazas para pocos. Otro factor que desgasta son las horas dedicadas a una labor, o si esta actividad es muy rutinaria", refiere el académico de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, Juan Sánchez "*

Según Health & Safety Executive, el nivel de ansiedad de las personas en ciertas actividades no se mide sólo por el exceso de tareas, sino por las funciones que se deban cumplir y el tipo de decisiones a tomar.

La investigación del Health & Safety Executive, señala que las profesiones más estresantes: medicina, ingeniería, informática, finanzas, recursos humanos y comunicación, además de labores como la de conductores (taxistas). Otros informes publicados por esta asociación refieren que lo más estresante para un trabajador es: volumen de trabajo; sentirse poco reconocido; cumplir con fechas límites; tener que asumir tareas de otras personas; carecer de control sobre el horario de trabajo, y laborar en un ambiente frustrante.



Bajo este concepto, es que elegí las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña (UNPHU) periodo julio- octubre 2015-2016, motivo a que el grado que denota la responsabilidad de dichas carreras es una de las causas para generar niveles de ansiedad.

Según la Sociedad Social Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (2002), las normas básicas para la prevención de los problemas de ansiedad y estrés son:

1. La dieta:

- Usar el tiempo de comer como descanso y rupturas de nuestras actividades profesionales.
- Es bueno aprovechar la comida para hacer vida social y familiar.
- No abusar del alcohol en las comidas.

2. Descanso:

- Dormir lo suficiente, en torno a ocho horas.
- Fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo.
- Dejar el trabajo en la oficina.

3. Ejercicio físico:

- La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos.
- Hacer treinta minutos de ejercicios, por lo menos todos los días.

4. Organización:

- La organización del tiempo y de nuestras actividades, estableciendo horarios, es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos, olvidos importantes, etcétera.

- No llegar tarde a las citas, contando con los pequeños retrasos habituales para estar a tiempo.
- Saber seleccionar actividades cuando no podemos hacer todo

#### 5. Soluciones de problemas y toma de decisiones:

- No dejar pasar los problemas: afrontarlos de una manera más activa o más pasiva, pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso.
- Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras).
- No analizar continuamente el problema o las alternativas: esto produce ansiedad.

#### 6. Interpretación de situaciones y problemas.

- Si estamos nerviosos: entender que es natural, la ansiedad es tan natural como el miedo, la alegría o el enfado, y no preocuparnos aún más porque estamos activados o nerviosos.
- Actuar con naturalidad, no evitar los problemas, no estar preocupados por lo que los otros puedan pensar de nosotros o de nuestro problema.
- Es bueno saber que los demás no perciben nuestros síntomas de ansiedad con la misma intensidad que nosotros los estamos experimentando.

#### 7. Atribuciones y autoestima:

- Si hemos hecho bien una cosa, reconocer nuestra propia autoría y felicitarnos por ello (no ha sido la suerte, sino nuestro esfuerzo y nuestra capacidad).
- Si hemos hecho mal una cosa, no echar balones fuera, reconocer que hemos actuado mal en esta ocasión, analizar nuestros errores y corregirlos, sin culpas, sin pensamientos negativos sobre uno mismo.

- Es bueno querernos y tratarnos bien.

8. Relaciones con los demás (pareja, amigos, compañeros, familia, etc.):

- Reforzar las conductas positivas de las personas de nuestro entorno, con aprobación, halagos, sonrisas, pequeños detalles, etc.
- Corregir las conductas negativas de las personas de nuestro entorno, dándoles la información a tiempo y nuestra desaprobación, pero sin broncas, sin culpas, ni otros castigos.
- No sacar continuamente los problemas del pasado, las culpas de los demás.
- Recordar siempre que una pareja en crisis intercambia muchos castigos y pocos refuerzos, justo lo contrario de una pareja sin problemas.

9. Entrenamiento específico en técnicas de control de ansiedad y estrés:

- Practicar la relajación con cierta asiduidad en los momentos en los que nos encontramos peor, dedicándonos algún tiempo a nosotros mismos.
- Leer algún libro bueno de autoayuda para aprender a pensar bien, eliminando algunos pensamientos erróneos, ideas irracionales, etc., que nos estresan.
- Exponerse poco a poco a las situaciones que tenemos pánico.
- Aprender a decir no, cuando nos cuesta mucho, pero sabemos que es mejor decir no.
- Practicar nuestras mejores habilidades sociales.
- Si tenemos dificultades, no sabemos poner en marcha estas actividades que nos pueden ayudar a controlar nuestro estrés, a reducir nuestra ansiedad, ponernos en manos de un buen especialista. Si seguimos sus indicaciones, nos ayudará a recuperar el bienestar y la salud.

## 1.2.4 Objetivos

### General

Determinar la eficacia de la aplicación de la técnica móvil Pacífica como tratamiento alternativo de la ansiedad en alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña periodo julio-octubre 2015-2016.

### Específicos

- ✚ Determinar las características socio-demográficas de los alumnos de las carreras Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio-octubre 2015-2016.
- ✚ Describir los indicadores de ansiedad en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU periodo julio-octubre 2015-2016.
- ✚ Definir los rasgos de personalidad que se muestran en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña de la UNPHU periodo julio-octubre 2015-2016.
- ✚ Establecer cuáles son los tipos de comportamientos desarrollados en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura como consecuencia de la ansiedad de la UNPHU periodo julio- octubre 2015-2016.
- ✚ Determinar los efectos de la aplicación móvil Pacífica en la ansiedad en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura como consecuencia de la ansiedad de la UNPHU periodo julio-octubre 2015-2016.

### 1.2.5 Operacionalización de variables

<b>Variable</b>	<b>Concepto</b>	<b>Escala</b>
<b>Ansiedad</b>	Estado de malestar psicofísico caracterizado por inseguridad o desasosiego	Escala de Ansiedad de Hamilton aplicada
<b>Personalidad</b>	Conjunto de rasgos distintos de un individuo	Cuestionario de Personalidad Situacional (CPS), aplicado
<b>Técnica móvil Pacífica</b>	Aplicación para el estrés y la ansiedad basada en la Terapia Cognitivo-Conductual, relajación y bienestar.	
<b>Paciente con ansiedad</b>	Persona que no sabe cómo canalizar sus situaciones estresantes.	
<b>Rasgo de personalidad</b>	Dimensiones o características en las cuales las personas difieren de maneras distintas	
<b>Características Socio-demográficas</b>		
<b>Edad</b>	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento	Encuesta aplicada
<b>Sexo</b>	Género al que pertenece el sujeto	Encuesta aplicada
<b>Nivel académico</b>	Años cursados y aprobados en algún tipo de establecimiento educacional	Encuesta aplicada
<b>Exigencias de los profesores</b>	Presión que generan los profesores sobre los alumnos para realizar un buen trabajo.	Encuesta aplicada

**CAPÍTULO II:**  
**MARCO TEÓRICO**

## 2.1 Marco conceptual

**Amenaza:** Situación de peligro que provoca miedo o ansiedad.

**Ansiedad:** Sentimiento de temor no vinculado a estímulos específicos que se acompaña de algunos cambios fisiológicos (palpitaciones, aumento de frecuencias cardíacas, respiratorias y otros). Cuando la ansiedad alcanza los límites extremos y produce inquietud motora se considera un estado de agitación; se habla de miedo cuando se trata de una respuesta o amenaza conocida y de origen no conflictivo; Freud distingue tres tipos de ansiedad: ansiedad neurótica (miedo a los instintos), ansiedad real (miedo a peligros reales) y ansiedad moral (miedo a la conciencia).

**Aprensión:** Recelo, duda; temor.

**Autoestima:** Valoración personal e importancia que todo individuo se confiere así mismo; se espera que un sujeto normal tenga una buena autoestima, que confíe en su capacidad para enfrentar la vida con un margen de éxito razonable y acierte ciertos fracasos y los supere sin perder su equilibrio emocional.

**Desasosiego:** Falta de paz, intranquilidad; preocupación, nerviosismo.

**Ello:** Parte original o más primitiva del aparato mental y la personalidad del individuo, que según Freud alberga todos los factores psicológicos hereditarios (tendencias innatas e instintos animales).

**Estado de ánimo:** Tono afectivo o emocional del individuo en un momento dado; los cambios en el estado de ánimo oscilan entre sentirse bien o sentirse mal, es decir, entre sentimiento de placer y sufrimiento (alegría, cólera, tristeza, miedo, etc.) y suponen motivados por situaciones y estímulos del ambiente, aunque se sabe que el pensamiento (la imaginación) y otros estímulos internos también influyen en este.

**Estrés:** Estado de tensión de tensión emocional tras la continuada actividad o ante una situación nociva que hace gastar más energía de lo normal al organismo, aumenta la secreción de la adrenalina y provoca fatiga y depresión.

**Extrovertido:** Individuo que según Jung “ vive fuera”, tiene mucha facilidad para abordar otras personas y hablar en público, cuyos intereses están relacionados con el mundo exterior, disfruta del contacto con los demás y expresa sus emociones con espontaneidad.

**Introversión:** Tendencia a volcar la atención y el interés hacia el interior de sí mismo, mostrando poco interés por el mundo exterior y los demás.

**Miedo:** Emoción primaria y desagradable ante un peligro asociado al castigo y al dolor, muy importante en la conservación de la integridad del individuo, pues induce a emitir un conjunto de respuestas para enfrentar la amenaza exitosamente o escapar.

**Personalidad:** Término general que se refiere al conjunto de rasgos y diferencias que individualizan y caracterizan una persona y la hacen distinta de otra.

**Psiquiatría:** Especialidad de la medicina dedicada al estudio y al tratamiento de los trastornos mentales.

**Rasgos de personalidad:** Dimensiones o características en los cuales las personas difieren de maneras distintas.

**Salud mental:** Condiciones en las que predominan el buen estado de ánimo, la salud física y mental.

**Súper yo:** Tercera parte de la personalidad o aparato mental que representa la actitud del individuo frente a las consecuencias morales de su conducta; el súper yo es visto por el psicoanálisis como el brazo moral de la personalidad y un freno para los instintos animales



del ego y el ello.

**Técnica:** Conjunto de conocimientos y actos físicos y psíquicos empleados rutinariamente (método) para lograr el resultado práctico.

**Tecnología:** Aplicación de conocimientos sistematizados (técnicas) dirigidas a perfeccionar y automatizar cualquier actividad.

**Temperamento:** Término acuñado en la antigüedad para referirse al conjunto de cualidades o rasgos psicosomáticos que caracterizan a una persona y cuya base es mayormente hereditaria. Para explicar se ha hecho énfasis en las valoraciones individuales del estado de ánimo, la complejidad, el nivel general de la actividad y la energía, el interés intelectual, el interés por los demás y hasta la inclinación a comer excesivamente.

**YO:** Ver Ego.<sup>3</sup>

## 2.2 Antecedentes

Según el estudio realizado sobre La Ansiedad en Estudiantes Universitarios de la Facultad

---

<sup>3</sup> (Diccionario de Psicología, 2006).

de Educación de la Universidad Complutense en Madrid, pone de manifiesto la necesidad de investigar en el ámbito de la prevención de la ansiedad.

La muestra del estudio está integrada por 106 estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid, que cumplimentaron el Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados revelaron un significativo porcentaje de alumnos con ansiedad elevada. Los niveles altos de ansiedad en los estudiantes de Educación tienen relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario. Los resultados son útiles para el análisis de la salud mental en el ámbito universitario y como guía para planear nuevas prospecciones.

Una investigación realizada en la Universidad de Granada, ha disociado los efectos de estos dos tipos de ansiedad (ansiedad estado y ansiedad rasgo), sobre la manera de atender a lo que sucede a nuestro alrededor. Los científicos de la UGR (Universidad de Granada), han evaluado si estos subtipos de ansiedad afectan de forma diferente a las funciones atencionales.

Para ello, administraron una prueba de atención elaborada por ellos mismos a grupos de participantes con altos y bajos niveles de ansiedad rasgo, y a otros grupos de estudiantes a quienes les habían inducido previamente un estado de ansiedad elevado o un estado afectivo positivo. Los resultados mostraron una doble disociación en cuanto al funcionamiento de las redes. Los participantes con alta ansiedad rasgo tenían un déficit en el funcionamiento de la red de control cognitivo, encargada de la resolución de conflictos y el control voluntario de la

acción. Estas funciones están relacionadas con el córtex pre frontal.

En cambio, los participantes con alta ansiedad estado presentaron unos índices superiores de alerta y orientación, redes atencionales más influidas por los procesos de análisis del estímulo.

Estos resultados aportan las primeras evidencias de diferenciación en el modo en que la ansiedad rasgo y estado modulan los procesos atencionales. Además, ponen de manifiesto que esa modulación está presente en circunstancias que no requieren procesamiento de información afectiva. Esta disociación puede ser interesante de cara a desarrollar terapias específicas que permitan a los pacientes con problemas de ansiedad desarrollar una mayor capacidad para controlar su comportamiento. Se trataría de fortalecer en ellos unos mecanismos eficaces para centrarse en las demandas de la situación y prescindir de cualquier elemento distractor.

La investigación realizada sobre un estudio comparativo de la ansiedad entre estudiantes dominicanos y españoles, en la Universidad Católica Madre y Maestra, República Dominicana, tiene como objetivo comparar las manifestaciones de ansiedad entre estudiantes de medicina dominicanos y españoles. La muestra total estuvo conformada por 160 estudiantes de ambos países, 40 mujeres y 40 hombres en cada uno de los grupos, todos con una edad de 18 años, seleccionados de manera no probabilística de tipo intencional y teniendo como criterio de inclusión no haber sido diagnosticados por algún trastorno de ansiedad. Como instrumento de medición se aplicó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad-ISRA. Los datos fueron analizados mediante un ANOVA de dos factores (sexo y

nacionalidad) el cual permitió hallar como resultado diferencias estadísticamente significativas por sexo para el sistema de respuesta cognitivo, fisiológico y nivel general de ansiedad, así como en áreas situacionales de ansiedad de evaluación y ansiedad en situaciones cotidianas. No se hallaron diferencias significativas por nacionalidad entre ambos grupos.

Estos descubrimientos en conjunto con la eficacia de la técnica de móvil Pacífica como tratamiento alternativo a la ansiedad será de gran importancia para la intervención terapéutica a la hora de manejar los trastornos de ansiedad.

## 2.3 Ansiedad

La ansiedad es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para un examen que preocupa y mantiene alerta cuando se habla en público, es decir, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.

No obstante, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria.

Diferentes situaciones provocan diferentes grados de ansiedad. Situaciones de amenaza o peligro suelen ser muy ansiógenas<sup>4</sup>. Sin embargo, no todas las personas reaccionan con el mismo nivel de ansiedad ante una situación dada. Hay personas que responden con tranquilidad en circunstancias complicadas, y otras a las que basta un peligro para que experimente altos niveles de ansiedad; otras incluso, sienten ansiedad en ausencia de amenazas o peligros objetivos. Las diferencias individuales, que juegan un papel muy importante en las respuestas de ansiedad, están muy relacionadas con la personalidad. Cuando la ansiedad es exagerada y supone un obstáculo significativo para la vida cotidiana (laboral, familiar, etc.), se habla de trastornos de ansiedad.

---

<sup>4</sup> Es un término que significa provocación de la ansiedad. (Diccionario de Psicología, Enciclopedia de la conducta humana, 2006, p.17).

### 2.3.1 Conceptos de ansiedad

Desde un punto de vista etimológico, la palabra “ansiedad” tiene un antepasado directo en latín, *anxietas*. Este término latino proviene, a su vez, de la raíz indoeuropea *angh* de la cual se deriva. El vocablo *anxietas*, sino también la palabra *ango*, que significa angustia. Ambos términos, como lo señalaba Pichot (1999), eran utilizados de manera indistinta para hacer referencia a diferentes significados, tal como puede rastrearse en textos de autores clásicos como Cicerón o Virgilio: constricción, achicamiento y sufrimiento. Y es justamente esta ambigüedad de significados y de términos (ansiedad/ angustia; constricción/sufrimiento) la que atravesará toda la historia del concepto y que llegará hasta nuestros días. La distinción ansiedad y angustia, especialmente.

La distinción ansiedad/angustia, especialmente cuando nos referimos a terminología técnica psicológico/psiquiátrica, guarda especial interés para la lengua castellana, puesto que ambos términos hacen referencia a trastornos, cuadros o sintomatología propias de estas disciplinas psicológicas. Un claro ejemplo de ello es el célebre diccionario de medicina editado por Littré y Robín (Berrios, 2008), quienes definieron *angoisse* como “sensación de constricción o de presión en la región epigástrica, acompañada de una gran dificultad para respirar y de inmensa tristeza; éste es el grado más avanzado de la ansiedad”. Mientras que *anxiété* se correspondía con “un estado afligido y agitado, con sensación de dificultad respiratoria y presión sobre la región precordial; inquietud, ansiedad y angustia eran tres etapas del mismo fenómeno”. Desde esta perspectiva, la diferenciación entre tres términos

ansiedad, angustia e inquietud, tiene un carácter dimensional, esto se distinguen en virtud de su grado de severidad o de capacidad de generar sufrimiento al individuo.

En el vasto terreno nosológico que integra la primera definición de las neurosis se nos hace complejo relacionar esta categoría con la ansiedad. A partir de finales del siglo xix se configuran como representante arcaica de los actuales trastornos mentales y, en especial, de la vertiente patológica de la ansiedad y la angustia.

Así, por ejemplo, el médico francés Paul Briquet (1796-1881) definía a la histeria como una neurosis del encéfalo, cuya sintomatología podía incluir constricción epigástrica, opresión torácica palpitaciones, sofocación, mareos y agitación (Conti & Stagnaro, 2007). Esto es, manifestaciones que nos refieren a aquellas atribuibles a la ansiedad o a la angustia, como ya se mencionó en el punto anterior. Por su parte, Jean Marie Charcot (1825-1893) hace referencia a la neurastenia <sup>5</sup>histérica masculina; la ejemplifica a partir de un caso clínico de un sujeto que refiere síntomas tales como sensación de ahogo, palpitaciones, tambaleos, alteraciones visuales y sensación de desmayo (Conti & Stagnaro, 2007).

Es necesario destacar, además, la referencia encontrada a tal asociación en la obra de Freud, ya que se evidencia una estrecha relación entre la sintomatología ansiosa y el concepto de neurosis. Sin ir más lejos, desde sus primeras obras este autor se refiere a distintos cuadros como la histeria, la neurosis obsesiva, la histeria de angustia, la neurosis de angustia y la

---

<sup>5</sup> Es término que se deriva de del estado psicológico del individuo con características de tristeza, cansancio, temor y emotividad (Diccionario de la Lengua Española Online)

neurastenia, los cuales agrupa en las categorías de neurosis actuales y psiconeurosis.

La “neurosis de ansiedad” o “neurosis de angustia” cuya descripción más célebre fue realizada por Freud a finales del siglo XIX fue, hasta la década de 1980, el diagnóstico por excelencia en torno a la ansiedad. Sin embargo, la generalidad y poca especificidad del término “neurosis”, sumado a los desarrollos en torno a las bases biológicas, psicológicas y sociales de la ansiedad que privilegiaban una clasificación más descriptiva que conceptual para las investigaciones, hicieron que sea finalmente removido de la tercera edición del Manual Diagnóstico de la Asociación Psiquiátrica Americana (Apa, 1980).

Berrios (2008), explica que las conductas “de tipo ansioso”, “inquietud y desasosiego”, según el autor pueden ser rastreadas en la bibliografía de distintos momentos históricos. En efecto, desde los primeros textos atribuibles a la disciplina médica occidental, se hacía referencia a estados de angustia o aflicción que acompañaban el curso de distintas enfermedades físicas, aunque no necesariamente eran circunscriptos a cuadros mórbidos específicos.

Más adelante Ey (2008), en su introducción al estudio sobre la ansiedad mórbida, da cuenta de ella como una “reacción afectiva patológica tan general que, lejos de constituir un síntoma o un síndrome bien delimitado, se encuentra más o menos en la estructura misma de todos los estados psicopatológicos coloreándolos así de uno de los reflejos más específicos



del alma humana, la inquietud y el miedo”.

Éste es un punto que reviste una suma importancia, ya que en la mayoría de los textos contemporáneos que tratan sobre la ansiedad, se hace referencia, las más de las veces, a su relación con el miedo.

La ansiedad, tiene su origen en el funcionamiento del Sistema Límbico (SL), estructura nerviosa directamente relacionada con la experiencia de las emociones. Investigaciones realizadas indican que la amígdala interviene en las respuestas emocionales de los seres humanos. Estos estudios encontraron que la estimulación de ciertas zonas del cerebro (por ejemplo, como el hipotálamo) producían repuestas neurovegetativas que a menudo se asocian con miedo y ansiedad, no obstante, cuando se estimulaba la amígdala las personas decían también que realmente sentían miedo (White, 1940; Halgren y Coals, 1978; Gloor y Cols, ,1982).

Las emociones son procesos psicológicos que, frente a una amenaza a nuestro equilibrio físico o psicológico, actúan para restablecerlo, ejerciendo así un papel adaptativo. Sin embargo, en algunos casos, las emociones influyen en la contracción de enfermedades. La función adaptativa de las emociones depende de la evaluación que haga cada persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar el mismo.

Las reacciones emocionales mantienen niveles de activación fisiológica intensos, que pueden deteriorar nuestra salud si se vuelven crónicas. En primer lugar, las reacciones de ansiedad, tristeza, depresión e ira, que alcanzan niveles demasiado intensos o frecuentes tienden a producir cambios en la conducta, de manera que se olvidan los hábitos saludables (el ejercicio, dieta adecuada.) y se desarrollan conductas adictivas (tabaquismo, etc.) o que ponen en peligro nuestra salud.

Las emociones revelan los estados motivacionales en constante cambio y el estado de adaptación personal del individuo (Buck, 1988). Las emociones negativas como ansiedad, ira, tristeza, depresión son adaptativas para el individuo, funcionan como señal de alarma, reflejan la indiferencia y frustración de nuestros estados emocionales; las emociones positivas reflejan la conexión y satisfacción de nuestros estados emocionales y evidencia nuestra aceptación exitosa a aquello que ocurre en nuestro entorno (Frijda, 1986; Oatley y Jenkins, 1992).

Sin embargo, en ocasiones encontramos reacciones patológicas en algunos individuos, debido a desajuste en la frecuencia o intensidad. Cuando tal desajuste acontece, puede sobrevenir también un trastorno de la salud, tanto mental (trastorno mayor, etc.) como física.

La ansiedad normal es la que se experimenta en situaciones concretas, como un estado

transitorio. Por ejemplo, uno de los instrumentos psicométricos más utilizados para la evaluación de la ansiedad, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), da cuenta de esta distinción, señalando que la ansiedad estado supone un estado emocional transitorio, mientras que la ansiedad-rasgo se explica a partir de lo que sería una “tendencia ansiosa”, propia de un rasgo de personalidad.

La ansiedad patológica se basa en la valoración irreal o distorsionada de la amenaza y se asocia frecuentemente con las exigencias que plantea la sociedad urbana actual: con un alto nivel de competitividad, hacinamiento, urgencia, contaminación y ruido.

Entre ansiedad y estrés hay muchos elementos comunes, lo que hace especialmente difícil su diferenciación. No obstante, con el término ansiedad nos referimos a la experiencia interior de inquietud y desasosiego carente de objeto. En la ansiedad el temor es difuso, vago. El término estrés, en cambio, puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento.

El arousal es una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa. Es el nivel general de activación, común a las distintas emociones.

Así pues, desde hace más de cien años se han hecho intentos para clasificar y tipificar los

síntomas que se asocian con la ansiedad y la angustia. En un artículo de 1894, Freud ya hacía referencia a las distintas características de las neurosis de angustia, entre las que incluye: irritabilidad general, expectativa angustiada, la posible presencia de “ataques de angustia”, los cuales se caracterizan por perturbaciones de la actividad cardíaca (palpitaciones, arritmia, taquicardia), perturbaciones de la respiración (disnea nerviosa, ataques semejantes al asma, etc.), oleadas de sudor, temblores y estremecimientos, ataques de hambre, diarreas, terror nocturno, perturbaciones digestivas, vértigo, congestiones y parestesias (Freud, 1999).

Ey (2008), al referirse a la ansiedad como un “modo de organización catastrófica, frente a un peligro a veces presente e inminente, pero a veces ausente e incluso imaginario” señala que para su descripción deben tomarse en cuenta, fundamentalmente, tres aspectos: la amplificación peyorativa, que se refiere a la exageración de las perspectivas pesimistas ligadas con la desgracia; la espera del peligro futuro e inminente, que puede incluir el miedo a la muerte, al mal, al dolor, a la tortura, etc.; y, por último, el desasosiego, el sentido agónico de la existencia.

Freud, interpretaba la ansiedad como un sentimiento de miedo y temor que no tiene causa eminente; es decir, muchas veces no podemos señalar el objeto que la provocó. Coloco la ansiedad como una parte importante de su teoría de la personalidad al afirmar que es fundamental en la génesis de la conducta neurótica y psicótica (Schuaultz, 2010).

Karen Horney consideró la ansiedad como la reacción del individuo ante peligros reales o imaginarios como una poderosa fuerza motivadora. Mientras que Freud creía que la ansiedad suele surgir de conflictos sexuales inconscientes, Horney planteó que los sentimientos de ansiedad también se originan en una variedad de contextos no sexuales.

En la adultez la ansiedad y la seguridad pueden conducir a estilos de vida neuróticos que ayudan a manejar problemas emocionales y a garantizar la seguridad, aunque a costa de la independencia personal (Horney, 1937). En contraste, la gente bien ajustada maneja la ansiedad sin quedar atrapada en estilos de vidas neuróticos, ya que el ambiente de su niñez le permitió satisfacer sus necesidades emocionales básicas.

Lang (2002), considera la ansiedad como una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.

Beck (1985), refiere que la ansiedad es una percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basadas en falsas premisas.

### **2.3.2. Síntomas de ansiedad**

Panorama de respuestas de ansiedad agrupadas en los tres sistemas de respuestas humanas.

1. Preocupación:
  - Inseguridad.
  - Miedo o temor
  - Aprensión.
  - Pensamientos negativos (inferioridad o incapacidad).
  - Anticipación de peligro o amenaza.
  - Dificultad de concentración y toma de decisiones.
  - Sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.

## 2. Motores:

- Hiperactividad.
- Paralización motora.
- Movimientos torpes y desorganizados.
- Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal.
- Conductas de evitación fisiológica o corporal.

## 3. Síntomas fisiológicos:

- Síntomas cardiovasculares (palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor).
- Síntomas respiratorios (ahogo, respiración rápida y superficial y opresión torácica).
- Síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea o molestias digestivas).
- Síntomas neuromusculares (tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza y fatiga excesiva).
- Síntomas neurovegetativos (sequedad de la boca, sudoración excesiva y mareos).

Algunas de las de las regiones cerebrales importantes que reciben aferencias con el núcleo central de la amígdala y las respuestas emocionales que controlan estas regiones se relacionan con los síntomas fisiológicos de la ansiedad mencionados anteriormente, por ejemplo, el hipotálamo lateral tiene la respuesta fisiológica de activación simpática, es decir, aumento de frecuencia cardíaca y la tensión arterial; el núcleo motor dorsal del vago, manifiesta la respuesta de activación parasimpática: úlceras, micción y defecación; núcleo parabrancial refleja la repuesta de respiración agitada; el área tegmental ventral representa la alerta comportamental(dopamina); locus coeruleus denota el aumento de vigilancia (noradrenalina); núcleo reticular de la protuberancia caudal tiene la respuesta de aumento de respuesta de sobresalto; la sustancias gris periacueductual cese de la conducta (congelación); los núcleos motores de nervios trigémino y facial representa las expresiones faciales de miedo

(Modificado de Davis, M. Trends in Pharmacological Sciens, 1992, 13,35-41).

### **2.3.3 Teorías sobre la ansiedad**

Las principales teorías que intentan explicar la ansiedad son las teorías biológicas, conductuales, cognoscitivas y psicodinámica.

Las teorías biológicas buscan las causas que provocan en los niveles bioquímico, psicofiológico y neuroanatómico del organismo. Algunos proponen que determinados sistemas de neurotransmisión funcionan inadecuadamente, ya sea por exceso o por defecto.

Los neurotransmisores son liberados por la neurona pre-sináptica, a través de la cual se desplaza un impulso nervioso y, cuando son captados por la neurona postsináptica, hacen que ésta transmite el impulso a otras neuronas conectadas con ella, que es lo que se llama neurotransmisión excitadora.

Otros neurotransmisores hacen justo lo contrario, es decir, impiden que el impulso nervioso pase de una neurona a otra. Este segundo mecanismo se denomina neurotransmisión inhibitoria. Otras teorías biológicas relacionan la ansiedad tanto con mal funcionamiento de la neurotransmisión excitadora como la inhibitoria.

En niveles neurofisiológicos y neuroanatómicos se ha buscado la implicación de determinadas áreas del cerebro en respuestas de ansiedad. La amígdala, por ejemplo, parece estar en su base, así como el sistema límbico y el sistema septohipocámpico. Estas estructura

s tienen relación con las emociones en general, y con la ansiedad en particular. Algunas teorías proponen que en personas que sufren trastornos de ansiedad estas estructuras estarían en funcionamiento con umbrales de estimulación menores que en personas normales.

La teoría Conductista se basa en el condicionamiento clásico y operante, así como el aprendizaje por observación, procesos que se conocen en la actualidad con gran profundidad, están en la base de muchos modelos de muchas formas de comportamiento anormal y patológico. Desde esta perspectiva la ansiedad se explica como el resultado de la formación de hábitos desadaptativos, aprendizajes que han dado lugar a conductas ineficaces o perjudiciales.

La teoría Cognitiva propone como causa de la ansiedad formas de pensamientos inadecuados. Desde esta perspectiva la ansiedad supone una preocupación respecto a peligros o amenazas futuras, un estado de ánimo negativo, una preocupación por sí mismo, y una sensación de que es incapaz de predecir futuras amenazas, o de controlarlas en caso de que realmente se produzcan.

La teoría Psicodinámica su creador fue Freud y este describió la ansiedad como sentimiento general de aprensión respecto a algún peligro potencial, el cual es un indicador de la existencia de un conflicto interno entre algún deseo primitivo (procedente del ello), y las normas que prohíben su expresión (procedentes del yo y el súper yo).

Freud propuso tres tipos de ansiedad: la ansiedad ante la realidad, ansiedad neurótica y ansiedad normal. El primer tipo, que es origen de los otros dos, es la ansiedad ante la realidad



o ansiedad objetiva. Consiste en el miedo a objetos tangibles del mundo real. La ansiedad ante la realidad cumple el útil propósito de guiar nuestra conducta de modo que huyamos o nos protejamos de peligros reales.

Los otros dos tipos de ansiedad (ansiedad neurótica y moral), suelen causar estragos en la salud mental.

La ansiedad neurótica tiene su origen en la niñez, en un conflicto entre la gratificación instintiva y la realidad. Con frecuencia se castiga a los niños por expresar abiertamente impulsos sexuales o agresivos. De ahí que el principio de satisfacer ciertos deseos de ello genere ansiedad neurótica. Ésta es un miedo inconsciente de ser castigado por manifestar impulsivamente una conducta dominada por el ello. Adviértase que el miedo no es a los instintos, sino a lo que puede suceder para gratificarlo. Se desata así un conflicto entre el ello y el yo, que en cierta medida tiene su origen en la realidad.

La ansiedad moral se deriva de un conflicto entre el ello y el superyó. En esencia, es un miedo hacia la propia conciencia. Cuando estamos motivados para expresar un impulso contrario a nuestro código moral, el superyó se venga haciéndonos sentir vergüenza o culpa. En un sentido coloquial diríamos que nos remuerde la conciencia.

### **2.3.4 Estrategias generales para controlar la ansiedad**

Entre las estrategias generales para controlar la ansiedad se encuentran las siguientes:

- ✓ Estrategias que inciden en la actividad fisiológica.
- ✓ Estrategias de autoconcepto y autoestima.
- ✓ Entrenamiento de habilidades sociales.
- ✓ Entrenamiento en resolución de problemas.

## **2.4 Ansiedad y personalidad**

### **2.4.1. Ansiedad rasgo y ansiedad estado**

En la psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consientes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia). El individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones.

En cambio, aquel con baja ansiedad rasgo se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de las situaciones.

El estado hace referencia a la forma en la que se encuentra la persona en un momento dado. Es el resultado de la interacción entre el rasgo y la situación, es decir, es la predisposición basada en factores constitucionales, por un lado, y las características de la situación, por otro lado.

Ambos conceptos (rasgo y estado) son interdependientes, pues las personas con elevado rasgo ansioso están más dispuestas a desarrollar estado de ansiedad cuando interactúan con los estímulos ansiógenos del entorno.

Spielberger (1966), describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de los sentimientos de temor y una activación del sistema nervioso autónomo; aquellas situaciones que fuesen percibidas como amenazantes, con independencia del peligro real, lo suscitarían. El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes, y, por tanto, a responder, a menudo, con fuertes estados de ansiedad. Para Spielberger, el mecanismo fundamental es, pues, la valoración cognitiva de amenaza que realiza la persona acerca de los estímulos externos (estresores) e internos (pensamientos, sentimientos o necesidades biológicas).

Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado (estado de ansiedad) depende de la interacción entre el grado de estrés que presente en una situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad (rasgo de ansiedad). En consecuencia, el estado se ve afectado directamente por el estrés situacional, pero no ocurre en el mismo rasgo de ansiedad. Éste es una predisposición estable en el tiempo y consistente en situaciones similares, más relacionadas con determinantes hereditarios, especialmente con la constitución fisiológica del organismo.

#### **2.4.2 Investigadores de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad**

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde un enfoque de la personalidad son

sin duda, R.B. Cattell, H.J. Eysenck y Gray.

El objetivo inicial de Cattell sobre la ansiedad es dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Entre 1948 y 1960, se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas a grupos heterogéneos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se habían considerado como indicadores de ansiedad (poca firmeza de la mano, incapacidad para mirar a los ojos de otras personas, sensación de vacío en el estómago, irritabilidad, tensión muscular, disminución de la concentración, elevada respuesta eléctrica de la piel, etc.). Las correlaciones entre estas medidas tendían a ser fuertes y positivas, y apuntaban hacia la existencia de un único factor de ansiedad.

Otro foco de interés de Cattell y sus colaboradores fue ver cómo emergía la ansiedad a partir, no ya de las medidas objetivas del comportamiento, sino del relato introspectivo que la persona da así mismo al responder un cuestionario. Entre los 16 factores de personalidad extraídos mediante cuestionarios cuyo contenido se asemejaba al concepto de ansiedad.

Esta manera de analizar la ansiedad correspondía a un concepto de la misma como rasgo de personalidad.

Las dimensiones de neuroticismo (N) y extroversión (E) fueron establecidas a partir de la

evaluaciones que diferentes técnicos hicieron a 700 soldados con diagnóstico de neurosis durante la Segunda Guerra Mundial (Eysenck, 1947).

La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, espontaneidad, búsqueda de animación, tendencia al riesgo, impulsividad, etc. En el polo opuesto, la introversión se distingue por introspección, planificación, cautela, autocontrol, etc. Las personas altas en N (neuroticismo), se caracterizan por umbrales bajos de excitación de las estructuras del sistema límbico, labilidad de la emocional y trastornos somáticos propios de la ansiedad como el insomnio, dolor de espalda, preocupaciones, etc.

La contrastación experimental de la teoría de Eysenck ha dado lugar a una gran cantidad de investigaciones, sobre todo relacionadas con la dimensión de extroversión, en diferentes áreas así, se comparan extrovertidos en variables referentes a la influencia farmacológica como el umbral de sedación, el rendimiento en tareas de vigilancias (atención sostenida durante largos periodos), la frecuencia crítica de la fusión destello (el intervalo entre destellos luminosos por debajo del cual estos perciben como uno solo).

Gray (1982), propuso una teoría de la personalidad semejante a la de Eysenck, al considerar dos dimensiones básicas de la personalidad, que corresponden a las diagonales del modelo de Eysenck, es decir, ansiedad e impulsividad. En el modelo de Gray, las personas con elevada ansiedad puntúan alto en N (neuroticismo) y bajo E (extroversión), mientras que las bajas en ansiedad son bajas en N y altas en E.

Gray mantenía los factores de E y N como dimensiones básicas, más adelante propuso las de ansiedad e impulsividad como fundamento alternativo de la ansiedad. En la base de la ansiedad se encuentra un sistema que responde a las señales de castigos o de falta de recompensa, mientras que en la de impulsividad radica un sistema que responde a las señales de recompensa. El primero de ellos se encarga de inhibir la conducta ante aquellos tipos de señales, así como de activar el SN (Sistema Nervioso Autónomo), función que responde al sistema septo-hipocampo (SSH). La susceptibilidad de la recompensa depende fisiológicamente del haz anteromedial cerebral y del hipocampo lateral, que se encargan de la conducta de exploración.

Las teorías de Gray y Eysenck son teorías complementarias, puesto que prestan atención a diferentes aspectos diferentes del comportamiento. La impulsividad, por ejemplo, predice mejor la condicionalidad del individuo que la extroversión; no obstante, ésta pronostica de manera más acertada que aquellos algunos aspectos del comportamiento social.

## **2.5 Diferencias entre ansiedad y trastornos de ansiedad**

La ansiedad es un mecanismo normal de activación del organismo que le permite prepararse y enfrentarse en situaciones que exigen un esfuerzo especial. En situaciones nuevas no puede resultar adaptativo responder impulsivamente, dado que tal vez sea necesario organizar una respuesta no del todo disponible en el repertorio de conducta de la persona. En esas circunstancias la ansiedad es adaptativa, puesto que inhibe de manera temporal el comportamiento motor y permite reestructurar perceptivamente la situación para dar una respuesta adecuada (Guadalupe, 2010).

De manera similar, el término general “trastorno”, se utiliza la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, CIE-10, para señalar la presencia de comportamiento o un conjunto de síntomas que, en la mayoría de los casos, son acompañados por malestar o interfieren con la actividad del individuo (OMS,1992). Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias.

Algunas personas se sienten ansiosas casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. En otros casos, las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarla, pueden llegar a suspender algunas actividades diarias. Otros trastornos se caracterizan por sufrir ataques ocasionales de ansiedad tan intensos que aterrorizan e inmovilizan.

## **2.6 Psicopatología de la ansiedad**

### **2.6.1 Patrones de respuestas de miedo y ansiedad**

Aunque no todos los teóricos de las emociones están de acuerdo, hay muchas pruebas de que las reacciones de miedo y ansiedad difieren psicológica y fisiológica-mente (Barlow y Duran, 2003).

Instintivamente la ansiedad se experimenta como un estado interno desagradable, que tiene que ver con una expectativa de que pueda ocurrir algún acontecimiento espantoso, sin embargo, no es posible predecir con certeza (Barlow, 2002). Del mismo modo, Barlow apunta que el hecho de que aprendamos más rápidamente y actuemos mejor física e intelectualmente si estamos ansiosos, demuestra que la función de la ansiedad es prepararnos para un cambio o amenaza futura.

Por otra parte, el miedo o el pánico, es una emoción básica que se compone de una respuesta de lucha o huida por parte del sistema simpático, y que permite responder con gran rapidez ante amenazas tangibles (Barlow, 1988 y Turrotsky, 1996).

Cuando la respuesta miedo y pánico se activa en ausencia de algún peligro exterior evidente, decimos que esa persona está sufriendo un ataque de pánico espontáneo, que a menudo va acompañado de una sensación subjetiva de intenso temor y activación general del sistema autónomo, así como de la tendencia de acción de luchar o huir. Así pues, el miedo y el pánico tiene tres componentes: (1) cognitivos y subjetivos (estoy aterrorizado), (2) fisiológicos (por ejemplo, el aumento de ritmo cardíaco y de frecuencia respiratoria) y (3) conductuales (impulsos para huir; Lang, 1968,1971).

Lang, 1984, lo que quiere decir que una persona puede mostrar, por ejemplo, indicadores fisiológicos y conductuales de miedo, sin embargo, no presentar indicadores subjetivos, o viceversa. Dado que el miedo constituye un sistema de alarma ante un peligro, debe poder activarse con gran velocidad para cumplir su objetivo de adaptación, y permitirnos escapar o



evitar el peligro.

La mayoría de los miedos de los seres humanos probablemente se adquieren por la transición social, no por una experiencia directa con un estímulo doloroso. Por ejemplo, un niño no tiene que ser atacado para llegar a tener miedo de los perros; puede adquirir este miedo al ver que otra persona es atacada o más frecuentemente en observar en otros signos de temor cuando se encuentra con un perro. No obstante, del mismo modo que la ansiedad, el miedo nos protege al activar una respuesta intensa del sistema nervioso autónomo que, junto con la sensación subjetiva de terror, motiva a los individuos a luchar o huir.

## 2.6.2 Clasificación de los trastornos de ansiedad

Un trastorno de ansiedad, como su propio nombre lo indica, se caracteriza fundamentalmente por un miedo y ansiedad irracional.

*El DSM-IV-TR*, reconoce doce tipos básicos de trastornos de ansiedad que son los siguientes:

- **Trastorno de angustia sin agorafobia:** Se caracteriza por una crisis de angustia<sup>6</sup> recidivantes e inesperadas que causan un estado permanente de preocupación al paciente.
- **Trastorno de angustia con agorafobia:** Se caracteriza por crisis de angustia y

---

<sup>6</sup> Este término se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o temor, acompañados habitualmente de sensaciones de muerte inminente (DSM-IV-TR, 2005, p.477).

agorafobia<sup>7</sup> de carácter recidivante e inesperado.

- **La agorafobia sin historia de trastorno de angustia:** Se caracteriza por la presencia de agorafobia y síntomas similares a la angustia en un individuo sin antecedentes de crisis de angustias inesperadas.
- **La fobia específica:** Se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta de la exposición a situaciones u objetos específicos tímidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.
- **La fobia social:** Se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuestas a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.
- **Trastorno obsesivo- compulsivo:** Se caracteriza por obsesiones (que causan ansiedad y malestar significativos) y/o compulsiones (cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad).
- **Trastorno por estrés postraumático:** Se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la actividad y comportamientos de evitación relacionados con el trauma.
- **Trastornos por estrés agudo:** Se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático.
- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos seis

---

<sup>7</sup> Este término se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar resulte difícil (DSM-IV-TR, 2005, p.477).

meses.

- **Trastorno de ansiedad debido a enfermedades médicas:** Se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.
- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias:** Se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico.
- **Trastorno de ansiedad no especificado:** Su objetivo es poder acoger aquellos trastornos que se caracterizan por la ansiedad o evitación fóbica prominentes, que no reúnen criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad específicos ya mencionados.

### 2.6.3 Causas de los trastornos de ansiedad

Los psicólogos que trabajan desde la perspectiva biológica apuntan a la herencia, argumentado que podemos heredar una predisposición a los trastornos de ansiedad (Glenter y Stein, 2009; Leigh, 2009; Leonardo y Hen, 2006). En efecto, los trastornos de ansiedad suelen presentarse en familias. Los investigadores han localizado algunos sitios genéticos específicos que por lo general predisponen a la gente a los trastornos de ansiedad (Goddard *et al.*, 2004).

Por último, es necesario considerar el papel que puedan desempeñar conflictos psicológicos internos en la generación de sentimientos de ansiedad. El solo hecho de que la persona que sufre un trastorno de ansiedad no suele tener idea de por qué está ansiosa sugiere

que la explicación se encuentra en conflictos inconscientes que disparan la ansiedad.

#### **2.6.4 Técnicas utilizadas en los trastornos de ansiedad**

Las técnicas empleadas con más frecuencias y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera.

Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentran el obsesivo-compulsivo (TOC). La exposición con prevención de respuestas (EPR) es la terapia psicológica de elección en estos momentos para él. Las variaciones de EPR que incluyen técnicas cognitivas no han mostrado superioridad respecto de aquella. También se emplean con frecuencia inhibidores de la re-captación de serotonina (Vallejos, 2001).

Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales (Capafons, A., 2001).

En las fobias específicas, el mejor resultado se obtiene con la exposición en vivo, así como su combinación con técnicas cognitivas. Al contrario, los psicofármacos no aportan efectos beneficiosos significativos (Capafons, J.I., 2001).

La exposición en vivo y la combinación de las técnicas conductuales y cognitivas son procedimientos bien conocidos para la intervención sobre la agorafobia. La farmacología con

anti-depresivos o benzodiazepinas es más fácil de administrar y de seguir, sin embargo, tiene más efectos secundarios y produce más abandono (Bados, 2001).

En el tratamiento del estrés postraumático se recomienda exposición, si bien con algunas consideraciones a tener en cuenta, entre ellas, que sus resultados son peores en casos de abuso o de alcohol, o si hay comorbilidad con otros trastornos que puedan ser exacerbados por ella. También es recomendable combinar la exposición y reestructuración cognitiva (Báguena, 2001).

En general, las modificaciones de los niveles excesivos de ansiedad requieren intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual. De modo que, como se ha visto no siempre la combinación de intervenciones resulta más efectiva que centrarse en uno de estos ámbitos exclusivamente.

El componente fisiológico de la ansiedad se refiere a las alteraciones y sensaciones fisiológicas como la tensión muscular, la hiperventilación, etc. Si se aplican técnicas de intervención sobre la activación fisiológica, como la relajación progresiva de Jacobson, la respiración controlada y otras semejantes, es posible aprender a reducir esos niveles excesivos de la activación fisiológica.

Los componentes cognitivos son las preocupaciones y los pensamientos auto-evaluativos. Para controlarlos pueden aplicarse técnicas que inciden sobre el autoconcepto y la autoestima

, así como otras de reestructuración cognitiva.

El componente conductual está relacionado con todos los comportamientos de evitación que aparecen ante estímulos o situaciones vinculados a la ansiedad. Para cambiar la evitación ante un afrontamiento activo de la situación pueden aplicarse técnicas de resolución de problemas y de enfrentamiento de habilidades sociales, en apoyo de las técnicas usuales de exposición.

## **2.7 Ansiedad en jóvenes universitarios**

La juventud queda situada cronológicamente entre los 18 años y los 30 años, etapa que, en general, aún no hay emancipación plena, al menos en lo que se refiere a disfrutar de independencia económica y de hogar propio. Esta falta de autonomía suficiente se prolonga en nuestros días con la creciente dificultad de insertarse plenamente en el mundo laboral, lo que puede llevar al joven a quede estancado en su proceso de despliegue personal o incluso a experimentar una regresión, según se advierte en alguno de estos planos madurativos: afectivo, emocional espiritual y sociocultural (Alonso Fernández, 2008).

En el actual contexto de crisis económica aumenta la tasa de desempleo y también entre los jóvenes, aunque pueda verse mitigado entre quienes tienen un título universitario, pues se sabe que hay mejores expectativas de trabajo para los que finalizan la enseñanza superior.

El ingreso en la Universidad, por ejemplo, al igual que sucede con el tránsito del Colegio

al Instituto, constituye un momento crucial en la vida del estudiante. Como indican Pérez (2011), el ambiente universitario es exigente y cambiante para los alumnos que ingresan en él , lo que puede impactar en su salud mental y en su desempeño académico.

En el caso de la ansiedad, es bien sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud. La ansiedad, por tanto, cumple una función adaptativa, pero también puede ser patológica. Como dicen Bhave y Nagpal (2005), la ansiedad pasa a ser una enfermedad cuando los síntomas son graves, penetrantes y duraderos, y cuando interfieren en la vida cotidiana.

La sintomatología ansiosa que puede presentarse en un joven universitario, con arreglo al planteamiento clásico del triple sistema de respuestas (Lang, 1968), puede advertirse en el plano psicológico (miedo, aprensión, desatención, etc.), fisiológico (taquicardia, sensación de asfixia, temblor, hiperhidrosis, etc.) y conductual (abuso de drogas, enfado, absentismo, deserción, etc.).

## 2.8 Personalidad

Muchos psicólogos definen personalidad, como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas del individuo que persisten a través del tiempo y de las situaciones. Esta definición tiene dos partes importantes. La primera establece que la personalidad se refiere a diferencias únicas, esto es, aquellos aspectos que distinguen a una persona de todas las demás. La segunda afirma que la personalidad es relativamente estable y duraderas (las diferencias únicas persisten a través del tiempo y de las situaciones).

Los psicólogos estudian la personalidad con diferentes métodos. Algunos tratan de identificar las características más importantes de la personalidad, mientras que otros tratan de entender por qué difieren las personalidades. Algunos psicólogos de este último grupo identifican la familia como el factor más importante del desarrollo de personalidad, en tanto que otros enfatizan las influencias externas a la familia. Otros consideran que la personalidad es el resultado de lo que pensamos acerca de nosotros mismos y de nuestras experiencias.

La teoría de Freud del desarrollo de la personalidad se concentra en la forma en que satisfacemos el instinto sexual en el curso de la vida. Freud, dividió la personalidad en tres niveles: el consciente (experiencias de las cuales tenemos conciencia en un momento dado); el pre-consciente (almacén de los recuerdos, las percepciones y los pensamientos de los cuales no estamos conscientes en el momento; y el inconsciente que albergan los instintos, deseos y anhelos que dirigen nuestro comportamiento. Más adelante, Freud revisó su concepto de los tres niveles de la personalidad e introdujo tres estructuras básicas de la anatomía de ésta: el ello (id), el yo (ego), y el superyó (súper ego).



(Schueltz, 2010, p.56-57).

Carl Jung propuso que lo que queremos llegar a ser y también lo que hemos sido terminan nuestra personalidad. Jung adoptó una perspectiva más larga de la personalidad que Freud, quien se concentró en los primeros años de vida y consideraba que después de los cinco años se registra muy poco el desarrollo, Jung no postuló una secuencia de etapas del crecimiento como Freud, pero si se refirió a periodo específicos durante el proceso global (Jung, 1930).

Alfred Adler (1870-1937) estaba en total desacuerdo con el concepto freudiano del conflicto entre el egoísta y el superyó basado en la moralidad. Para Adler la gente posee motivos positivos innatos y se esfuerza por lograr la perfección personal y social. Una de sus primeras teorías surgió de una experiencia personal: Adler fue un niño débil y casi murió de neumonía a los 5 años de edad. Este contacto temprano con la muerte lo llevo a pensar que la personalidad se desarrolla a través del esfuerzo del individuo por superar debilidades físicas, esfuerzo al que llamó compensación (Morris, 2015, p.338).

Horney pensaba que cualquiera de los mecanismos de autoprotección puede llegar a ser una parte tan importante de la personalidad que adopta las características de un impulso o necesidad que determina la conducta del individuo. Basándose en el trabajo con sus pacientes llevo a la conclusión en que se podrían agrupar en tres categorías, cada iniciativa de las actitudes del individuo hacia su persona y hacia otros, y llamó tendencias neuróticas a la categoría de dirección de este movimiento. Las tendencias neuróticas son: 1) movimientos hacia otras personas (personalidad complaciente); 2) movimiento en contra de otras personas (personalidad agresiva); 3) movimiento para alejarse de otras personas

(personalidad desapegada).

Henry Monrrey ideó un enfoque de la personalidad que abarca las fuerzas conscientes e inconscientes, la influencia del pasado, del presente y del futuro, y el efecto de los factores fisiológicos y sociológicos.

El primer principio de la personología, término utilizado por Murray, para designar el estudio de la personalidad, es que esta tiene sus raíces en el cerebro.

El segundo principio implica la idea de la reducción de la tensión. Según Murray, el proceso de actuar para disminuirla es precisamente lo que produce satisfacción, y no la consecución de un estado sin tensión.

El tercer principio de la personología establece que la personalidad se sigue desarrollando con el transcurso del tiempo y que se construye en razón de todo lo que nos sucede a lo largo de la vida. Por lo tanto, es importante estudiar el pasado de los individuos.

El cuarto principio es el supuesto de que la personalidad cambia y progresa, que no está fija ni es estática.

El quinto principio resalta la seguridad de cada persona y, al mismo tiempo, reconoce las semejanzas entre toda la gente.

Erick Erikson, otro teórico psicodinámico también destacó la importancia de las relaciones

s entre padre e hijo en la formación de la personalidad. Su teoría de las ocho etapas del desarrollo de la personalidad sigue teniendo influencia en la actualidad. Para Erikson, la personalidad nunca deja de formar parte de los peligros de la existencia, incluso cuando el metabolismo afronta la decadencia.

Carls Rogers (1902-1987), uno de los más destacados teóricos humanistas, afirmó que los hombres y las mujeres desarrollan su personalidad al servicio de metas positivas (Maddi, 1989, p.102).

La personalidad es la organización dinámica interna de los sistemas psicofísicos del individuo que determinan su conducta y pensamiento característicos (Allport, 1961, p.28).

### **2.8.1 Teorías de la personalidad**

Las teorías de la personalidad son:

- **Teorías Psicodinámicas de la personalidad:** Consideran que la conducta es el producto de las fuerzas psicológicas que operan dentro del individuo, a menudo fuera de la conciencia.
- **Teorías Humanistas de la personalidad:** Enfatizan que tenemos una motivación positiva y que progresamos hacia niveles superiores de funcionamiento; en otras palabras, que la existencia humana no se limita a manejar conflictos ocultos.
- **Teorías del aprendizaje cognitivo-social de la personalidad:** Conciben a la

conducta como el producto de la interacción de cogniciones, aprendizaje y experiencias previas, y el ambiente inmediato.

## **2.8.2 Teorías de los rasgos**

Diversos teóricos de la personalidad se concentran en el presente y describen las maneras en las que las personalidades adultas ya desarrolladas difieren entre sí. Estos teóricos de los rasgos plantean que las personas difieren de acuerdo al grado con que poseen ciertos rasgos de personalidad, como dependencia, ansiedad, agresividad y sociabilidad. Un rasgo infiere a partir de la conducta del individuo.

Sheldon considera que los rasgos de personalidad suelen ser fijos, es decir, constantes e invariables independientemente de situación en que nos encontremos (Sheldon, 1942).

Eysenck (1976), argumentó que la personalidad se reduce a solo tres dimensiones básicas: estabilidad emocional, introversión y extroversión y psicotismo. De acuerdo con Eysenck, la estabilidad emocional se refiere a qué tan bien la gente controla sus emociones, los individuos que manifiestan este rasgo en uno de sus extremos serían considerados equilibrados, tranquilos y serenos, mientras que los individuos en el otro extremo serían descritos como ansiosos, nerviosos y excitables. La introversión y extroversión se refiere al grado en que una persona está orientada hacia el interior o exterior. En un extremo de esta dimensión se encontrarían las personas sociales, conversadoras y afectivas, denominadas extrovertidas, y en el otro estarían las personas introvertidas (que por lo general se las describen como personas reservadas, calladas, tímidas y aisladas socialmente). Eysenck, además, utiliza el término psicotismo, para describir a las personas que se caracterizan p

or ser, en un extremo, poco sensibles y poco cooperadoras y en el otro extremo ser cálidas, tiernas y amables.

Cattell clasificó algunos factores de la personalidad como rasgos de temperamento, es decir, aquellos que describen el estilo general y el nivel emocional de la conducta. A partir de la década de 1970, Arnold Buss (1924), de la Universidad de Texas en Austin y Robert Plomin (1948), de la Universidad Estatal de Pennsylvania, identificaron tres temperamentos que, a su juicio, son las estructuras básicas de la personalidad; a saber: emotividad, actividad y sociabilidad. Ambos autores sostienen que cada personalidad se compone de distintas cantidades de cada uno de ellos. Los temperamentos se combinan y forman patrones o superrasgos, como la introversión o la extroversión ( Buss y Plomin, 1984, 1986).

Para Allport los rasgos o (disposiciones, como el los llamaba) están lateralmente codificados en el sistema nervioso como estructuras que guían la conducta consciente en una amplia variedad de situaciones. Allport también creía que, si bien los rasgos describen conductas que son comunes a mucha gente, la personalidad de cada individuo comprende una constelación única de los rasgos. Aunque en la actualidad pocos psicólogos negarían la influencia del ambiente en la formación de la personalidad, evidencias recientes que respaldan la importancia de los factores genéticos en el desarrollo de los rasgos específicos de la personalidad apoyan la creencia de Allport de que al menos algunos rasgos están codificados biológicamente (Rushton y Hur, 2008).

Las teorías de los rasgos son principalmente descriptivas y permiten clasificar las personalidades, sin embargo, no explican por qué los individuos desarrollan cierto tipo de personalidad. No obstante, a diferencia de las teorías psicodinámicas y humanistas, es

relativamente fácil probar las teorías de los rasgos a nivel experimental, y las investigaciones confirman el valor del modelo de los cinco factores conocido como " los cinco grandes o dimensiones " para describir la personalidad.

### **2.8.3 Dimensiones de la personalidad**

Los teóricos contemporáneos de los rasgos han reducido los rasgos de la personalidad a cinco dimensiones básicas: *extroversión, afabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y cultural* (Costa y McCrae, 2006; McCrae et al., 2008).

En la actualidad un consenso creciente de que las cinco grandes dimensiones de la personalidad, a las que también se les conocen como modelo de los cinco rasgos, capturan dimensiones, más importantes de la personalidad humana (Costa y McCrae, 2006). Aunque existe cierto desacuerdo acerca de si la quinta dimensión se debería llamar "cultura", "apertura a la experiencia" o "intelecto". Además, se ha demostrado que cada uno de los cinco grandes rasgos tiene al menos seis facetas o componentes.

Eysenck basó su teoría de la personalidad en tres dimensiones, definidas como combinaciones de rasgos o factores, podríamos decir que estas dimensiones son *superfactores*. Las tres dimensiones de la personalidad son: 1) E (extroversión frente a introversión); 2) N (neurotismo frente a estabilidad emocional); 3) P (psicotismo frente a control de impulsos o funcionamiento del súper yo).

Eysenck señaló que la extroversión y el neurotismo han sido catalogados como elementos básicos de la personalidad desde tiempos de los filósofos griegos. También sugirió que casi

todos los instrumentos de evaluación de personalidad contienen las dos dimensiones (Eysenk, 1997).

En resumen, los cinco grandes rasgos de la personalidad han demostrado ser útiles para describir y predecir la conducta en un amplio rango de grupos de edades y ambientes sociales .

### **2.8.3.1 Rasgos y facetas de las dimensiones de personalidad**

El rasgo de extroversión se complementa de facetas, como calidez, sociabilidad, actividad, búsquedas de emociones y emociones positivas.

De modo que, el rasgo de afabilidad se complementa de facetas, tales como, confianza, franqueza, altruismo, conformidad, modestia, autodisciplina e inclinación a la ternura.

No obstante, el rasgo de escrupulosidad o confiabilidad se complementan de las facetas, como, competencia, orden, respeto, esfuerzo por obtener logros, autodisciplina y deliberación.

Además, el rasgo de estabilidad emocional (neuroticismo), se completa con las facetas, tales como, ansiedad, hostilidad, depresión, autoconciencia, impulsividad y vulnerabilidad.

Por último, el rasgo de apertura a la experiencia, cultura e intelecto, se complementan por las facetas de fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores ( Adaptado de la tabla 3, p.1560 en “ Heritability of facet-level traits in Crosscultural Twin Sample: Support for

Hierarchical Model of Personality', por K.L. Jang, W.J. Livesley , R.R. McCrae,A.Angletiner y R. Reimann, *Journal od Personality and Social Psychology*, 74 (1998) 1556-1565. Copyright por la American Psychological Association).

## 2.9 Trastornos de la personalidad

Los trastornos de personalidad son trastornos que al inicio de la vida se aprenden de formas inexplicables e innatas del pensamiento y conducta que causan penurias a persona o conflictos con los demás.

Los trastornos de la personalidad se clasifican en:

- ❖ Trastorno esquizoide de la personalidad.
- ❖ Trastorno paranoide de la personalidad.
- ❖ Trastorno de personalidad por dependencia.
- ❖ Trastorno de personalidad por evitación.
- ❖ Trastorno de narcisista de la personalidad.
- ❖ Trastorno límite de la personalidad.
- ❖ Trastorno antisocial de la personalidad.
- ❖ Trastorno histriónico de la personalidad.
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad.
- ❖ Trastorno de la personalidad no especificado.



### **2.9.1 Trastornos de la personalidad asociados a la ansiedad**

Un grupo de trastornos de la personalidad caracterizados por la conducta ansiosa o temerosa incluyen el trastorno de personalidad por dependencia y al trastorno de personalidad por evitación.

Las personas con el trastorno de personalidad por dependencia son incapaces de tomar decisiones por si mismas o de hacer las cosas de manera independiente. Por lo general se apoyan en los padres, el cónyuge o los amigos, o en otras personas, para tomar decisiones importantes en su vida y suelen sentirse intensamente desdichadas cuando están solas. En el trastorno de personalidad por evitación la persona es tímida, ansiosa y temerosa del rechazo, no es de sorprender que esta ansiedad social conduzca al aislamiento.

**CAPÍTULO III:**  
**DISEÑO METOLÓGICO**

### **3.1 Tipo de estudio**

Este estudio es de tipo experimental, el cual tiene la finalidad de someter a un grupo de individuos a ciertos estímulos para observar sus efectos. Así mismo, también es un estudio de tipo descriptivo porque busca especificar las propiedades, características, y los perfiles de las personas, grupo, comunidades, procesos, objetos, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Busca a su vez, la asignación aleatoria de las unidades de análisis del grupo experimental, controlar la validez interna del experimento, cuantificar el cambio inducido por el tratamiento experimental y controlar las diferencias entre las unidades de análisis de los individuos seleccionado<sup>8</sup>.

No obstante, este estudio, también es de tipo descriptivo porque tiene como fin mostrar los rasgos de personalidad de los alumnos de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña.

---

<sup>8</sup> (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010)

## 3.2 Población y muestra

Por este medio se tomó un universo de mil catorce (1,014) estudiantes (600 de la carrera de Ingeniería Civil y 414 de la carrera de Arquitectura) de la Universidad Pedro Henríquez Ureña<sup>9</sup>, se tomó una muestra equivalente al 15 % del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos dentro de los cuales están noventa (90) estudiantes de la carrera Ingeniería Civil y sesenta y dos (62) estudiantes de la carrera de Arquitectura.

Las carreras universitarias fueron seleccionadas con la base de que estas forman parte de una de las carreras que generan más ansiedad hacia los alumnos.

Los alumnos de las carreras Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU<sup>10</sup>, fueron seleccionados de manera aleatoria.

---

<sup>9</sup> Los resultados de los alumnos que participaron en este estudio de investigación, se mantendrán en el anonimato debido al nivel de compromiso que puedan representar las pruebas.

<sup>10</sup> Este término significa Universidad Pedro Henríquez Ureña.

### **3.3 Procedimiento de la investigación**

Luego de haber realizado las solicitudes de lugar en los departamentos administrativos de las dos carreras universitarias, se procede a la realización del Consentimiento Informado y de la Encuesta para la aplicación de la misma.

Inmediatamente de su aplicación se procedió a lo siguiente:

- ✓ Revisar las encuestas y puntuaciones de las pruebas aplicadas.
- ✓ Conteo de los datos obtenidos.
- ✓ Tabulación de los datos.
- ✓ Graficar los resultados.
- ✓ Re-Test de la Escala de Ansiedad.
- ✓ Interpretación y análisis de los datos.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ Recomendaciones.

#### **3.3.1 Modelo y descripción de los instrumentos**

El siguiente proyecto de investigación será medido y evaluado por instrumentos de evaluación psicológica estandarizados en la República Dominicana. Los individuos de investigación serán advertidos del anonimato de las evaluaciones mediante el Consentimiento Informado<sup>11</sup>. Los instrumentos de investigación serán los siguientes:

- Una encuesta de datos personales (nombre, edad, sexo, carrera, etc.).

---

<sup>11</sup> Ver modelo del Consentimiento Informado en el Anexo.

- Escala de Ansiedad de Hamilton.
- CPS (Cuestionario de Personalidad Situacional).

### **3.3.1.1 Encuesta general**

La encuesta es un cuestionario que consta de diez (10) preguntas de selección múltiple. Cada una evalúa los diversos aspectos de los individuos tales como sexo, edad, carrera universitaria, nivel de la carrera universitaria, su desarrollo en la carrera, preguntas sobre su personalidad y situaciones ansiosas, entre otras.

Estos componentes ayudan a la comparación de los datos estadísticos en base a los resultados, siendo esta una herramienta para medir aspectos generales.

### **3.3.1.2 CPS**

El CPS (Cuestionario de Personalidad Situacional) ha sido diseñado con el objetivo de delimitar los rasgos más consistentes y las tendencias comportamentales de los individuos en las distintas situaciones y contexto de vida. Consta de 15 variables de personalidad y 3 medidas de validez de las respuestas.

Como elementos diferenciados frente a otras alternativas de evaluación, en primer lugar, se destaca que se trata de una prueba específica diseñada para la medición de los rasgos de personalidad. La personalidad, como tal, es un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas del individuo que persisten a través del tiempo y de las

situaciones. Su uso es apropiado el desarrollo personal, aunque su uso principal es para delimitar los rasgos de personalidad y comportamentales del individuo.

Se evalúan dieciocho (18) componentes dentro de los cuales se encuentran quince (15) variables de personalidad y tres (3) validez de las respuestas:

- ❖ Estabilidad emocional (Est): aprecia aspectos de ajuste general de las emociones y afectos: el control y la estabilidad emocionales.
- ❖ Ansiedad (Ans): evalúa las reacciones ansiosas frente a distintas situaciones.
- ❖ Autoconcepto (Auc): analiza la valoración personal que uno hace de sí mismo a partir de su valía personal.
- ❖ Eficacia (Efi): mide la competencia y la eficacia en la realización de distintas conductas.
- ❖ Autoconfianza y seguridad en sí mismo (Cgs): evalúa la confianza en las posibilidades y recursos propios y al mismo tiempo la seguridad para enfrentarse a los acontecimientos de la vida.
- ❖ Independencia (Ind): evalúa la tendencia a actuar sin tener en cuenta los intereses de los demás y del grupo.
- ❖ Dominancia (Dom): mide la tendencia a dirigir a los demás y a organizar actividades.
- ❖ Control cognitivo (Ccg): evalúa el manejo de los procesos y habilidades de autocontrol cognitivo ante distintas situaciones.
- ❖ Sociabilidad (Soc): analiza la facilidad para las relaciones sociales.

- ❖ Ajuste social (Ajs): evalúa la conducta social y el grado de adaptación al medio familiar, escolar o laboral.
- ❖ Agresividad (Agr); evalúa la tendencia agresiva y el tipo de respuestas ante las dificultades y frustraciones que presenta la vida.
- ❖ Tolerancia (Tol): evalúa el grado de independencia de pensamiento y acción respecto a la forma de ser y actuar y a la procedencia de los demás.
- ❖ Inteligencia social (Ins): aprecia la capacidad para la adaptación inteligente a los distintos ambientes y situaciones sociales, así como la facilidad de actuación en los mismos.
- ❖ Integridad-honestidad (Inh): analiza la capacidad para actuar como una persona responsable, seria y cumplidora de su deber, de sus obligaciones y de su trabajo.
- ❖ Liderazgo (Lid): aprecia la capacidad para dirigir grupos, asociaciones y equipos, organizar las actividades y el trabajo y conseguir objetivos y metas.
- ❖ Sinceridad (Sin): mide la libertad para expresarse sin fingimiento, reconociendo esas pequeñas debilidades humanas referidas al yo para quedar bien consigo mismo.
- ❖ Deseabilidad social (Des): estudia la distorsión que puede introducir el sujeto en sus respuestas al cuestionario, debido a la sobrevaloración que hace de sí mismo y de su conducta.
- ❖ Control o validez de las respuestas (Cnt): valida la coherencia o discrepancia de las respuestas al cuestionario o, al menos, permite tomar precauciones a la hora de hacer la interpretación o diagnóstico. La escala está formada por 13 pares de ítems, y cada vez que el sujeto da la misma combinatoria de verdadero y falso o falso y verdadero, indicada en la plantilla, recibe un punto.



Para evaluar todas estas variables el cuestionario consta de 233 elementos cuyas redacciones, expresadas en frases cortas, aluden a muy diversos estilos y tendencias de comportamiento. Si se exceptúan las tres escalas de validez, las propiamente destinadas a medir personalidad contienen cada una entre 19 y 26 elementos. Algunos de esos elementos puntúan en más de una escala (es decir, a priori las variables medidas no son independientes entre sí), porque se ha considerado que la conducta implicada en la redacción del elemento era pertinente en más de una variable. Esto no es un obstáculo en la evaluación de la personalidad, dado que muchos de los rasgos apreciados están relacionados entre sí en la estructura de la personalidad y no son independientes de las situaciones en las que se manifiestan.

De modo que, las 15 escalas psicológicas de la personalidad del CPS han sido sometidas a diversos análisis factoriales para conocer la estructura interna de la personalidad que subyace a las mismas, y todas ellas quedan resumidas en 5 dimensiones o factores globales que han sido denominadas Ajuste, Liderazgo, Independencia, Consenso y Extroversión.

### **3.3.1.3 Escala de Ansiedad Hamilton**

La Escala de Hamilton para la ansiedad (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS) es una escala de estado cuyo objetivo es valorar la intensidad de la ansiedad. Consta de un total de catorce (14) ítems que evalúan los aspectos psíquicos, físicos y conductuales de la ansiedad en base a una numeración del 1-4, que a su vez 1 significa que hay frecuencia de los

síntomas, 2-3 se presenta un intermedio de los síntomas y 4 hay mayor frecuencia de los síntomas.

Además, un ítem evalúa específicamente el ánimo deprimido. Los ítems son manifestaciones inespecíficas de ansiedad, sin haber demostrado su utilidad para la evaluación de un trastorno de ansiedad en concreto.

Todos los ítems tienen como final identificar los diversos factores de ansiedad en los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU, dicho instrumento está elaborado para medir la ansiedad en un marco más amplio de investigación sobre este fenómeno.

### **3.4 Procesamiento de los datos**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos. A un universo de mil catorce (1,014) alumnos de la Universidad Pedro Henríquez Ureña tomado de una muestra de ciento cincuenta y dos (152) alumnos equivalentes al 15% del universo, dando como resultado noventa (90) alumnos de la carrera de Ingeniería Civil y sesenta y dos (62) de la carrera de Arquitectura.

Los alumnos de las carreras universitarias fueron seleccionados aleatoriamente.

Los resultados presentados a continuación han sido promediados y organizados de la siguiente forma:

- ❖ Promedio general presentado por instrumento de evaluación.
- ❖ Promedio general presentado por las carreras universitarias.
- ❖ Promedio general de los instrumentos de evaluación de las dos carreras universitarias.

## **CAPITULO IV:**

### **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

## 4.1 Resultados de la encuesta

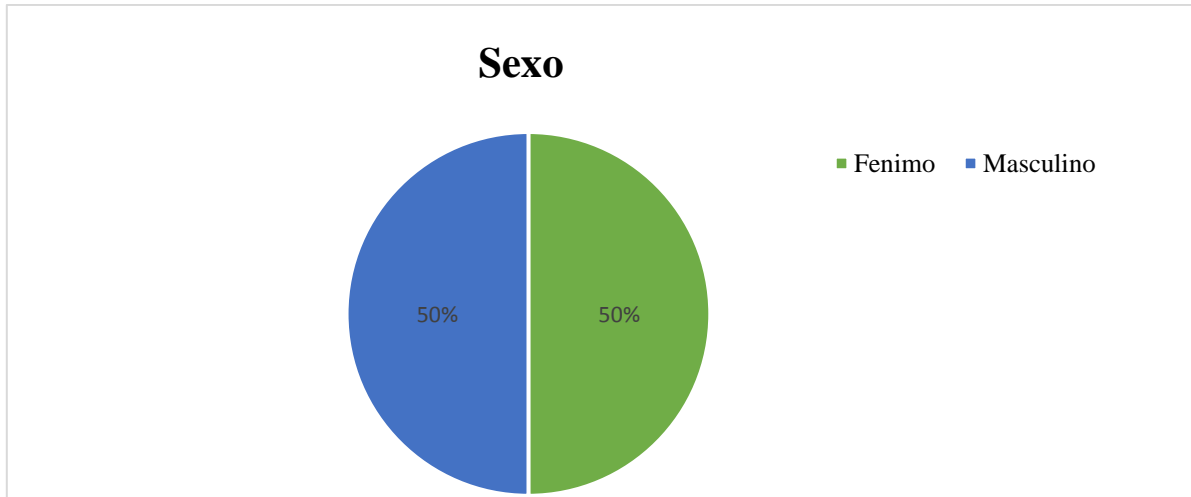
A continuación, se presenta los resultados de la encuesta, los mismos fueron promediados por el universo de los alumnos. Los resultados están graficados por el promedio del resultado de la tabla correspondiente al mismo.

SEXO	CANTIDADES	PORCENTAJES
Femenino	76	50%
Masculino	76	50%
TOTAL	152	100%

**Fuente: Tabla 1 correspondiente al sexo de la encuesta realizada al universo de los alumnos.**

Los resultados presentados en la *Tabla I* corresponden a la *Figura I* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver el 76 % de la muestra encuestado es femenino y el 76% de la muestra es del sexo masculino. Según las investigaciones realizadas anteriormente y los resultados de los instrumentos de evaluación utilizadas en este estudio el sexo de los encuestados no afecta los resultados finales ya que la muestra fue tomada de

forma aleatoria, lo que da a entender que no existen diferencias significativas entre hombre y mujeres en los parámetros normales.



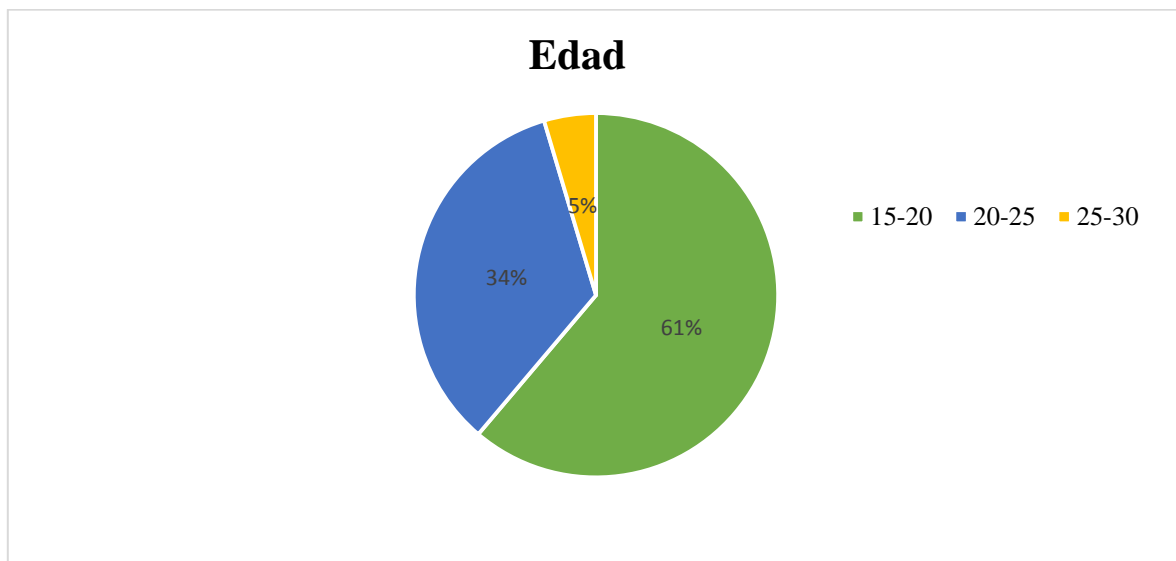
Fuente: Figura I correspondiente a la Tabla 1

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
15-20	93	61%
20-25	52	34%
25-30	7	5%
TOTAL	152	100%

Fuente: Tabla 2 correspondiente a las edades de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 2* corresponden a la *Figura II* en los cuales se observa que el 100 % del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 61% de la muestra encuestada tiene un rango

de edad de 15-20 años, el 34% es de 20-25 años, el 5% de 25-30 años. Por lo que se puede ver la muestra se compone de alumnos entre 15 y 30 años de edad.

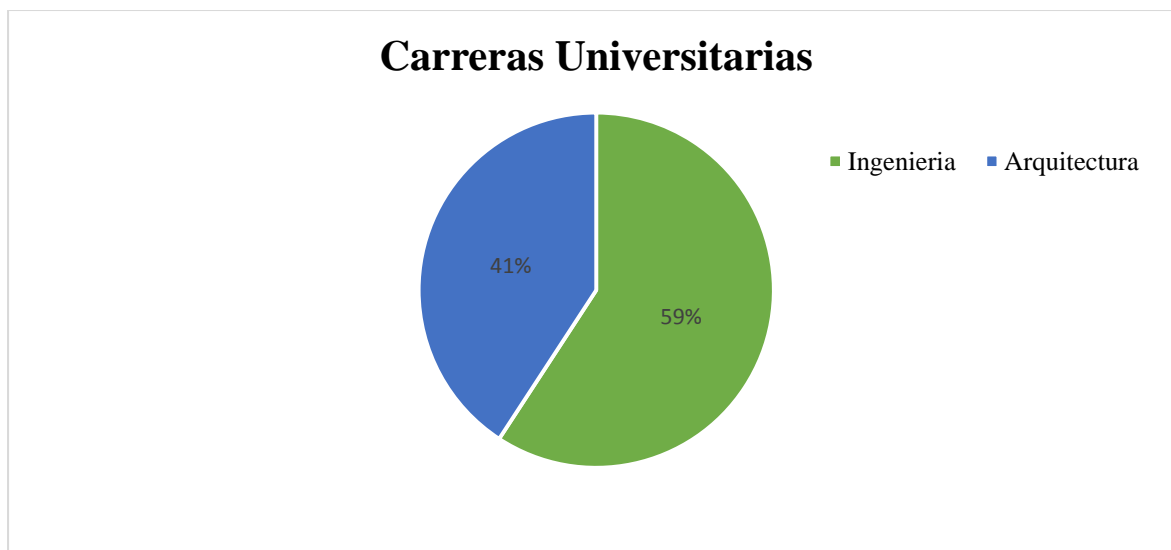


Fuente: Figura II correspondiente a la Tabla 2

CARRERAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Ingeniería Civil	90	59%
Arquitectura	62	41%
TOTAL	152	100%

Fuente: Tabla 3 correspondiente a las carreras universitarias de la encuesta realizada del universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 3* corresponden a la *Figura III* en los cuales se puede observar que el 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales se refleja que el 59% de la muestra son alumnos de la carrera de Ingeniería Civil y el 41% alumnos de la carrera de Arquitectura. A partir de esto se concluye que el universo encuestado cumple con las expectativas universitarias.



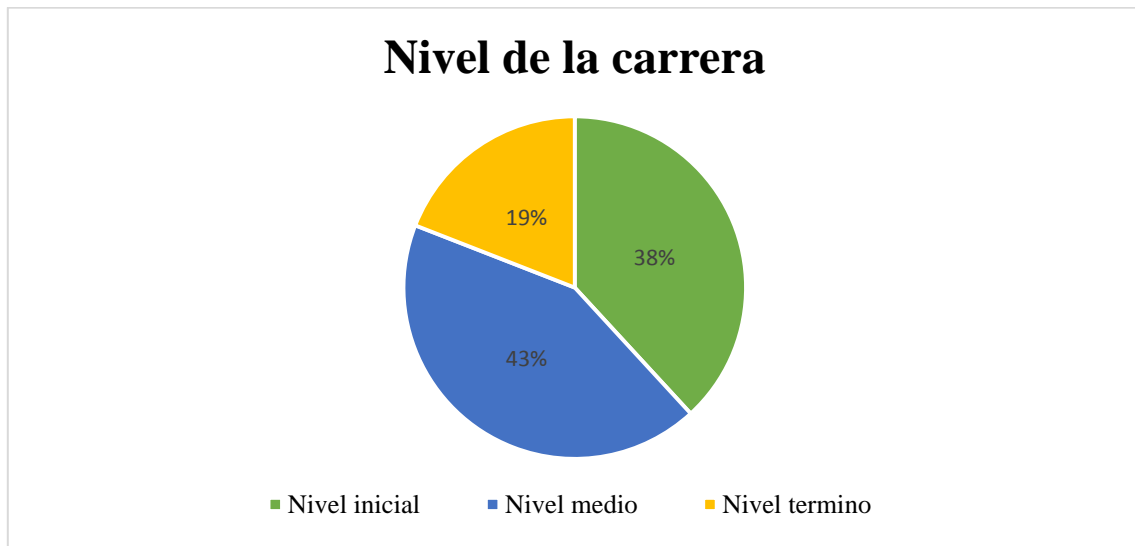
**Fuente: Figura III correspondiente a la Tabla 3**

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Nivel inicial	58	38%
Nivel medio	65	43%
Nivel término	29	19%
Total	152	100%

**Fuente: Tabla 4 correspondiente al nivel de carrera universitaria de la encuesta realizada del universo de los alumnos.**

Los resultados presentados en la *Tabla 4* corresponden a la *Figura IV* en los cuales se pueden observar que el 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 38% de la muestra encuestada están cursando el nivel inicial, el 43% el nivel medio y un 19% el nivel término por lo que se

puede concluir que el universo encuestado cumple con las expectativas universitarias, sin embargo, hay un porcentaje notable en el nivel inicial.



Fuente: Figura IV correspondiente a la Tabla 4

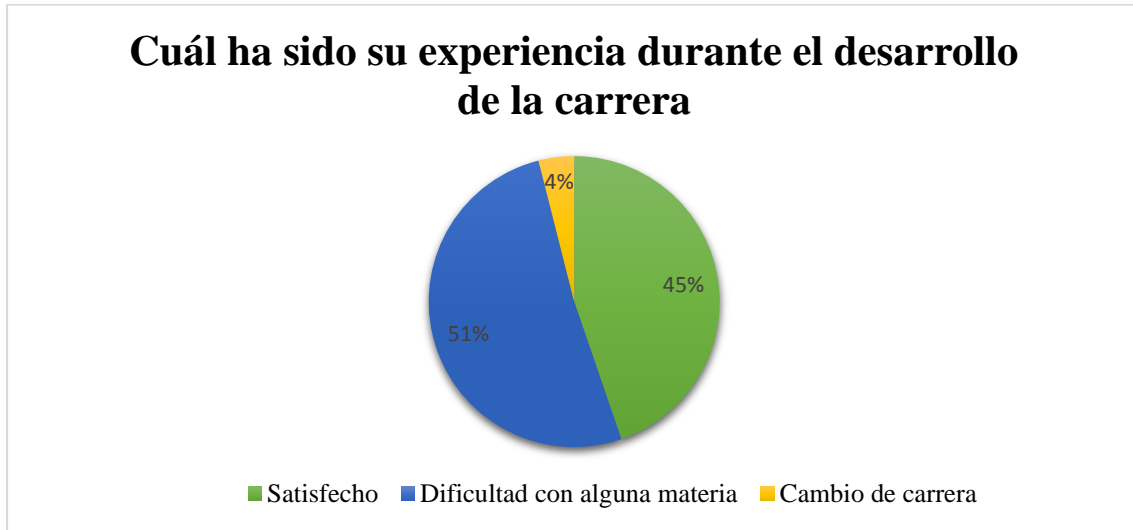
RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Satisfecho	68	45%
Dificultad con alguna materia	78	51%
Cambio de carrera	6	4%
TOTAL	152	100%

Fuente: Tabla 5 correspondiente a la pregunta no.1 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 5* corresponden a *Figura V* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que 45 % de la muestra encuestada se encuentra satisfecho con su desarrollo en la carrera, el 51% ha tenido dificultad con alguna de



las materias y el 4% ha cambiado de carrera por lo que se puede concluir que hay un alto porcentaje del universo encuestado ha tenido dificultad con alguna materia.



**Fuente:** Figura V correspondiente a la pregunta no.1 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Me gusta	119	78%
Era la carrera que mis padres querían que estudiara	7	5%
No sabía cuál elegir y esta se asemeja a mis intereses	20	13%
Ninguna de las anteriores	6	4%
Total	152	100%

**Fuente:** Tabla 6 correspondiente a la pregunta no.2 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 6* corresponden a la *Figura VI* en los cuales podemos observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de

la carrera de Arquitectura), en el cual se refleja que el 78% de la muestra encuestada le gusta su carrera, el 5% la carrera que sus padres querían que estudiara, 13% no sabía qué carrera elegir y esta se asemejaba más con sus intereses de vida y un 4% no eligió la carrera por ninguna de las opciones anteriores.



**Fuente:** Figura VI correspondiente a la pregunta no.2 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Mayor rendimiento del que puedo dar	81	53%
Aprobar las materias, aunque sea con bajas calificaciones	25	16%
Aprobar las materias siempre con altas calificaciones	38	25%
Ninguna de las anteriores	8	5%
TOTAL	152	100%

**Fuente:** Tabla 7 correspondiente a la pregunta no.3 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 7* corresponden a la *Figura VII* en los cuales podemos observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados

de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que 53% de la muestra encuestada tiene la exigencia de dar el mayor rendimiento del que puede dar, 16% aprobar las materias, aunque sea con bajas calificaciones, 25% aprobar las materias siempre con altas calificaciones. A partir de esto podemos concluir que hay un alto porcentaje del universo tiene la exigencia de tener un mayor rendimiento del que puede dar.



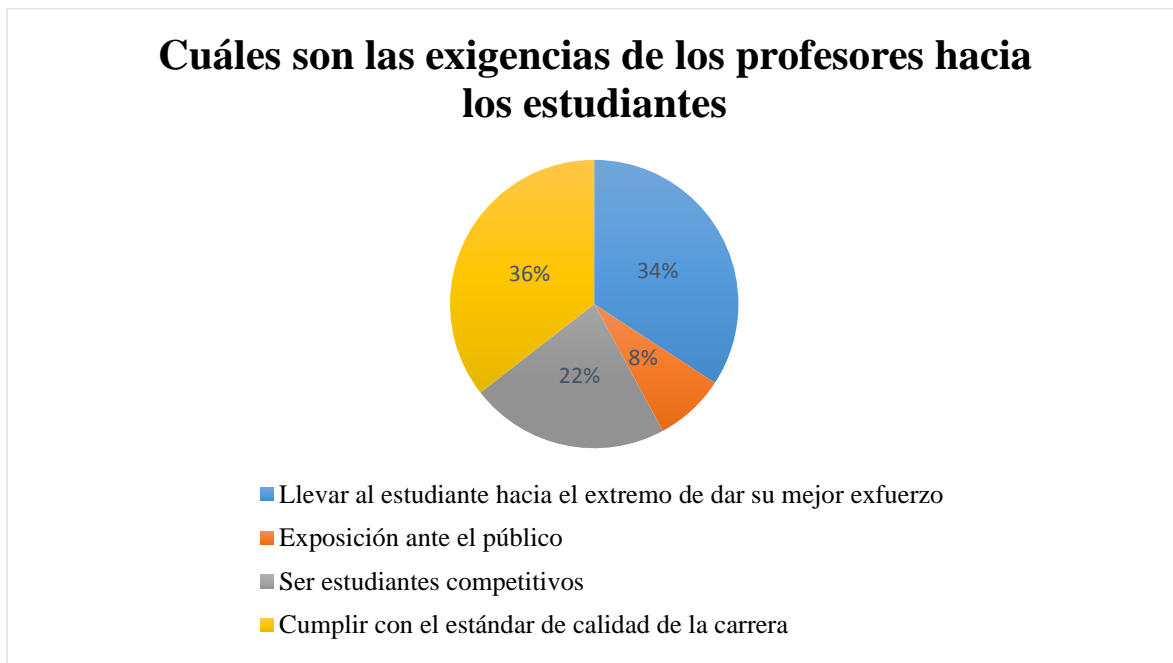
**Fuente: Figura VII correspondiente a la pregunta no.3 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.**

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Llevar al estudiante hacia el extremo de dar su mejor esfuerzo	52	34%
Exposición ante el público	12	8%
Ser estudiantes competitivos	34	22%
Cumplir con el estándar de calidad de la carrera	54	36%
TOTAL	152	100%

Fue  
nte:  
Tabl  
a 8  
corr  
espo  
ndie

nte a la pregunta no.4 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 8* corresponden a la *Figura VIII* en los cuales podemos observar que 34% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que 34% de la muestra encuestada muestra que la mayor exigencia de los profesores hacia los alumnos es llevar al estudiante hacia el extremo para dar su mejor esfuerzo, 8% exposición ante el público y un 36% cumplir con el estándar de calidad de la carrera por lo que se puede concluir que el universo encuestado refleja que hay un alto porcentaje en la exigencia de cumplir con el estándar de la carrera de los profesores hacia los alumnos.



Fuente: *Figura VIII* correspondiente a la *Tabla 8*

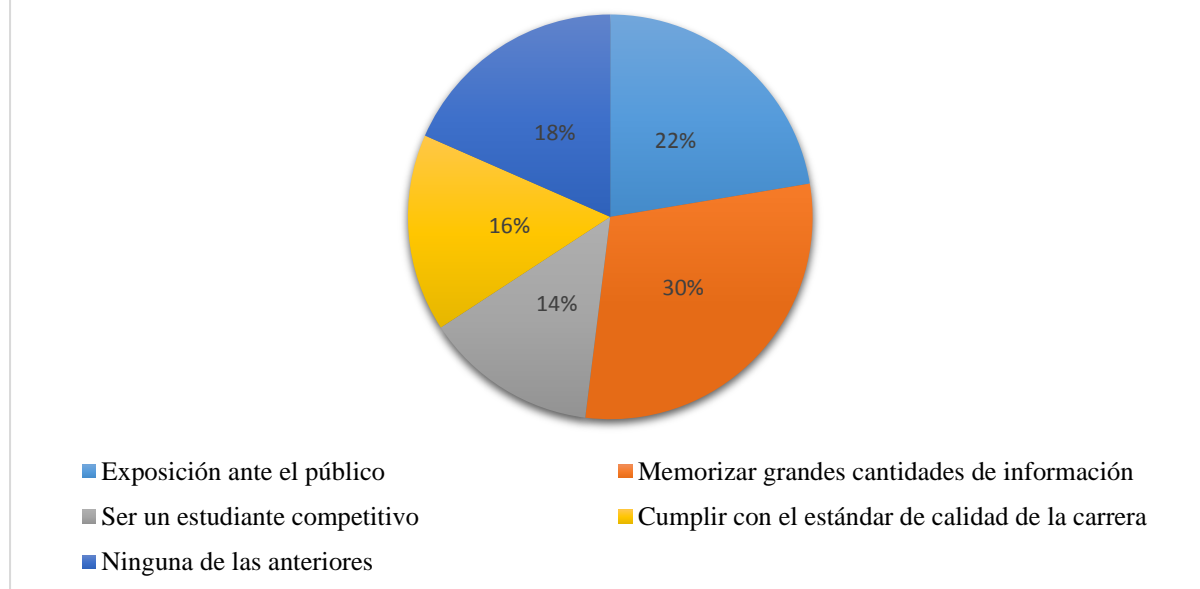
RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Exposición ante el público	34	22%

Memorizar grandes cantidades de información	45	30%
Ser un estudiante competitivo	21	14%
Cumplir con el estándar de calidad de la carrera	24	16%
Ninguna de las anteriores	28	18%
TOTAL	152	100%

**Fuente: Tabla 9 correspondiente a la pregunta no.5 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.**

Los resultados presentados en la *Tabla 9* de la *Figura IX* en los cuales se puede observar que de 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que 22% de la muestra encuestada le genera ansiedad la exposición ante el público, 30% memorizar grandes cantidades de información, 14% ser un estudiante competitivo, 16% cumplir con el estándar de calidad de la carrera y un 18% ninguna de las anteriores. A partir de esto podemos concluir que 30% de la muestra encuestada le genera ansiedad memorizar grandes cantidades de información.

## Qué exigencias de los profesores le genera ansiedad



Fuente: Figura IX correspondiente a la Tabla 8

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Orientada hacia expectativas	26	17%
Ansiosa	27	18%
Sociable	38	25%
Competitiva	20	13%
Impulsiva	4	3%
Confiable	16	11%
Sentimental	14	9%
Ninguna de las anteriores	2	1%
Otros	5	3%
TOTAL	152	100%

Fuente: Tabla 10 correspondiente a la pregunta no.6 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 10* corresponden a la *Figura X* en los cuales podemos observar que 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que 17 % de la muestra encuestada se describen como personas orientadas hacia expectativas, 18% ansiosa, 25% sociable, 13% competitiva, 3% impulsiva, 11% confiable, 9% sentimental, 1% ninguna de las anteriores y un 3% otras opciones tales como odiosa, insatisfecha, tímida y emocional. Por lo tanto, podemos concluir que los alumnos se describen en su mayoría como personas sociables y ansiosas.

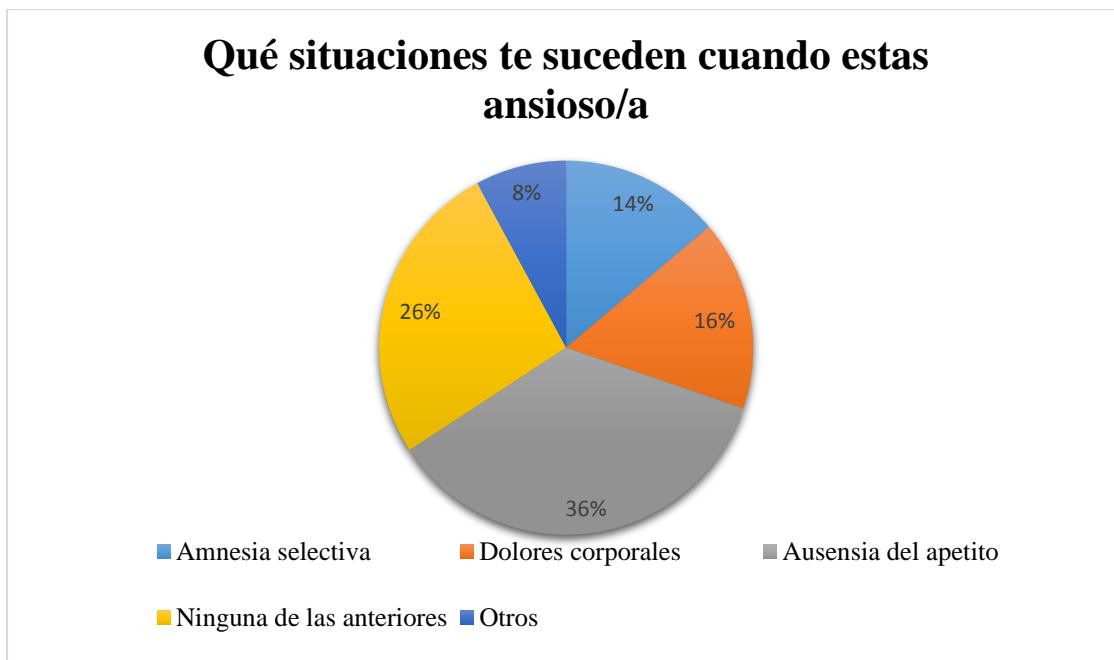


**Fuente: Figura X correspondiente a la Tabla 10**

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Amnesia selectiva	21	14%
Dolores corporales	25	16%
Ausencia del apetito	54	36%
Ninguna de las anteriores	40	26%
Otros	12	8%
<b>TOTAL</b>	<b>152</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Tabla 11 correspondiente a la pregunta no.7 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.**

Los resultados presentados en la *Tabla 11* corresponden a la *Figura XI* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 14% de la muestra encuestada muestra situaciones ansiosas de amnesia selectiva, 16% dolores de cabeza, 36% ausencia de apetito, 26% ninguna de las anteriores y un 8% otros. A partir de esto podemos concluir que hay un alto porcentaje en la situación ansiosa de ausencia de apetito.



**Fuente: Figura XI correspondiente a la Tabla 11**

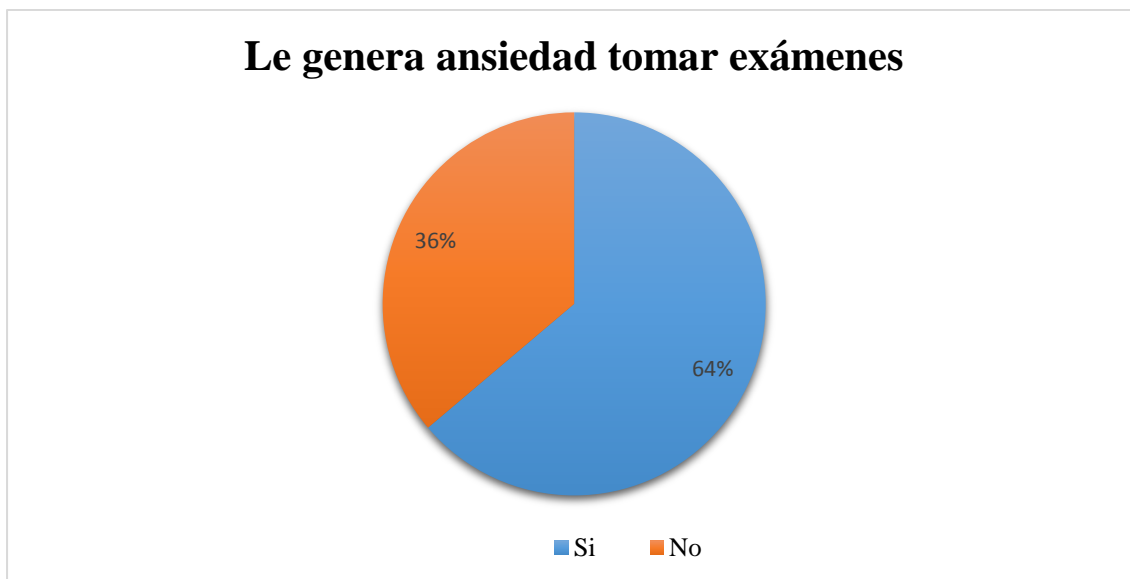
RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Si	97	64%



No	55	36%
TOTAL	152	100%

Fuente: Tabla 12 correspondiente a la pregunta no.8 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 12* corresponden a la *Figura XII* en los cuales se puede observar que del 100% de universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 64% de la muestra encuestada le genera ansiedad tomar exámenes y un 36% no le genera ansiedad tomar exámenes, por lo que podemos concluir que la muestra encuestada se compone de un alto porcentaje de ansiedad al momento de tomar exámenes.



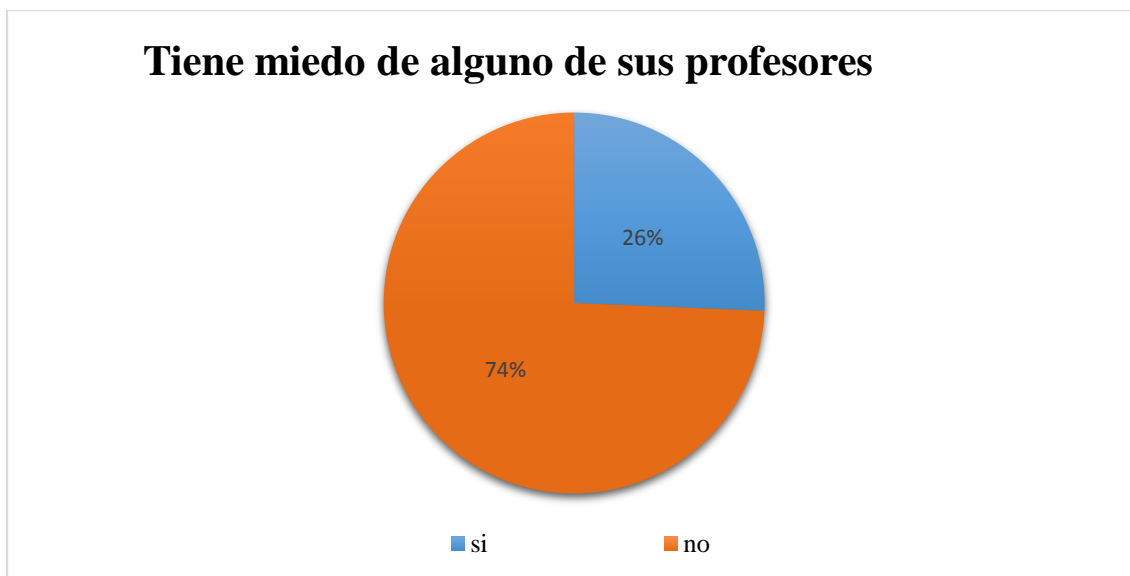
Fuente: Figura XII correspondiente a la Tabla 12

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Si	39	35%
No	113	74%

TOTAL	152	100%
-------	-----	------

Fuente: Tabla 13 correspondiente a la pregunta no.9 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.

Los resultados presentados en la *Tabla 13* corresponden a la *Figura XIII* en los cuales podemos observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 74% no les tiene miedo a algunos de sus profesores y el 35% si le tiene miedo algunos de sus profesores, por lo que podemos concluir que la muestra se compone de alumnos que no le tienen miedo a sus profesores.

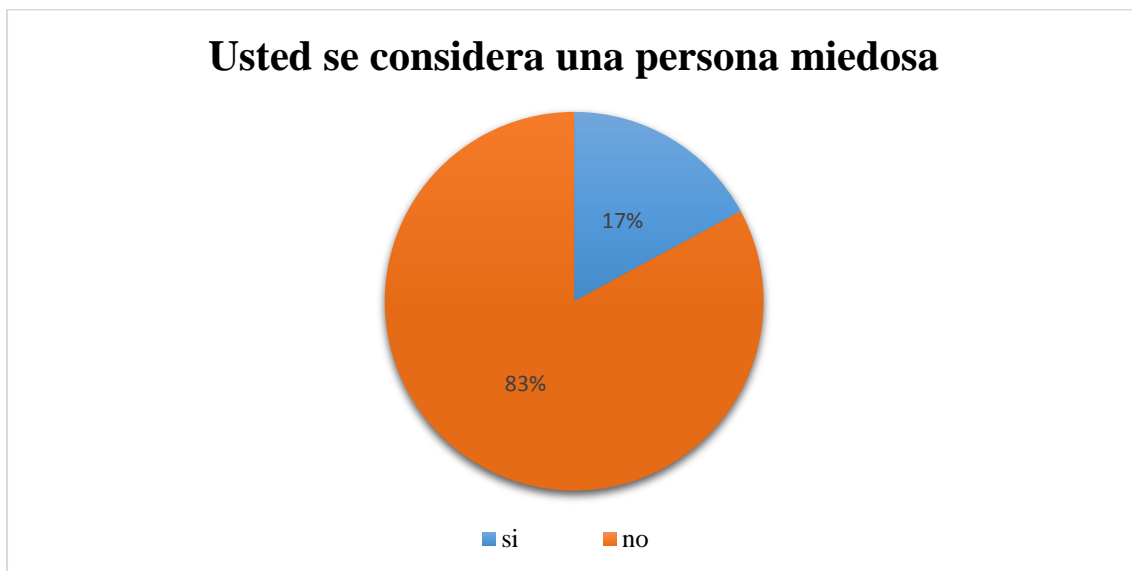


Fuente: Figura XIII correspondiente a la Tabla 13

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
SI	26	17%
No	126	83%
TOTAL	152	100%

**Fuente: Tabla 14 correspondiente a la pregunta no.10 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.**

Los resultados presentados de la *Tabla 14* corresponden a la *Figura XIV* en los cuales se pueden observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales podemos ver que el 83% de la muestra encuestada no se considera una persona miedosa y el 26% si se considera una persona miedosa, por lo que podemos concluir que hay un alto porcentaje de alumnos que no se consideran miedosos.



**Fuente: Figura XIV correspondiente a la Tabla 14**

## 4.2 Resultados de la Escala de Ansiedad de Hamilton en los alumnos de Ingeniería Civil

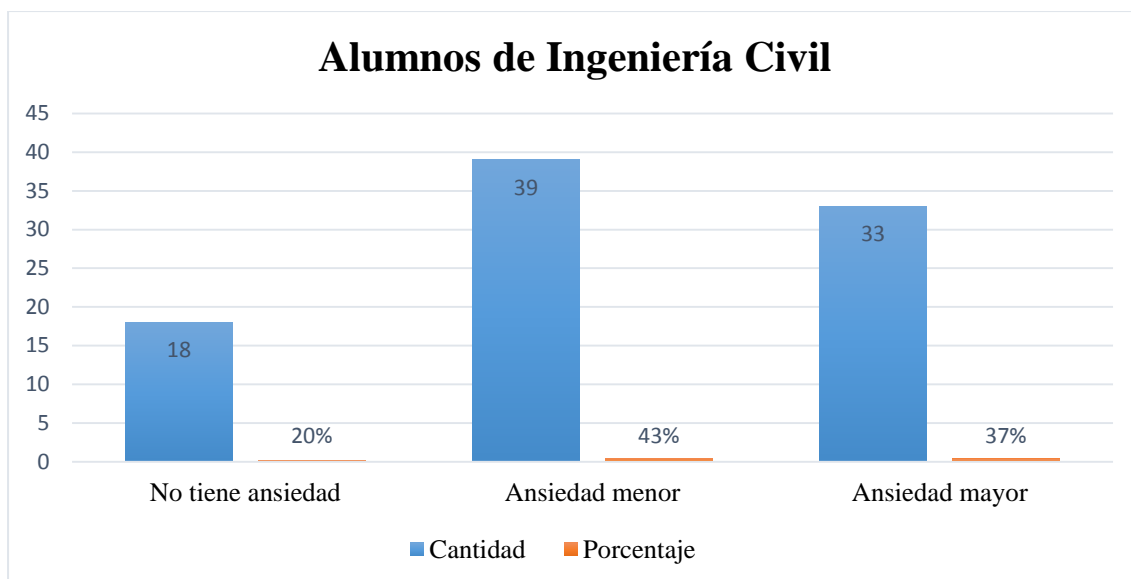
Los resultados de la Escala de Ansiedad Hamilton para los alumnos de Ingeniería Civil,

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJE
No tiene ansiedad	18	20%
Ansiedad menor	39	43%
Ansiedad mayor	33	37%
Total	90	100%

fueron promediados y tabulados. Luego de esto, fueron graficados.

**Fuente: Tabla 15 correspondiente a la Escala de Ansiedad para los alumnos de Ingeniería Civil.**

Los resultados presentados en la *Tabla 15* corresponden a la *Figura XV* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales el 20% de la muestra encuestada no presenta ansiedad, 43% tiene una ansiedad menor y el 37% ansiedad mayor. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en la ansiedad menor.



Fuente: Figura XV correspondiente a la Tabla 15

### 4.3 Resultados de la Escala de Ansiedad de Hamilton en alumnos de Arquitectura

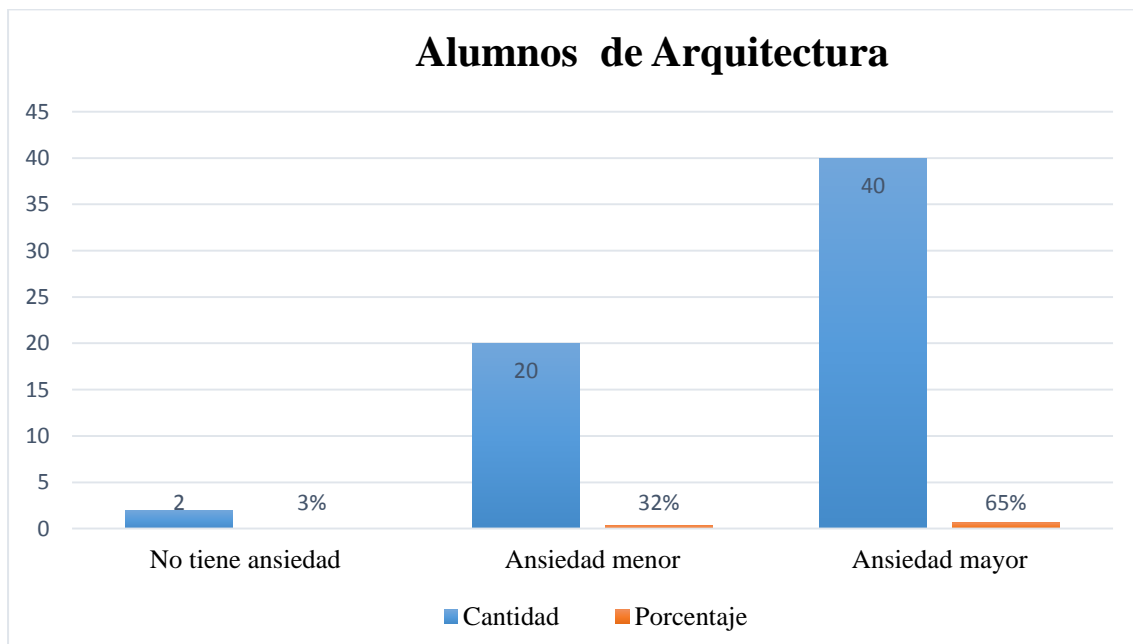
Los resultados de la Escala de Ansiedad Hamilton para los alumnos de Arquitectura, fueron promediados y tabulados. Luego de esto, fueron graficados.

Figura I: Gráfico correspondiente a la Escala de Ansiedad aplicado a los alumnos de Arquitectura.

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
No tiene ansiedad	2	3%
Ansiedad menor	20	32%
Ansiedad mayor	40	65%
TOTAL	62	100%

Fuente: Tabla 16 correspondiente a la Escala de Ansiedad para los alumnos de Arquitectura.

Los resultados presentados en la *Tabla 16* corresponden a la *Figura XVI* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales el 3% de la muestra encuestada no presenta ansiedad, 32% tiene una ansiedad menor y el 65% ansiedad mayor. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en la ansiedad mayor.



Fuente: Figura XVI correspondiente a la Tabla 16

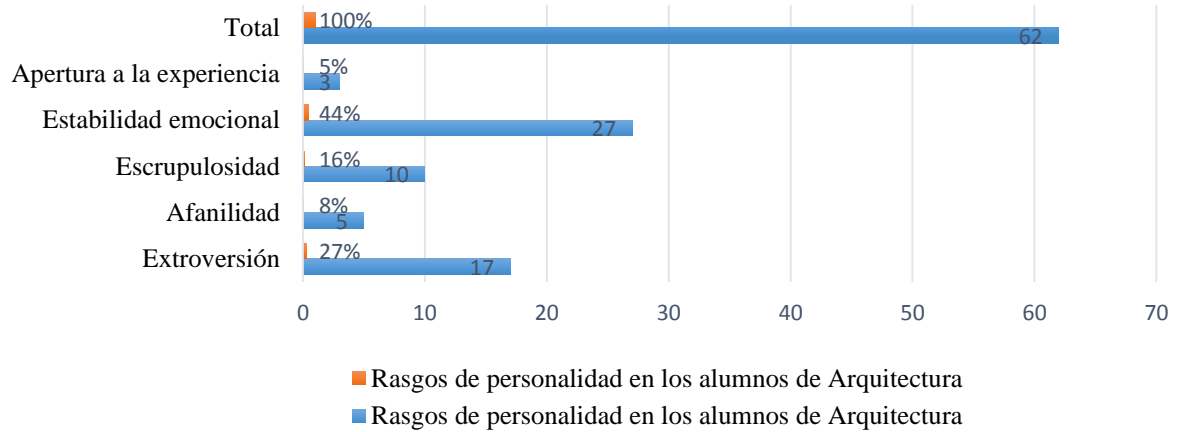
## 4.4 Resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de Arquitectura

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Extroversión	17	27%
Afabilidad	5	8%
Escrupulosidad	10	16%
Estabilidad emocional	27	44%
Apertura a la experiencia	3	5%
Total	62	100%

**Fuente:** Tabla 17 correspondiente a los rasgos de personalidad para los alumnos de Arquitectura.

Los resultados presentados en la *Tabla 17* corresponden a la *Figura XVII* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales el 27% de la muestra encuestada presenta el rasgo de personalidad de extroversión, 8% tiene el rasgo de afabilidad, el 16% el rasgo de escrupulosidad, 44% el rasgo de estabilidad emocional y un 5% el rasgo de apertura hacia la experiencia. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en el rasgo de personalidad de estabilidad emocional.

## Resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de Arquitectura



Fuente: Figura XVII correspondiente a la Tabla 17

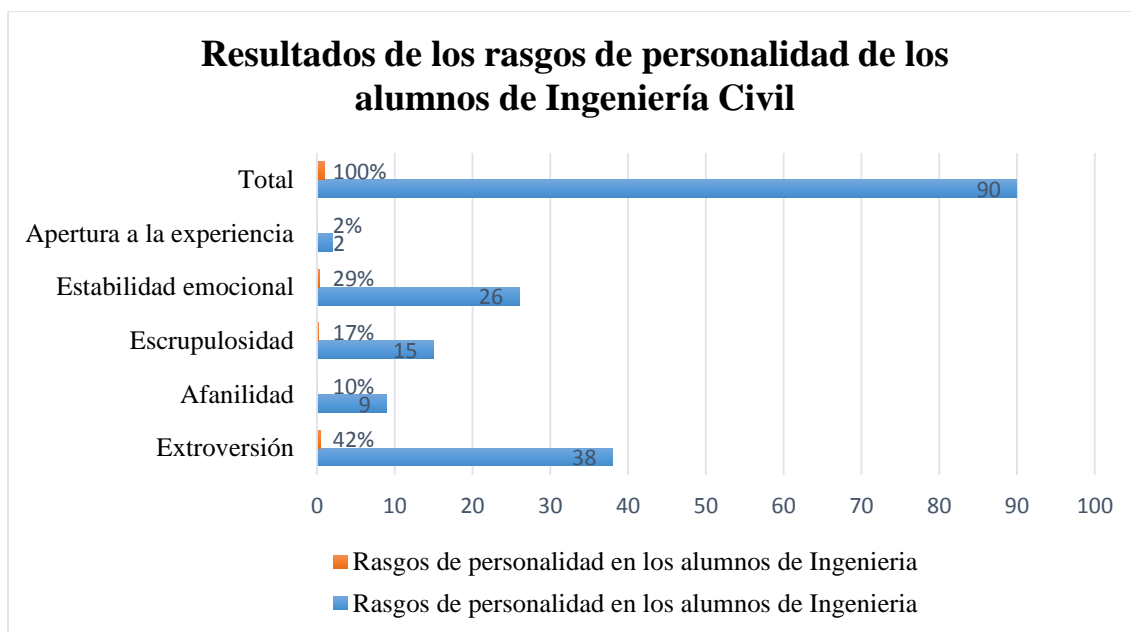
### 4.5 Resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de Ingeniería Civil



RASGOS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Extroversión	38	42%
Afabilidad	9	10%
Escrupulosidad	15	17%
Estabilidad emocional	26	29%
Apertura a la experiencia	2	2%
Total	90	100%

**Fuente:** Tabla 18 correspondiente a los rasgos de personalidad para los alumnos de Ingeniería Civil.

Los resultados presentados en la *Tabla 18* corresponden a la *Figura XVIII* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde 90 alumnos fueron elegidos de la carrera de Ingeniería Civil y 62 de la carrera de Arquitectura), en los cuales el 42% de la muestra encuestada presenta el rasgo de personalidad de extroversión, 10% tiene el rasgo de afabilidad, el 17% el rasgo de escrupulosidad, 29% el rasgo de estabilidad emocional y un 2% el rasgo de apertura hacia la experiencia. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en el rasgo de personalidad de extroversión.



**Fuente: Figura XVIII correspondiente a la Tabla 18**

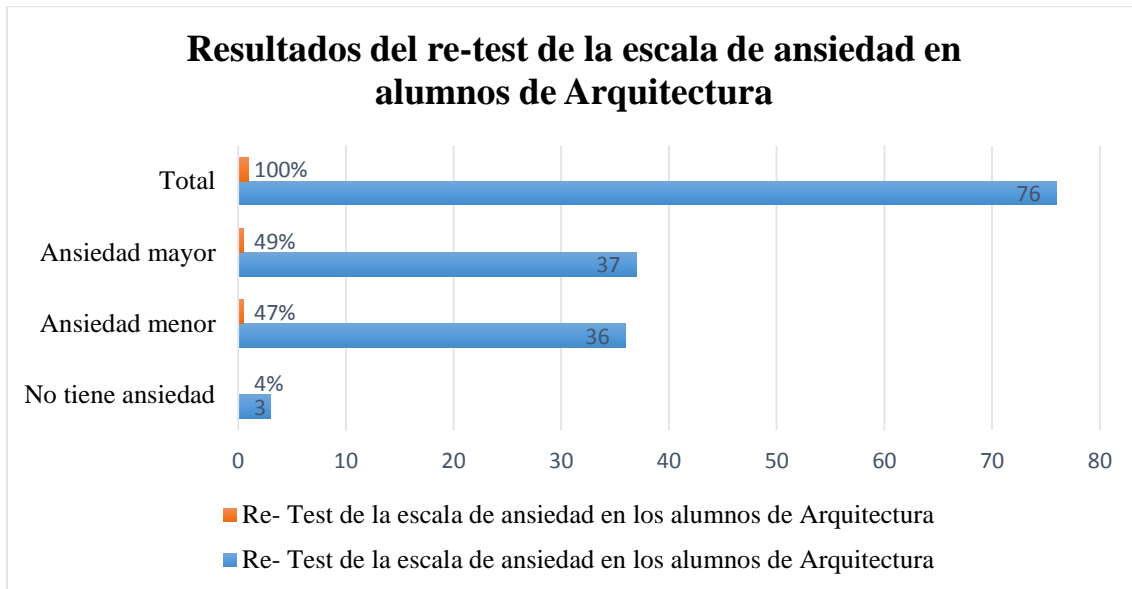
## 4.6 Resultados del re-test de la escala de ansiedad en los alumnos de Arquitectura

REPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
No tiene ansiedad	3	4%
Ansiedad menor	36	47%
Ansiedad mayor	37	49%
Total	76	100%

**Fuente: Tabla 19 correspondiente al re-test de la Escala de Ansiedad de Hamilton en los alumnos de Arquitectura.**

Los resultados presentados en la *Tabla 19* corresponden a la *Figura XIX* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria de la cual se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 42% de la muestra encuestada presenta el rasgo de personalidad de extroversión, 10% tiene el rasgo de

afabilidad, el 17% el rasgo de escrupulosidad, 29% el rasgo de estabilidad emocional y un 2% el rasgo de apertura hacia la experiencia. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en el rasgo de personalidad de extroversión.



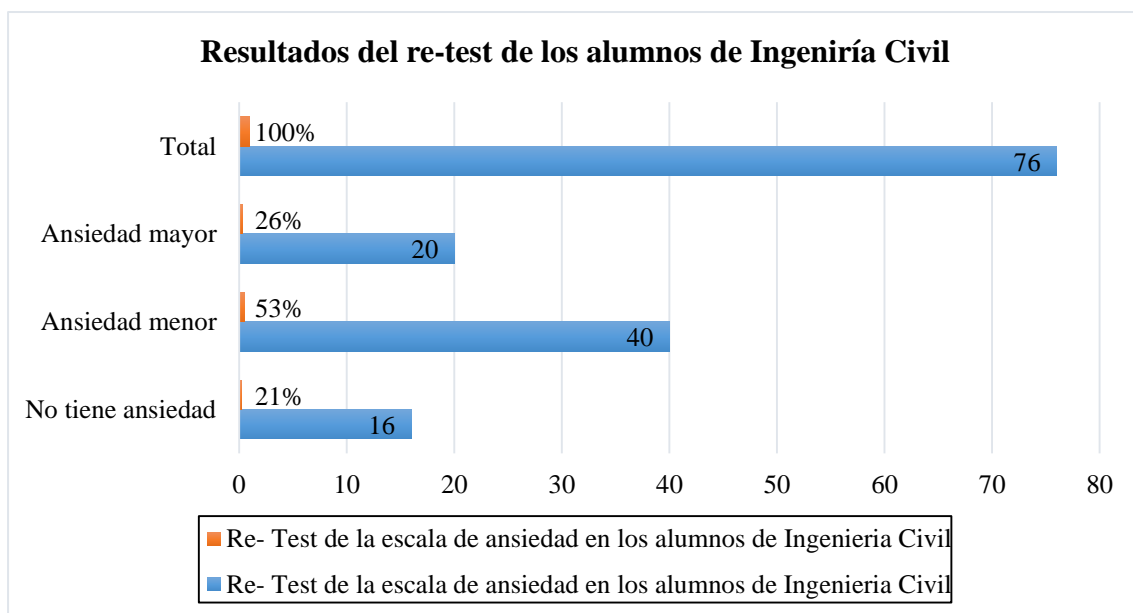
Fuente: Figura XIX correspondiente a la Tabla 19

#### 4.7 Resultados del re-test de la escala de ansiedad en los alumnos de Ingeniería Civil

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
No tiene ansiedad	16	21%
Ansiedad menor	40	53%
Ansiedad mayor	20	26%
Total	76	100%

Fuente: Tabla 20 correspondiente al re-test de la Escala de Ansiedad de Hamilton en los alumnos de Ingeniería Civil.

Los resultados presentados en la *Tabla 20* corresponden a la *Figura XX* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 42% de la muestra encuestada presenta el rasgos de personalidad de extroversión, 10% tiene el rasgo de afabilidad, el 17% el rasgo de escrupulosidad, 29% el rasgo de estabilidad emocional y un 2% el rasgo de apertura hacia la experiencia. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado refleja un alto porcentaje en el rasgo de personalidad de extroversión.



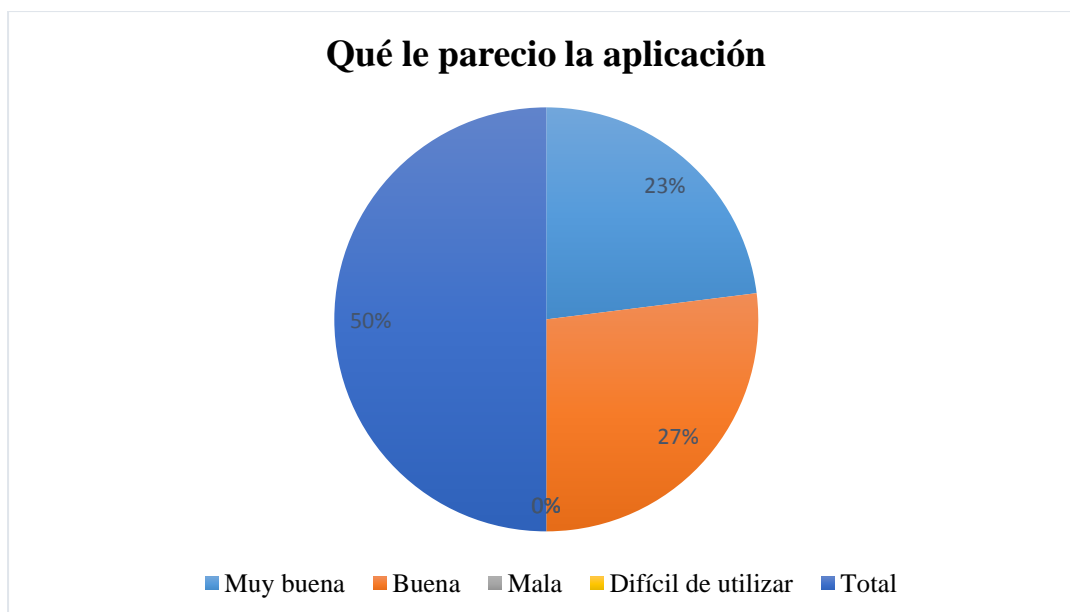
**Fuente: Figura XX correspondiente a la Tabla 20**

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Muy buena	35	46%
Buena	41	54%
Mala	0	0%
Difícil de utilizar	0	0%
Total	76	100%

### la encuesta general de la aplicación Pacífica

**Fuente:** Tabla 21 correspondiente a la pregunta no.1 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica.

Los resultados presentados en la *Tabla 21* corresponden a la *Figura XXI* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 46% de la muestra encuestada refleja que la aplicación es muy buena, 54% buena, 0% mala y 0% difícil de utilizar. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado presenta un alto porcentaje en que la aplicación Pacífica es buena.



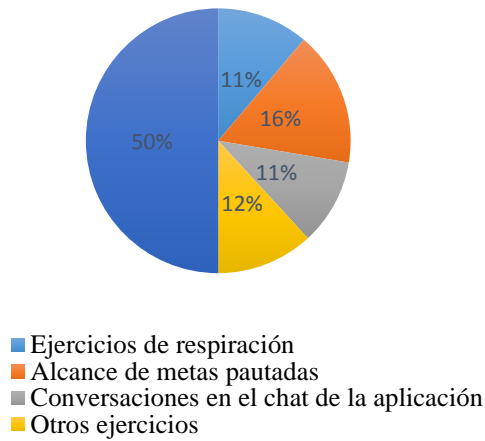
**Fuente: Figura XXI correspondiente a la Tabla 21**

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Ejercicios de respiración	17	22%
Alcance de metas pautadas	25	33%
Conversaciones en el chat de la aplicación	16	21%
Otros ejercicios	18	24%
Total	76	100%

**Fuente: Tabla 22 correspondiente a la pregunta no.2 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica.**

Los resultados presentados en la *Tabla 22* corresponden a la *Figura XXII* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 22% de la muestra encuestada refleja el uso de ejercicios de respiración, 33% alcance de metas pautadas, 21% conversaciones en el chat y 24% otros ejercicios. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado presenta un alto porcentaje en el uso de metas pautadas.

### Cuál ha sido su uso hacia la aplicación



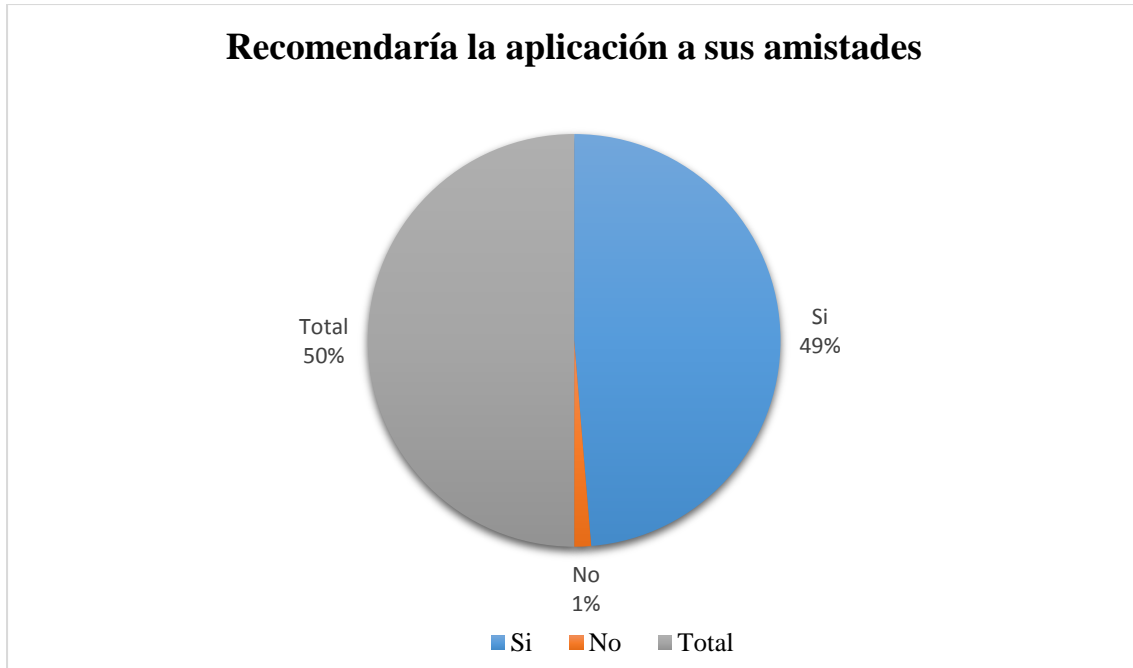
Fuente: Figura XXII correspondiente a la Tabla 22

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Si	74	97%
No	2	3%
Total	76	100%

Fuente: Tabla 23 correspondiente a la pregunta no.3 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica.

Los resultados presentados en la *Tabla 23* corresponden a la *Figura XXIII* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 97% de la muestra encuestada refleja que recomendaría la aplicación y 3% no la recomendaría. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado presenta un alto porcentaje en la recomendación de la aplicación.

### Recomendaría la aplicación a sus amistades



Fuente: Figura XXIII correspondiente a la Tabla 23

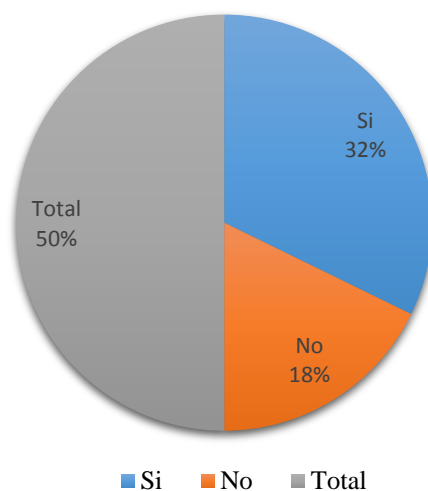
RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Si	49	64%
No	27	36%
Total	76	100%

Fuente: Tabla 24 correspondiente a la pregunta no.4 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica.

Los resultados presentados en la *Tabla 24* corresponden a la *Figura XXVI* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 64% de la muestra encuestada refleja que ha utilizado la aplicación en momentos ansiosos y 36% no la ha utilizado. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado presenta un alto porcentaje en el uso de la aplicación en momentos que considere sentirse ansioso.



### Ha utilizado la aplicación en momentos que considere sentirse ansioso



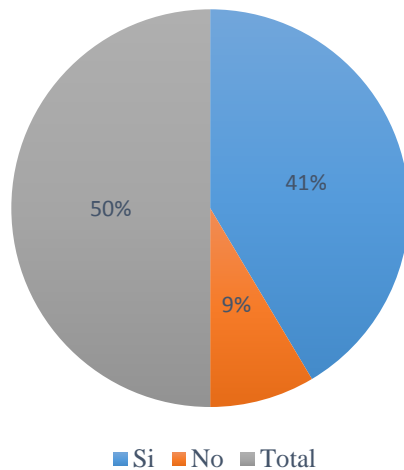
Fuente: Figura XXIV correspondiente a la Tabla 24

RESPUESTAS	CANTIDADES	PORCENTAJES
Si	63	83%
No	13	17%
Total	76	100%

Fuente: Tabla 25 correspondiente a la pregunta no.5 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica.

Los resultados presentados en la *Tabla 25* corresponden a la *Figura XXV* en los cuales se puede observar que del 100% del universo tomado (un universo de 1,014 alumnos equivalente al 15% del universo, dando como resultado una muestra de 152 alumnos tomados de forma aleatoria donde se tomó la mitad de la muestra), en los cuales el 83% de la muestra encuestada refleja que ha disminuido su ansiedad con el uso de la aplicación y 17% no la ha utilizado. A partir de esto podemos concluir que el universo encuestado presenta un alto porcentaje en la disminución en su ansiedad con el uso de la aplicación.

### Considera que ha disminuido la ansiedad con el uso de la aplicación



Fuente: Figura XXV correspondiente a la Tabla 25

## 4.8 Análisis de los resultados

Como pudimos ver anteriormente en el marco teórico estos son los resultados correspondientes a las preguntas de investigación.

Según los resultados promediados correspondientes a las *Tablas 1, 2, 3, 4* y las *Figuras I, II, III y IV*, podemos inferir que las características socio-demográficas de los alumnos de las carreras Ingeniería Civil y Arquitectura de la UNPHU corresponden a un mayor porcentaje (46%), del sexo femenino y un menor porcentaje en el sexo femenino (16%), en la carrera de Arquitectura mientras que en la carrera de Ingeniería Civil se presenta un mayor porcentaje de alumnos del sexo masculino (60%), y un menor porcentaje en el sexo masculino (30%).

No obstante, las edades en que se encuentran los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura están en su gran mayoría entre los 15-20 años con un nivel inicial de la carrera, 20-25 años con un nivel medio y de 25-30 años finalizando la carrera universitaria. Así mismo, dando lugar a un mayor porcentaje de alumnos (59%), cursando la carrera de Ingeniería Civil y un menor porcentaje de alumnos (41%), cursando la carrera de Arquitectura.

El universo promediado presenta que los indicadores de ansiedad reflejados en los alumnos de ambas carreras universitarias son en su gran mayoría cumplir con el estándar de calidad de la carrera y en una menoría tener exposición en público.

En cuanto a los rasgos de personalidad que presentan los alumnos de Arquitectura reflejan un gran porcentaje en la dimensión de estabilidad emocional manifestando el agotamiento por la perfección al momento de la creación sus diseños. Sin embargo, los rasgos de personalidad manifestados en los alumnos de Ingeniería Civil reflejan un alto porcentaje en la dimensión de extroversión, dando lugar a factores confiables en los estudios realizados.

Según los resultados, el tipo de comportamiento que desarrollan los alumnos de las carreras de Ingeniería Civil y Arquitectura como consecuencia de la ansiedad son en su mayoría ausencia de apetito, dolores corporales y amnesia selectiva.

Así mismo, el uso de la aplicación móvil Pacifica ha arrojado efectos positivos en los alumnos de Ingeniería Civil y Arquitectura los cuales han ayudado a disminuir la ansiedad en los alumnos y a lograr el alcance de metas pautas por ellos mismo, dando como resultado la eficacia de la aplicación.

De acuerdo a los resultados del re-test de la Escala de Ansiedad de Hamilton en comparación con la Escala de Ansiedad administrada antes del uso de la aplicación, concluimos que, los alumnos de la carrera de Ingeniería Civil se muestran con un aumento de 1% sin ansiedad, disminución de un 16% ansiedad mayor y aumento de un 15%e ansiedad menor, mientras que, los alumnos de la carrera Arquitectura muestran un aumento de 1% sin ansiedad, aumento de un 10% ansiedad menor y disminución de un 11% ansiedad mayor.

## **CONCLUSIONES**

Al concluir con este proyecto podemos concebir que la ansiedad es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando esta se presenta en niveles moderados nos ayuda a enfrentarnos a cualquier tipo de situaciones, mientras que, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción útil puede dar lugar a un resultado opuesto, el cual impide que nos enfrentemos a una situación determinada.

Es por esto que cuando la ansiedad alcanza niveles muy exagerados y supone un obstáculo significativo en la vida cotidiana, hablamos de trastorno de ansiedad.

Son muchos los conceptos designados para la ansiedad, en los cuales la mayoría de los teóricos psicológicos concluían que la ansiedad es una sensación o reacción de inquietud ante un evento amenazador para el individuo.

La ansiedad tiene su origen en el funcionamiento del Sistema Límbico (SL), estructura nerviosa relaciona con las experiencias de las emociones.

No obstante, es por esta estrecha relación que la ansiedad puede manifestarse al nivel fisiológico, como dificultades para respirar, una inmensa tristeza, pérdida del apetito, dolores musculares y demás.

Del mismo modo, no todos los seres humanos reaccionamos de igual manera y es por esto que no todas las personas reaccionan con el mismo nivel de ansiedad ante una situación dada.

Sin embargo, las respuestas de ansiedad, están muy relacionadas a la personalidad, debido a que dependiendo como sea el comportamiento de la persona esta puede reaccionar de manera distinta a los niveles de ansiedad, por ejemplo, hay personas que responden con tranquilidad en situaciones complicadas, y otras sienten ansiedad en ausencia de peligro.

Según lo expuesto en los resultados, podemos percibir varios puntos. Los altos resultados de competencia entre los alumnos por dar lo mejor de sí mismos en el desarrollo de su carrera universitaria presentados en la *Figura VII* pueden deberse a distintas variables como pueden ser una mayor exigencia a su rendimiento académico y/o cumplir con el estándar de calidad de la carrera (*Figura VIII*).

Se concibe que los rasgos de personalidad de los alumnos de la carrera de Arquitectura tienen un alto porcentaje en el rasgo de personalidad Estabilidad Emocional presentados en la *Figura XVII*, debido a que, los alumnos reciben diversas exigencias de sus profesores y esto puede ejercer sobre ellos un nivel de ansiedad y hostilidad.

No obstante, los resultados de los rasgos de personalidad en los alumnos de la carrera de Ingeniería Civil reflejan altos porcentajes en el rasgo de personalidad de Extroversión presentados en la *Figura XVIII*, demostrando así características de calidez, sociabilidad e ideas positivas al momento de enfrentar situaciones de exigencias en el desenvolvimiento de su carrera.

Los resultados obtenidos en las *Figuras IX*, muestran que memorizar grandes cantidades de información, exposición ante el público, ser un estudiante competitivo y cumplir con el estándar de calidad de la carrera son indicadores de ansiedad en los alumnos de ambas carreras universitarias. Sin embargo, hacemos énfasis en que los alumnos no son ansiosos de por sí por las carreras universitarias, sino, más bien, por el grado de exigencias hacia ellos mismos, lo que hace que se desencadene indicadores ansiosos.

En este caso, podemos observar que los alumnos de ambas carreras universitarias manifiestan su ansiedad a nivel fisiológico (*Figura XI*).

Según los resultados obtenidos en el re-test de la escala de ansiedad, podemos inferir que la utilización de la aplicación Pacífica ha reflejado efectos positivos hacia la disminución de la ansiedad y la ayuda del bienestar psicológico de los alumnos.

Tomando en cuenta todo lo anterior, concluimos que, la aplicación móvil Pacífica es un aporte verídico y funcional para las nuevas herramientas psicológicas para el tratamiento de la ansiedad.

## **RECOMENDACIONES**

Según las investigaciones realizadas, los alumnos de hoy en día de la sociedad dominicana se plantean como los futuros profesionales del mañana, por lo tanto, ellos mismos se han enfocado en dar su mayor esfuerzo. Sin embargo, los alumnos suelen generarse un alto nivel de exigencias lo que trae como consecuencia el desarrollo de la ansiedad.

En este sentido, se sugiere que cada cuatrimestre los docentes de las carreras universitarias elaboren una actividad en la cual el alumno pueda sentirse relajado y de la misma forma pueda disminuir sus niveles de ansiedad, desarrollar un estudio más amplio para compararlo con otras universidades dominicanas, implementar un programa para disminuir la ansiedad y al uso de la aplicación móvil con diferentes carreras universitarias.

Presentamos las siguientes estrategias para aportar al fortalecimiento de la salud mental de los alumnos y estos a su vez puedan disminuir la ansiedad de una manera más rápida y eficaz.

El ejercicio físico promueve tanto la salud mental como la corporal. Al integrarse el individuo a un programa de entrenamiento físico, los efectos a largo plazo producen una mejora de la autoestima, lo cual favorece a la salud mental y permite afrontar más eficazmente las situaciones de tensión.

Uno de los procedimientos más a mano para controlar la ansiedad en el momento en el que esta se produce es la respiración profunda. Al inhalar profundamente y exhalar con lentitud, se experimenta un estado de relajación. Cantar puede ser un excelente método reductor de la ansiedad, pues también obliga a respirar profundamente, lo que ayuda a liberarse de la tensión.

En situaciones de ansiedad, las hormonas producidas por las respuestas de enfrentamiento-huida (fase de alarma), unidas a sustancias metabólicas de desecho, pueden provocar que los músculos se tensen hasta alcanzar el umbral del dolor. Sin una correcta relajación, esta tensión puede hacerse crónica, situación que da respuesta a los dolores corporales.

Los diferentes procedimientos de exposición constituyen, hoy por hoy, la técnica de mayor eficacia para tratar la ansiedad. A continuación, se presentan una serie de recomendaciones sobre la aplicación de la técnica de acuerdo con Bados (1995).

En primer lugar, es aconsejable que la exposición sea gradual. Las situaciones a las que se expone el paciente deben ser pertinentes y significativas, es decir, situaciones reales que debe



afrontar en su vida cotidiana. Debe practicarse con frecuencia. Hacerlo en los días malos es importante, ya que, permite aprender afrontar el malestar experimentado.

Antes de comenzar cada práctica, el paciente debe pensar en los beneficios que le supondrá realizarla. Debe prestar atención a los avances que va consiguiendo, por pequeños que sean, y elogiarse por ellos. Inicialmente, una exposición exitosa es aquella que se afronta la situación temida a pesar del miedo.

A continuación, sometemos a consideración una serie de terapias multidireccionales, que buscan fortalecer el plan de tratamiento psicológico para los alumnos que presentan ansiedad durante las carreras universitarias de Ingeniería Civil y Arquitectura de la Universidad Pedro Henríquez Ureña (Tabla 26: Recomendación de plan de intervención psicoterapéutico).

<b>PLAN DE TRATAMIENTO PSICOTERAPEUTICO PARA LA ANSIEDAD EN LOS ALUMNOS DE INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA DE LA UNPHU</b>					
<b>META</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TECNICA DE INTEVERCIÓN</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>	<b>TAREA TERAPÉUTICA</b>	<b>SESIONES</b>
<b>Meta 1</b> <b>Resistencia a la tensión y ansiedad</b>	1.1. Estabilizar el nivel de respuestas de alto nivel de tensión que interfieren con la ejecución de otras conductas	1.1.1. Técnicas de respiración.  1.1.2. Técnica de relajación muscular profunda (Jacobson, 1938).	a. Recomendar ejercicios de respiración  b. Recomendar ejercicios físicos	1. Salir a caminar una hora diaria.  2. Estabilizar horarios de sueños.	Tres sesiones

	1.2. Dar conocer los distintos motivos por lo que se puede manifestar la ansiedad	1.2.1. Presentar material audiovisual sobre la ansiedad.  1.2.2. Terapia Cognitiva Conductual.  1.2.3. Entrenamiento en relajación y respiración.	a. El paciente identifica los indicadores de ansiedad.  b. El paciente identifica los síntomas manifestados cuando se siente ansioso.	1. Describa por escrito situaciones de ansiedad en la que se encuentra y que sentimiento y emociones le afloran.  2. Practicar ejercicios de respiración y relación tres veces al día por 15 minutos. 3. Taller sobre el manejo adecuado de la ansiedad.	Tres sesiones
<b>Meta 2</b> <b>Trabajar la autoestima</b>	2.1. Definición de autoestima buena y mala.	2.1.1. Presentar material sobre la autoestima.	a. El paciente identifica la diferencia entre autoestima buena y mala.	1. Talleres sobre la autoestima	Tres sesiones
	2.2. Guiar al paciente a identificar como esta su autoestima.	2.2.1. Terapia Cognitiva.	a. El paciente identifica como es su autoestima.	1. Asistir a reuniones familiares.  2. Asistir más a eventos sociales.	Tres sesiones
<b>Meta 3</b> <b>Trabajar las habilidades sociales</b>	3.1. Conseguir relaciones	3.1.1. Técnica de Modelamiento.	a. El paciente identifica los componentes no verbales y	1. Asistir a talleres sobre el desarrollo	Tres sesiones

	satisfactorias con los demás		paralingüísticos de una determinada conducta.	de habilidades sociales mediante ejercicios prácticos.	
	3.2. Trabajar las auto-instrucciones	3.2.1. Técnicas de habilidades de afrontamiento y solución de problemas.	a. El paciente identifica sus mejores técnicas para afrontar diferentes situaciones.	1. Trabajar en equipo con ejercicios prácticos.	Tres sesiones
	3.3. Trabajar el desarrollo de tareas y área interpersonal.	3.3.1. Terapia de solución de problemas. 3.3.2. Terapia Breve.	a. El paciente identifica la división del problema en otros más sencillos. b. El paciente busca las posibles soluciones. c. El paciente busca las posibles soluciones que puede tener el problema. d. Llevar a cabo un análisis y ponderar las posibles soluciones. e. Evaluar las posibles soluciones.	1. Trabajar en equipo con ejercicios prácticos. 2. Fomentar estrategias de carácter organizativo 3. Realizar talleres de relajación.	Cuatro sesiones

Fuente: Tabla 26 correspondiente a la recomendación de plan de tratamiento psicoterapéutico.

A partir de lo explicado anteriormente, este plan de tratamiento se basa en la técnica Cognitivo Conductual, con el cual buscamos que los alumnos puedan tener mejores niveles de afrontamiento en el momento de reaccionar ante una situación determinada y un buen desenvolvimiento de habilidades sociales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antonio Cano Vindel (2002). "La ansiedad. Claves para vencerla". Málaga: Editorial Arguval.

Alonso Fernández, F. (2008). ¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad. Madrid: Díaz de Santos.

Allport G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*, Holt, Nueva York. Obra clásica de Allport que estableció el estudio de la personalidad como parte integral de la psicología académica científica y que propone que el tema central debe ser el individuo único.

Asociación Psicológica Americana. (2005). Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales. 4ta edición revisada (DSM-IV-TR). Editora Masson: Barcelona, España.

Bados, A. (2001). "Tratamientos psicológicos eficaces para la agorafobia" *.Psicothema*, vol.13, núm. 3, pp. 453-464.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Báguena, M.J. (2001). “Tratamientos psicológicos eficaces para el estrés postraumático”  
*Psicothema*, vol.13, num.3, pp.479-492.

Berrios, G. (2008). Historia de los síntomas de los trastornos mentales: la psicopatología descriptiva del siglo xix. México: Fondo de Cultura Económica.

Botella, C., Quero.S., Serrano, B., Baños, R.M., García-Palacio.A. (septiembre 2009)  
Avances en los tratamientos psicológicos: la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Anuario de psicología*, 40 (2): 155-170. Universidad de Barcelona.

Buck, R. (1988). *Human motivation and emotions*. Nueva York: Wiley.

Buss, A.H. (1989). “Personality as traits”, *American Psychologist*, 44, pp. 1378-1388. El artículo de la teoría de los rasgos y dice que el objeto de la investigación de los rasgos es entender a las personas como combinación de estos.

Butcher.J., Mineka. S., y Hooley.M. (2007), Pánico, ansiedad y sus trastornos. (Duodécima Ed). *Psicología Clínica* (pp. 172-174). Madrid, España: Pearson Educación, S.A.

Bhave, S. y Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas pediátricas de Norteamérica*, 52, 97-134.

Capofons, A. (2001). “Tratamientos psicológicos eficaces para la ansiedad generalizada”.  
*Psicothema*, vol.13, núm. 3, pp. 442-446.

Capofons, A. (2001). “Tratamientos psicológicos eficaces para las fobias específicas. ”  
*Psicothema*, vol.13, núm. 3, pp. 447-452.

Cano, A. & Miguel, J. (1997). Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad ISRA manual. (4ª. Ed.). Madrid: TEA Ediciones.

Cano, A. & Miguel, J. (2001). Emociones y salud. *Ansiedad y Estrés*, 7, 111-121. Recuperado el 6 de marzo de 2011, de <http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/8652/>

Casimiro de Pena, S. (2006). Diccionario de Psicología, Enciclopedia de la Conducta Humana. Santo Domingo.

Conti, N. A. & Stagnaro, J. C. (2007). Historia de la ansiedad: textos escogidos. Buenos Aires: Polemos.

Díaz, D. (16 de Julio del 2015). Tratamiento para tu ansiedad. Recuperado el 24 de Mayo del 2016, de las Nuevas tecnologías al servicio del tratamiento de la ansiedad: <http://www.tratamientoparatuansiedad.com/nuevas-tecnologias-al-servicio-del-tratamiento-de-la-ansiedad/>

Entrevista sobre el uso de las nuevas tecnologías en Psicología Clínica. (2013). Sociedad Española para el estudio de la ansiedad y el estrés, 16-19.

Ey, H. (2008). Estudios psiquiátricos, Vol. 1. Buenos Aires: Polemos.

Eysenck, H.J. (1947). *Dimensions of Personality*. Londres: Routledge y Kegan Paul.

Freud, S. (1999). Sobre la justificación de separar de la neurastenia un determinado síndrome en calidad de “neurosis de angustia”. En *Obras completas*, Vol. III (pp. 85-115). Buenos Aires: Amorrortu.

Frijda, N, H. (1986). *The emotions*. Nueva York: Cambridge University Press.

Gray, J.A. (1982). *The Neuropsychology*. Nueva York: Oxford University Press.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M.D. (2010). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. (5ta Ed), *Metodología de la investigación* (pp.80). México, D.F: McGraw-Hill.

Lang, P.J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J.M. Shlien(Ed.), *Research in Psychotherapy* (Vol.3). Washington, DC: American Psychological Association.

Lang, P. J. (1984). Cognition in emotion: Concept and action. In C.E. Izard,J.Kagan, & R.B. Zajonc (Eds.), *Emotion, cognition and behavior*. New York: Cambridge University Press.

Lobo, A., Chamorro, L., Luque. A., Dal-Re.R., Badia.X., Barró.E. Valoración de las versiones en español de la Montgomery-Asberg Depression Rating Scale y la Hamilton Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depression y la ansiedad. *Med Clin (Barc)*. 2002; 118: 493-499.

McCrae, R.R., Costa, P.T., Ostendorf, F., Angleitener, A., Avia.M.D., Sanz. J., Sanchez-Bernardos, M.L., Kusdil, M.E., Woodfield, R., Saunders, P.T. Y Smith, P.T. (2000). “ Nature over nurture: Temperament, personality and life span development’ , *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 173-186. El artículo habla de las investigaciones transculturales, de gran escala, que estudian la heredabilidad de los cinco factores como explicacion de la gama complete de los rasgos de personalidad.

Marqueta, A.; Muro, A.; Beamonte, A.; Gargallo, P.& Nerín, I, (2010). Evaluación de la ansiedad en el proceso de dejar de fumar en fumadores que acuden a una unidad de Tabaquismo. *Revista Adicciones. Vol.22, no.4.Argentina*.

Morris, C.G., & Maisto, A. A. (2014). *Personalidad*. (Decima ed.), Personalidad (pp.333-355). México: Pearson Educación.

Murray, H.A. (1981). *Endeavors in psychology: Selections from personality of Henry A. Murray*, Harper & Row, Nueva York. Colección de los escritos que Murray dedicó a la teoría de la personalidad, a la creatividad y a la prueba de apercepción temática. Editada por Edwin S. Schneidman.

Oblitas Guadalupe, L.A. (2010). Ansiedad y salud. (Tercera Ed.), *Psicología de la salud y calidad de vida* (pp.165-211). México: Cenage Learning.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1992). Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades: Trastornos mentales y del comportamiento (CIE- 10). Versión multiaxial para adultos. Madrid: Meditor.

Pacheco-Unguetti, A. P., Lupiáñez, J., y Acosta, A. (2009). Atención y ansiedad: relaciones de la alerta y el control con la ansiedad rasgo. *Psicológica*, 30, 1-25.

Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.

Pichot, P. (1999). The semantics of anxiety. *Hum. Psy- chopharmacol. Clin. Exp.*, 14, S22-S28. doi:10.1002/ (SICI)1099-1077(199908)14:1+<S22:AIDHUP114>3.0.CO;2-V

Plomin, R. (1990). *Nature and nurture: An introduction to human behavioral genetics*. Brooks/Cole, Pacific Grove, CA. Reseña los métodos de investigación y los resultados empíricos de la genética de la conducta y explica como la herencia afecta el comportamiento.

Rodríguez, P. M., Del Pino, D. A. & Alvarado, R. B. (2011, 15 de agosto). De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud. *Revista Psicología Científica.com*, 13(13). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/relacion-emociones-y-salud>



Rogers, C. R. (1989). *The Carl Rogers reader*, Houghton Mifflin, Boston. Selección de obras escritas por Rogers a lo largo de los 60 años, editadas por Howard Kirschenbaum y Valerie Herderson. Incluye reminiscencias personales y estudios de casos, así como ensayos sobre la personalidad, la psicoterapia, la educación, el matrimonio, el envejecimiento, las relaciones interpersonales y la paz mundial.

Segura, J.L. (2 de Julio del 2015). Pacífica, la aplicación que ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. Lima, Perú.

Schultz.S.S., y Schultz.P.D.(2010). Ansiedad: Una amenaza contra el yo. (9 Ed.), *Teorías de la personalidad* (pp.59-61). México, D.F: Cengage Learning.

Spielberger, Charles-D (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Nueva York: AC.Press.

Vallejo, M.A. (2001). “Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno obsesivo compulsivo”.*Psicothema*, vol.13, num.3 pp.419-427.

Vargas, I. (13 de Julio del 2010). Los 5 profesionistas que viven en estrés. *Expansión en alianza con CNN*. Recuperado de <http://expansion.mx/mi-carrera/2010/07/12/empleo-estres-incapacidad-cnnextension>

Virues, R.A. (2005, 25 de mayo). Estudio sobre la ansiedad. Revista *PsicologiaCientifica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>



## **ANEXOS**

### **Listado de tablas**

TABLA 1: Tabla correspondiente a la Figura I .....	75
TABLA 2: Tabla correspondiente a la Figura II.....	76
TABLA 3: Tabla correspondiente a la Figura III .....	77
TABLA 4: Tabla correspondiente a la Figura IV .....	78
TABLA 5: Tabla correspondiente a la Figura V .....	79
TABLA 6: Tabla correspondiente a la Figura VI.....	80

TABLA 7: Tabla correspondiente a la Figura VII.....	81
TABLA 8: Tabla correspondiente a la Figura VIII .....	82
TABLA 9: Tabla correspondiente a la Figura IX .....	83
TABLA 10: Tabla correspondiente a la Figura X .....	85
TABLA 11: Tabla correspondiente a la Figura XI.....	86
TABLA 12: Tabla correspondiente a la Figura XII.....	87
TABLA 13: Tabla correspondiente a la Figura XIII.....	88
TABLA 14: Tabla correspondiente a la Figura XIV .....	89
TABLA 15: Tabla correspondiente a la Figura XV.....	91
TABLA 16: Tabla correspondiente a la Figura XVI .....	93
TABLA 17: Tabla correspondiente a la Figura XVII.....	95
TABLA 18: Tabla correspondiente a la Figura XVIII.....	96
TABLA 19: Tabla correspondiente a la Figura XIX .....	97
TABLA 20: Tabla correspondiente a la Figura XX.....	98
TABLA 21: Tabla correspondiente a la Figura XXI .....	100
TABLA 22: Tabla correspondiente a la Figura XXII.....	101
TABLA 23: Tabla correspondiente a la Figura XXIII.....	102
TABLA 24: Tabla correspondiente a la Figura XXIV .....	103
TABLA 25: Tabla correspondiente a la Figura XXV .....	104
TABLA 26: Tabla correspondiente al plan de tratamiento.....	114

## **Listado de Figuras**

FIGURA I: Gráfico correspondiente al sexo de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	77
FIGURA II: Gráfico correspondiente a las edades de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	77
FIGURA III: Gráfico correspondiente a las carreras universitarias de la encuesta realizada del universo de los alumnos.....	78

FIGURA IV: Gráfico correspondiente al nivel de la carrera universitaria de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	80
FIGURA V: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 1 de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	81
FIGURA VI: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 2 de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	81
FIGURA VII: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 3 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	82
FIGURA VIII: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 4 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	84
FIGURA IX: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 5 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	86
FIGURA X: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 6 de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	86
FIGURA XI: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 7 de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	87
FIGURA XII: Grafico correspondiente a la pregunta no. 8 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	88
FIGURA XIII: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 9 de la encuesta realizada al universo de los alumnos .....	89
FIGURA XIV: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 10 de la encuesta realizada al universo de los alumnos.....	90
FIGURA XV: Gráfico correspondiente a la Escala de Ansiedad para los alumnos de Ingeniería Civil .....	92

FIGURA XVI: Gráfico correspondiente a la Escala de Ansiedad para los alumnos de Arquitectura .....	93
FIGURA XVII: Gráfico correspondiente a los Rasgos de Personalidad aplicado a los alumnos de Arquitectura .....	95
FIGURA XVIII: Gráfico correspondiente a los Rasgos de Personalidad aplicado a los alumnos de Ingeniería Civil .....	97
FIGURA XIX: Gráfico correspondiente a los Rasgos de Personalidad del re-test de la Escala de Ansiedad aplicado a los alumnos de Arquitectura .....	98
FIGURA XX: Gráfico correspondiente a los Rasgos de Personalidad del re-test de la Escala de Ansiedad aplicado a los alumnos de Ingeniería Civil .....	99
FIGURA XXI: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 1 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica .....	100
FIGURA XXII: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 2 de la encuesta aplicada de aplicación Pacífica. ....	101
FIGURA XXIII: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 3 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica. ....	102
FIGURA XXIV: Gráfico correspondiente de la pregunta no. 4 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica. ....	103
FIGURA XXV: Gráfico correspondiente a la pregunta no. 5 de la encuesta aplicada de la aplicación Pacífica. ....	104

# **Guía de orientación para el acompañamiento psicológico para los alumnos sobre el manejo adecuado de la ansiedad**

## **Introducción**

La interacción en los aspectos psicológicos y sociales de cada persona se construye con el desarrollo de dinámicas con diversos individuos, donde la mente abarca los pensamientos,



emociones, sentimientos y motivaciones, mientras que el área social está relacionada con el acompañamiento de un profesional conductual, familiar y las redes sociales de su entorno.

Los alumnos necesitan recibir asistencia psicológica, debido a las exigencias realizadas por ellos mismos para lograr alcanzar un alto nivel en el estándar de calidad del desarrollo de la carrera.

Es por ello, que el profesional de la conducta debe hacer este proceso de enfoque multidireccional, psicológicamente atendido a las emociones, cogniciones y ansiedad, focalizando lo positivo y realizando la motivación del individuo.

El tratamiento debe ser individual con programas de actividades semanales o diarias en caso de ser necesarias.

## **Objetivos:**

- Asistir a los alumnos en el acompañamiento psicológico.
- Proporcionar un espacio de desahogo y de manejo adecuado de las emociones.
- Proveer nuevas herramientas tecnológicas que ayuden a disminuir los niveles de ansiedad de los alumnos.
- Suministrar apoyo psicológico en las terapias correspondientes.

- Acompañar en el proceso psicológico en situaciones de crisis.

### **Alcance:**

Todos los alumnos dentro del plan de intervención.

### **Metodología:**

La metodología que se utilizara está dirigida a realizarse de manera individual.

### **El acompañamiento terapéutico.**

El acompañamiento terapéutico es un recurso utilizado para asistir a individuos que se encuentran en alguna circunstancia que afecta su salud. Este implica la apertura de espacio y escucha al servicio del paciente.

Del mismo modo, se realiza mediante actividades orientadas hacia la disminución de la angustia de las personas, la prevención de los trastornos emocionales y el fortalecimiento de las personas que les permitan reconstruir proyectos de vida.

Las actividades de acompañamiento individual, brindan la oportunidad para que los alumnos recuperen su autoestima, obtengan un manejo adecuado de la ansiedad y puedan poseer un estado emocional apropiado.



**CONSENTIMIENTO INFORMADO  
PARA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

---

Yo \_\_\_\_\_, de Cédula de Identidad Personal y Electoral No. \_\_\_\_\_ certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al proceso de evaluación psicológica (encuestas, escalas y cuestionario de personalidad) que él (la) estudiante de psicología \_\_\_\_\_ me ha invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador (a), contribuyendo a éste procedimiento académico de forma activa. Soy concedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al este proceso de evaluación cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Por este medio expreso que he recibido una explicación clara y completa de los tipos y naturaleza de la (s) prueba (s) psicológica (as) que me serán administradas, así como el propósito por el cual se me somete a este procedimiento psicológico y forma en la que serán utilizados los resultados, los cuales se me explico se manejarán con estricta confidencialidad y solo con mi consentimiento se le podrán presentar a otra persona y/o institución pública o privada.

Por último, certifico mediante nombre y firma más abajo, que se me ha informado que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada en las entrevistas y sesiones de evaluación, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Estudiante de Psicología

Documento de identidad \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Estudiante

Documento de identidad \_\_\_\_\_ edad: \_\_\_\_\_



**Encuesta de investigación.**

**Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña**

**(UNPHU)**

A continuación, se encontrará unas preguntas que describen situaciones comunes que ha experimentado a lo largo de su carrera universitaria. Marque la información que más se aplique a usted. Es muy importante que responda todas las preguntas.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Carrera Universitaria: \_\_\_\_\_ Nivel de la carrera universitaria: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál ha sido su experiencia durante el desarrollo de la carrera universitaria?
  - a) Se ha sentido satisfecho con su desenvolvimiento académico.
  - b) Ha tenido dificultades con alguna materia de la carrera.
  - c) Ha sentido que no puede con la carrera elegida y ha pensado cambiarse de carrera universitaria.
  
2. ¿Porque eligió esta carrera universitaria?
  - a) Porque me gusta la carrera.
  - b) Porque era la carrera que mis padres quería que estudiaran.
  - c) Porque no tenía idea de cuál carrera elegir y esta se asemejaba a los temas de mi interés personal.
  - d) Ninguna de las anteriores.
  
3. ¿Cuáles son sus propias exigencias hacia la carrera universitaria?
  - a) Mayor rendimiento del que puedo dar.
  - b) Aprobar las materias, aunque sea con bajas calificaciones.
  - c) Aprobar siempre las materias con altas calificaciones.
  - d) Ninguna de las anteriores.
  
4. ¿Cuáles son las exigencias de los profesores hacia los estudiantes?
  - a) Llevar al estudiante hacia el extremo de dar su mejor esfuerzo.
  - b) Exposición ante el público.
  - c) Ser estudiantes competitivos.
  - d) Cumplir con el estándar de calidad de la carrera.
  
5. ¿Qué exigencias de los profesores le genera ansiedad?
  - a) Exposición ante el público.
  - b) Memorizar grandes cantidades de información.
  - c) Ser un estudiante competitivo.

- d) Cumplir con el estándar de calidad de la carrera.
  - e) Ninguna de las anteriores.
6. ¿Usted se describe como una persona?
- a) Orientada hacia expectativas.
  - b) Ansiosa.
  - c) Sociable.
  - d) Competitiva.
  - e) Impulsiva.
  - f) Confiada.
  - g) Sentimental
  - h) Ninguna de las anteriores
  - i) Otros: \_\_\_\_\_
7. ¿Qué situaciones te suceden cuando estas ansioso/a?
- a) Amnesia selectiva.
  - b) Dolores corporales.
  - c) Ausencia del apetito.
  - d) Ninguna de las anteriores.
  - e) Otros: \_\_\_\_\_
8. ¿Le genera ansiedad tomar exámenes?
- a) Si                      b) No
9. ¿Tiene miedo de alguno de sus profesores?
- a) Si                      b) No
10. ¿Usted se considera como una persona miedosa?
- a) Si
  - b) No

## **Escala de Ansiedad Hamilton**

Indique la intensidad con que se cumplieron o no, durante el último mes, los síntomas que se describen en cada uno de los 14 ítems:

- 0. Ausente
- 1. Intensidad ligera
- 2. Intensidad media
- 3. Intensidad elevada
- 4. Intensidad máxima

	0	1	2	3	4	
1	<b>Estado ansioso:</b> Preocupaciones, temor de que suceda lo peor, temor anticipado, irritabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<b>Tensión:</b> Sensaciones de tensión, fatigabilidad, sobresalto al responder, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud, imposibilidad de relajarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<b>Temores:</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a ser dejado solo, a los animales, al tráfico, a las multitudes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<b>Insomnio:</b> Dificultad para conciliar el sueño. Sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y sensación de fatiga al despertar, pesadillas, terrores nocturnos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<b>Funciones Intelectuales (Cognitivas):</b> Dificultad de concentración, mala o escasa memoria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<b>Humor depresivo:</b> Pérdida de interés. Falta de placer en los pasatiempos, depresión, despertarse más temprano de lo esperado. Variaciones anímicas a lo largo del día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<b>Síntomas somáticos musculares:</b> Dolores musculares, espasmos musculares o calambres, rigidez muscular, tics, rechinar de dientes, voz vacilante, tono muscular aumentado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<b>Síntomas somáticos sensoriales:</b> Zumbido de oídos, visión borrosa, oleadas de frío y calor, sensación de debilidad. Sensaciones parestésicas (pinchazos, picazón u hormigueos).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<b>Síntomas cardiovasculares:</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor precordial (en el pecho), pulsaciones vasculares pronunciadas, sensación de "baja presión" o desmayo, arritmias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<b>Síntomas respiratorios:</b> Opresión o constricción en el tórax (pecho), sensación de ahogo, suspiros, disnea (sensación de falta de aire o de dificultad respiratoria).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<b>Síntomas gastrointestinales:</b> Dificultades al deglutir, flatulencia, dolor abdominal, sensación de ardor, pesadez abdominal, náuseas, vómitos, borborismos, heces blandas, pérdida de peso, constipación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<b>Síntomas genitourinarios:</b> Micciones frecuentes, micción urgente, amenorrea (falta del período menstrual), menorragia, frigidez, eyaculación precoz, pérdida de libido, impotencia sexual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<b>Síntomas del sistema nervioso autónomo:</b> Boca seca, accesos de enrojecimiento, palidez, tendencia a la sudoración, vértigos, cefaleas (dolor de cabeza) por tensión, erectismo piloso (piel de gallina).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<b>Conducta en el transcurso del test:</b> Inquietud, impaciencia o intranquilidad, temblor de manos, fruncimiento del entrecejo, rostro preocupado, suspiros o respiración rápida, palidez facial, deglución de saliva, eructos, tics.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Encuesta de la aplicación Pacífica.

Encierre la respuesta que más se asemeje a usted.

1. ¿Qué le pareció la aplicación?
  - a) Muy buena
  - b) Buena
  - c) Mala
  - d) Difícil de utilizar
  
2. ¿Cuál ha sido su uso hacia la aplicación?
  - a) Ejercicios de respiración
  - b) Alcance de metas pautadas
  - c) Conversaciones en el chat de la aplicación
  - d) Otros ejercicios
  
3. ¿Recomendaría la aplicación a sus amistades?
  - a) Si
  - b) No
  
4. ¿Ha utilizado la aplicación en momentos que considere sentirse ansioso?
  - a) Si
  - b) No
  
5. ¿Considera que ha disminuido la ansiedad con el uso de la aplicación?
  - a) Si
  - b) No