

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología



“Relación entre Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes universitarios en Buenos Aires.”

Alumna: Gimenez Iara.

Legajo: B00042881-P1

Título a obtener: Licenciada en Psicología

Tutora: Justo, María Milagros

Cotutor: Castiglia, Gonzalo Alfredo

Mail de contacto: iarugimenez@gmail.com

Sede Centro

Buenos Aires, 2023

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción	5
Metodología	12
Muestra	12
Técnicas de Recolección de Datos.....	12
Cuestionario Sociodemográfico	12
<i>Escala multidimensional de perfeccionismo (Reivan-Ortiz et al. 2021)</i>	<i>12</i>
<i>Inventario SISCO de estrés académico (Barraza Macías Arturo, 2007)</i>	<i>13</i>
<i>Inventario de Ansiedad de Beck (Vizioli & Pagano, 2020)</i>	<i>14</i>
Procedimiento.....	15
Análisis de Datos	15
Resultados.....	17
Discusión	22
Conclusión	24
Referencias.....	27
Anexos	30

Resumen

El Perfeccionismo Académico es un rasgo de personalidad caracterizado por el establecimiento de objetivos difíciles de alcanzar, acompañado de una gran exigencia, valoración crítica excesiva del rendimiento y preocupación por cometer errores. Por otra parte, en el contexto universitario, los estudiantes se enfrentan a situaciones y estímulos estresantes, como establecer horarios nuevos, evaluaciones continuas y la incertidumbre sobre el futuro profesional. Por lo tanto, se propone el término "Estrés Académico" para referirse a la experiencia de estrés en este contexto. Según el autor Beck (1985) señala que la Ansiedad es la percepción incorrecta del individuo, basada en premisas falsas. Es un estudio cuantitativo, de tipo correlacional-descriptivo, no experimental y transversal. En la presente investigación se estudia la relación entre el Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes universitarios en Buenos Aires. Para esto se analizaron los resultados de la administración mediante un cuestionario sociodemográfico ad hoc, la Escala Multidimensional de Perfeccionismo, el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Ansiedad de Beck en una muestra de 77 participantes. Los resultados obtenidos corroboran la hipótesis que se plantea en este estudio, existe una relación directa entre el nivel de perfeccionismo académico, el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios de Buenos Aires. Esta relación refuerza la necesidad de considerar el Perfeccionismo académico no solo como un rasgo de personalidad, sino como un factor de riesgo que, en ciertos contextos, puede actuar como un desencadenante de problemas de salud mental.

Palabras Clave: perfeccionismo académico, estrés académico, ansiedad, estudiantes universitarios, Buenos Aires

Abstract

Academic Perfectionism is a personality trait characterized by setting difficult-to-achieve goals, accompanied by high demands, excessive critical evaluation of performance, and concern about making mistakes. Additionally, in the university context, students face stressful situations and stimuli, such as establishing new schedules, continuous assessments, and uncertainty about their professional future. Therefore, the term "Academic Stress" is proposed to refer to the experience of stress in this context. According to the author Beck (1985), Anxiety is the individual's incorrect perception, based on false premises. This is a quantitative, correlational-descriptive, non-experimental, and cross-sectional study. The present research examines the possible relationship between Academic Perfectionism, Academic Stress, and Anxiety in university students in Buenos Aires. To achieve this, the results of the administration of a sociodemographic questionnaire, the Multidimensional Perfectionism Scale, the SISCO Academic Stress Inventory, and the Beck Anxiety Inventory were analyzed in a sample of 77 participants. The results obtained corroborate the hypothesis posited in this study: there is a direct relationship between the level of academic perfectionism, academic stress, and anxiety among university students in Buenos Aires. The mental health of students is essential to their academic and professional development, and this study highlights the need for a comprehensive approach that promotes academic environments where students can be "successful" without compromising their emotional well-being.

Keywords: academic perfectionism, academic stress, anxiety, university students, buenos aires

Introducción

La finalidad de este estudio es analizar la relación entre Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes Universitarios en Buenos Aires. El entorno universitario impone retos que muchas veces superan lo estrictamente académico, desencadenando dinámicas psicológicas complejas entre los estudiantes.

El Perfeccionismo, definido por Hewitt y Flett (1991), es un rasgo de personalidad caracterizado por objetivos desafiantes, autoexigencia, autocrítica y miedo al error. Tiene tres dimensiones: centrado en uno mismo el cual identifica las expresiones internas de este concepto aludiendo a las exigencias excesivas que uno impone a sí mismo, a la manera en que reacciona ante situaciones de fracaso, etc. El dirigido hacia los demás que se refiere a las expectativas que la persona perfeccionista percibe que los demás le imponen. Y el socialmente impuesto que implica las demandas y críticas que el perfeccionista dirige hacia los demás, esperando que ellos logren un rendimiento perfecto. Existen variantes adaptativas y desadaptativas, con efectos positivos y negativos respectivamente en la salud mental. La Ansiedad, según Lang (2002), Beck (1985), Kiriadou y Sutcliffe (1987) es una respuesta emocional ante amenazas. Puede tener efectos negativos y cambios fisiológicos. Mientras que para Lazarus (1976) la ansiedad es un fenómeno presente en todas las personas y que, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación en entornos sociales, laborales o académicos. Además, cumple la importante función de movilizarlos ante situaciones amenazantes o preocupantes, impulsándonos a tomar las medidas necesarias para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo de manera adecuada. Según Barraza (2008) los estudiantes universitarios enfrentan Estrés Académico debido a que desafía a los estudiantes a situaciones y estímulos específicos que podrían resultarles estresantes, lo que puede impactar negativamente su salud. Este estrés surge cuando la demanda excede los recursos del

individuo. El término "estrés académico" se refiere a la experiencia de estrés en este contexto universitario, con evaluaciones de demandas y emociones asociadas.

Antecedentes previos tales como la investigación propuesta por el autor Aguilar Duran (2020), mostraron que el Perfeccionismo Académico, especialmente en su dominio auto-orientado, se correlacionó positivamente con el estrés relacionado con las evaluaciones. El perfeccionismo socialmente orientado también se asoció de forma positiva con el estrés académico, incluyendo sus facetas de estrés general, estrés ante los exámenes y estrés ante responsabilidades académicas. En cuanto al locus de control, la única correlación significativa encontrada fue entre los estándares perfeccionistas orientados hacia sí mismo y la atribución interna del éxito académico. Además, se observaron relaciones positivas entre el perfeccionismo, tanto en su dimensión hacia sí mismo como hacia los demás, y los promedios de notas simples y ponderados aprobados. A su vez, esto mismo se observa en el estudio llevado a cabo por Duran, Leonardo et al. (2020) los resultados obtenidos revelaron niveles moderados de Perfeccionismo y hardiness académico en la muestra estudiada. Además, se encontraron diferencias significativas en relación con las variables investigadas, así como en sus relaciones, teniendo en cuenta el sexo de los participantes, el trimestre que cursaban, el nivel de preparación al ingresar a la universidad y los beneficios socioeconómicos recibidos. Se encontró una asociación positiva entre el hardiness académico y el perfeccionismo, especialmente con sus dimensiones adaptativas. Sin embargo, no se observaron relaciones significativas con las dimensiones más desadaptativas del perfeccionismo. Estos resultados respaldan la idea de que el perfeccionismo no solo abarca aspectos perjudiciales, como se ha discutido en el marco de la visión negativa que ha prevalecido con relación a esta variable. Siguiendo esta línea, el autor Aguilar (2021) llevó a cabo un estudio en el cual los análisis de regresión múltiple realizados revelaron que el Estrés Académico relacionado con la planificación y el perfeccionismo académico socialmente prescrito fueron los mejores

predictores de la ansiedad social. Estos factores demostraron una contribución significativa en la explicación de dicho constructo y de todas sus dimensiones. Esta investigación proporcionó evidencia de que el perfeccionismo y el estrés académico están relacionados con la ansiedad social. Además, los autores Moreno-Treviño et al. (2021) realizaron una investigación en la cual los resultados obtenidos revelaron que, en promedio, los estudiantes de Economía experimentan un nivel de Estrés Académico considerado como "moderado". Según Luque-Vilca et al. (2021) los resultados obtenidos de dicha investigación revelaron que el 92.27% de los estudiantes encuestados experimentan niveles de Estrés Académico. El factor estresante más identificado por los estudiantes fue la sobrecarga de tareas y trabajos que deben cumplir en los plazos establecidos por los docentes. La sobrecarga de trabajo y la presión por cumplir con los plazos establecidos son factores estresantes importantes en este contexto. La autora Raspopovic (2015) en su estudio, examina la correlación entre el perfeccionismo y la ansiedad, su intensidad y dirección, así como las diferencias de género en estos rasgos. Se encontró una correlación positiva moderada entre el perfeccionismo y la ansiedad, a su vez el Perfeccionismo negativo mostró correlación más alta con la ansiedad, mientras que el Perfeccionismo positivo no mostró correlación significativa con la Ansiedad. Respecto a las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de ansiedad general y en subdimensiones como situaciones de evaluación. Los autores Jurado-Botina et al. (2021) plantean que, en el ámbito educativo, el Estrés Académico (EA) se ha convertido en un problema de alta prevalencia debido a sus repercusiones en la salud física, psicológica y comportamental de los estudiantes. Se revisaron un total de 73 artículos recopilados de las bases de datos Dialnet, SciELO, BVS y EBSCOhost, utilizando la metodología PRISMA-P. Además, se encontró que los estudios se han orientado principalmente hacia la caracterización del fenómeno del EA y su análisis en relación con variables de naturaleza psicológica y académica. Mendes- Vieira et al. (2020) confirmaron que a medida que el

estudiante es más perfeccionista, tiende a procrastinar más. Sin embargo, no fue posible afirmar que el Perfeccionismo y la procrastinación afecten el rendimiento académico de los estudiantes encuestados. Aunque se encontró una asociación entre el perfeccionismo y la procrastinación, no se halló evidencia de que estas variables influyan directamente en el rendimiento académico. Montero-Torres et al. (2021) mostraron diferencias significativas en las horas dedicadas al estudio entre los estudiantes universitarios y aquellos que cursaban dos carreras. Esto era esperado debido a la mayor carga de trabajo del segundo grupo. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes del Superior de Música y aquellos que cursaban dos carreras, posiblemente debido a la mayor dedicación requerida para los estudios musicales. En general, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en las variables estudiadas, lo que indica que psicológicamente el peso de cursar una carrera superior es independiente del tipo de carrera y de cursar una o dos al mismo tiempo. Saravia-Bartra et al. (2020) En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que el 75,4% de los estudiantes de medicina manifestaron algún grado de Ansiedad. Además, se observó una asociación estadísticamente significativa entre el sexo femenino y la presencia de ansiedad. Por otro lado, no se encontró una asociación significativa entre la edad y la ansiedad. Con respecto a los resultados, estos indican que los estudiantes de medicina de primer año presentan niveles elevados de Ansiedad durante la pandemia actual. Además, se observó que las mujeres son más propensas a experimentar Ansiedad en comparación con los hombres. Sigüenza Campoverde, Vílchez Tornero, (2021). Dichos autores realizaron un estudio en el que los resultados mostraron que los niveles de Ansiedad en los universitarios aumentaron en promedio 2,59 puntos durante la pandemia de la COVID-19, en comparación con los resultados obtenidos en el pre-test realizado antes del confinamiento. Basado en los hallazgos del estudio, se puede concluir que la pandemia de la COVID-19 y el consiguiente confinamiento han tenido un impacto significativo en los niveles de Ansiedad de los

estudiantes universitarios. Trunce Morales et al. (2020) Ejecutaron un estudio en el cual se obtuvieron resultados que revelaron una prevalencia de trastornos asociados a depresión, trastornos asociados a Ansiedad, y trastornos asociados a Estrés en el total de los 186 estudiantes consultados. A su vez, se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la variable Ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes. En base a los hallazgos del estudio, se concluye que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes y el trastorno de Ansiedad. Sin embargo, no se encontró una asociación significativa entre los trastornos de Estrés y depresión con el rendimiento académico.

Prosiguiendo los autores González-Aguilar (2021) Los resultados del análisis revelaron un impacto significativo en el bienestar psicológico. Estos resultados sugieren que es crucial prestar una mayor atención a la Ansiedad y la resiliencia para promover el desarrollo y la mejora del bienestar y la salud mental durante la pandemia de COVID-19. Ticona et al. (2021) realizaron una investigación cuyos resultados obtenidos revelaron una relación significativa entre la Ansiedad y el Estrés. Se encontró que un alto porcentaje de estudiantes experimentaban niveles elevados de Ansiedad y Estrés en el contexto de la educación virtual.

Bojórquez et al. (2020) en el presente estudio se obtuvieron resultados que revelaron que la mayoría de los jóvenes participantes mostraban niveles adecuados de inteligencia emocional percibida. No obstante, se encontró que todos los participantes se ubicaban dentro de un rango de ansiedad medio a alto, según los puntajes obtenidos en el IDARE. Además, se establecieron correlaciones significativas entre la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo, lo cual indica una relación positiva entre estas dimensiones de la Ansiedad. Asimismo, se encontró una relación positiva significativa en la dimensión de reparación emocional, lo que implica que aquellos participantes con mayores niveles de Ansiedad también presentaban mayores habilidades para regular sus emociones. Armas-Elguera et al. (2021) a partir de una muestra de 217 estudiantes se realizó un análisis bivariado preliminar donde se encontró una

asociación entre la Ansiedad y la edad. Además, se identificó una asociación entre el insomnio y el nivel de ansiedad, así como entre el insomnio y la presencia de Ansiedad. Por último, se encontró una asociación entre la hipersomnia y el nivel de Ansiedad. En conclusión, los resultados indican que la edad, el insomnio y la hipersomnia están asociados con la Ansiedad en los estudiantes de Medicina.

Debido a lo ya explicado, esta investigación es de suma relevancia ya que puede ayudar y concientizar a los estudiantes universitarios acerca de lo importante que es cuidar su salud mental en relación a lo académico, reflexionando a través de charlas informativas en donde se les explique a los alumnos que deben de cuidar su salud mental y no autoexigirse demás y también mediante el uso de herramientas para lograr que los estudiantes cuiden su salud mental durante el proceso de aprendizaje. A su vez puede ser útil para los docentes universitarios y para psicólogos puesto que puede ayudarlos a comprender por qué los estudiantes presentan las variables, ya explicadas anteriormente, para intervenir de manera positiva en el recorrido académico de estos universitarios. Es fundamental implementar estrategias de apoyo y prevención que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo académico de los estudiantes en el entorno universitario.

El objetivo general que acompañó este estudio fue: a) Analizar la relación entre Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad, en estudiantes universitarios en Buenos Aires. Mientras que los objetivos específicos fueron: b) Identificar los niveles de Perfeccionismo Académico en estudiantes universitarios en Buenos Aires, c) Determinar los niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios en Buenos Aires, d) Describir los niveles de Ansiedad en estudiantes universitarios en Buenos Aires, e) Comparar los niveles de Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad según la variable Género. f)

Comparar los niveles de Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad según la variable Edad.

Las hipótesis son: H1: A mayor nivel de Perfeccionismo Académico, mayor será el nivel de Ansiedad y Estrés Académico y viceversa. H2: Las mujeres tendrán un mayor nivel de Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad, con respecto a los hombres. H3: A menor edad mayor Perfeccionismo Académico. H4: A mayor edad menor Estrés Académico y Ansiedad.

Metodología

Diseño de Investigación

Es un estudio cuantitativo, de tipo correlacional-descriptivo. A su vez, es un estudio no experimental y transversal (Hernández Sampieri et al., 2014).

Muestra

La muestra fue seleccionada adoptando un muestreo no probabilístico intencional (Hernández Sampieri et al., 2018). Se encuestó a 77 personas ($M = 20,7$, $DS = 4,5$).

Los criterios de inclusión utilizados fueron: ser alumno regular en la Universidad, residir en Argentina. Mientras que los criterios de exclusión empleados fueron: tener algún diagnóstico psicológico previamente diagnosticado, ya tener un título universitario/terciario.

Técnicas de Recolección de Datos

Cuestionario Sociodemográfico

Confeccionado ad hoc, que estuvo compuesto por los siguientes ítems: Edad, Sexo, Estado Civil, Máximo nivel educativo alcanzado, País de residencia, Promedio actual, ¿Cuál es el nombre de la Universidad a la cual concurrís? ¿Es usted alumno regular en la Universidad?, ¿Qué carrera se encuentra cursando? ¿En qué año de dicha carrera se encuentra?

Escala multidimensional de perfeccionismo (Reivan-Ortiz et al. 2021)

La Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS-F, por sus siglas en inglés; Frost et al., 1990) es un cuestionario diseñado para evaluar el perfeccionismo como un constructo multidimensional. Consiste en 35 preguntas con cinco opciones de respuesta en forma de escala Likert (Totalmente en desacuerdo = 1, Totalmente de acuerdo = 5). En el

estudio original para desarrollar la MPS-F, se encontró una buena consistencia interna (Alfa de Cronbach = 0.90) y se identificaron seis factores.

Para obtener la versión en español de la MPS-F que fuera equivalente en significado a la escala original, se llevó a cabo un procedimiento de traducción directa (o hacia delante) e inversa, en el cual participaron dos traductores bilingües expertos. Además, se revisó la escala traducida al español para asegurarse de que las palabras utilizadas fueran apropiadas dentro del contexto sociocultural mexicano. Para conocer la fiabilidad de la escala se empleó el coeficiente alfa (α) de Cronbach y el coeficiente Omega (ω). La consistencia interna de las puntuaciones mostró variaciones, según los coeficientes ya mencionados: para el primer factor (compuesto por ocho ítems) $\alpha=0.81$, $\omega=0.82$; para el segundo factor (seis ítems) $\alpha=0.89$, $\omega=0.89$; para el tercer factor (tres ítems) $\alpha=0.63$, $\omega=0.65$; para el cuarto factor (tres ítems) $\alpha=0.60$, $\omega=0.61$; para el quinto factor (cinco ítems) $\alpha=0.68$, $\omega=0.71$; y para el sexto factor (cinco ítems) $\alpha=0.70$, $\omega=0.72$. La consistencia interna global es adecuada. Esta escala mostró adecuada consistencia interna (0,87). El total de la escala posee tanto un alfa de Cronbach, como un coeficiente omega de McDonald del mismo valor, i.e., 0.87.

Inventario SISCO de estrés académico (Barraza Macías Arturo, 2007)

El objetivo principal de este cuestionario es identificar las características del estrés experimentado por estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. En cuanto a la validez, se recopiló evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. El Inventario SISCO del Estrés Académico consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que determina, en términos dicotómicos (sí/no), si el encuestado es candidato para completar el inventario. Un ítem que utiliza una escala de Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5,

donde 1 representa poco y 5 representa mucho) para identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que utilizan una escala de Likert de cinco valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para evaluar la frecuencia con la que se perciben las demandas del entorno como estresantes. Quince ítems que utilizan una escala de Likert de cinco valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para evaluar la frecuencia de los síntomas o reacciones al estrés. Seis ítems que utilizan una escala de Likert de cinco valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para evaluar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Inventario de Ansiedad de Beck (Vizioli & Pagano, 2020)

El objetivo de este estudio consistió en adaptar el BAI para su uso en la población adulta de Buenos Aires. Este inventario presenta 21 ítems con un formato diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología de ansiedad clínica. Cada ítem BAI refleja un síntoma de ansiedad y para cada uno, los encuestados califican el grado en que fueron afectados por él durante la última semana, en una escala Likert de 4 puntos, que va de 0 (Para nada) a 3 (Severamente – me molestó mucho). Siguiendo las recomendaciones de Muñiz et al. (2013), se decidió realizar una traducción directa del cuestionario, los jueces expertos evaluaron la claridad semántica y sintáctica de la versión adaptada. De esta forma brindaron información relevante para corregir aspectos lingüísticos en algunos casos. Por otro lado, los valores aceptables de porcentaje de acuerdo y V de Aiken en la dimensión de relevancia, evaluada por los jueces expertos, da cuenta de que la versión adaptada presenta una adecuada validez de contenido. A su vez, los coeficientes de confiabilidad en todos los casos superan .90. En cuanto a la consistencia interna, se calcularon el alfa y el omega ordinales para el único factor que conforma la totalidad del inventario. Se obtuvieron α ordinal = 0,93, ω ordinal = 0,95. En cuanto a la confiabilidad compuesta, se obtuvo ρ = 0,92. En conclusión, se

han encontrado evidencias de validez de constructo y confiabilidad para la adaptación argentina del BAI, considerándolo un instrumento de gran utilidad clínica.

Procedimiento

En cuanto al procedimiento, la recolección de datos se realizó de manera virtual, vía [“Google Forms”](#), dicho formulario fue enviado por WhatsApp, mail y diversas redes sociales a personas conocidas que sean alumnos regulares de la Universidad. A su vez, se les pidió a dichas personas que completen y reenvíen el formulario a sus compañeros y conocidos de sus respectivas universidades, para así lograr aumentar la cantidad de participantes. El protocolo estuvo compuesto por un consentimiento informado, un cuestionario sociodemográfico ad hoc y las respectivas escalas tales como: La Escala Multidimensional de Perfeccionismo, El Inventario SISCO de Estrés Académico y El Inventario de Ansiedad de Beck. El tiempo aproximado de la realización de la encuesta es de 20 minutos y se llevó a cabo en los meses de Septiembre de 2023 hasta Junio de 2024. En cuanto a los aspectos éticos, la presente investigación se realizó respetando los principios de la Declaración de Helsinki, Asociación Médica Mundial (2000), para investigación médica en seres humanos, en la cual se encuentra incluida la investigación del material humano y de información identificables.

Análisis de Datos

Para el análisis de datos del presente estudio, se emplearon estadísticos descriptivos e inferenciales, a través del programa Jamovi.

Luego, se realizó un preprocesamiento de los datos, en donde se filtraron los participantes, descartando los que cumplían los criterios de exclusión. Posteriormente, se utilizó el test de normalidad de Shapiro-Wilk para examinar la distribución de las variables, y se observó que algunas variables siguen un patrón de distribución anormal, por lo que se utilizó Rho Spearman. Además, se llevó a cabo un análisis de correlación para evaluar la

relación entre los conceptos estudiados. Los resultados revelaron que existe una relación significativa entre las variables de Perfeccionismo académico, Estrés académico y Ansiedad. Por último, se realizó una comparación de grupos entre Perfeccionismo Académico, Estrés Académico y Ansiedad, además con variables sociodemográficas como: Edad y Sexo. Se utilizó la prueba U de Mann Whitney, lo cual arrojó un resultado estadísticamente significativo.

Resultados

Los resultados obtenidos indican que a mayor nivel de Perfeccionismo académico mayores serán los niveles de Estrés académico y Ansiedad provocando así una relación significativa entre estas variables.

La mayoría de los sujetos son del género femenino, soltero/as presentando el secundario completo y residiendo en Buenos Aires. En cuanto al promedio actual la mayoría de la muestra presenta un promedio de 7, siendo alumnos regulares de la UBA estudiando Psicología y cursando el cuarto año de la carrera.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos y caracterización de la muestra

Variable	Valores	N	Porcentajes
Sexo	Femenino	57	74%
	Masculino	19	24.7%
	No binarie	1	1.3%
Estado Civil	Soltero/a	47	61%
Máximo nivel educativo alcanzado	Secundario completo	62	80.50%
País de residencia	Buenos Aires	77	100%
Promedio actual	7	16	20.80%
Universidad a la que concurre	UBA	23	29.90%
Es usted alumnos regular	Si	77	100%
Que carrera se encuentra cursando	Psicología	14	18.2 %
En qué año de la carrera se encuentra	4	22	28.6 %

El perfeccionismo académico presentó una media de 90.96, con valores que indican que la mayoría de los estudiantes poseen niveles elevados de esta variable. El estrés académico mostró una media de 85.47, lo cual es coherente con la presión que experimentan los estudiantes. Por otro lado, la ansiedad mostró una media de 39.37, lo que sugiere que,

aunque presenta niveles significativos, esta variable varía significativamente entre los estudiantes. Los resultados del test de normalidad de Shapiro-Wilk demuestran que algunas de las variables siguen una distribución anormal. Estos resultados indican la presencia de niveles altos de Perfeccionismo académico y Estrés académico entre los estudiantes.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las variables y dimensiones

	Descriptivas							Shapiro-Wilk	
	N	Perdidos	Media	Median a	DE	MIN	MAX	W	p
PXE	73	907	21.86	22	6.99	10	38	0.973	0.116
ORG	72	908	23.51	23.5	3.32	16	30	0.972	0.11
CP	74	906	7.03	6.5	2.79	3	14	0.933	< .001
DSA	75	905	8.96	9	2.58	3	15	0.978	0.217
EPER	74	906	17.89	18	3.44	10	24	0.971	0.091
EPAT	73	907	12.88	13	4.73	5	24	0.959	0.018
Edad	76	904	23.45	23	4.57	18	44	0.719	< .001
Ansiedad	75	905	39.37	37	9.48	22	64	0.966	0.039
Estrés académico	74	906	85.47	84	14	56	121	0.986	0.569
Perfeccionismo académico	68	912	90.96	92	14.52	59	121	0.983	0.482

Se observaron correlaciones significativas entre el Perfeccionismo académico y el Estrés académico, lo cual data que a medida que los estudiantes presentan un mayor nivel de Perfeccionismo académico, sus niveles de Estrés académico aumentan de manera

considerable. A su vez, existe una correlación significativa entre el Perfeccionismo académico y la Ansiedad, indicando que los estudiantes más perfeccionistas presentan una mayor predisposición a experimentar ansiedad. La correlación más fuerte se observó entre el Estrés académico y la Ansiedad, lo que respalda la hipótesis de que el Estrés es un factor precursor de la Ansiedad en contextos académicos. Estas correlaciones sugieren que a medida que aumenta el nivel de Perfeccionismo académico, también aumentan los niveles de Estrés académico y Ansiedad creando de esta manera un ciclo sin fin que impacta en la salud mental y en el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 3.

Relación entre el perfeccionismo académico y sus dimensiones con respecto al Estrés académico y la Ansiedad.

	Edad	PXE	ORG	CP	DSA	EPER	EPAT	Ansiedad	Estrés académico	Perfeccionismo académico
Edad	—									
PXE	- 0.086	—								
ORG	- 0.027	-0.267*	—							
CP	- 0.106	0.535***	- 0.334**	—						
DSA	- 0.082	0.459***	-0.295*	0.342**	—					
EPER	- 0.042	0.565***	0.028	0.201	0.203	—				
EPAT	0.068	0.515***	0.049	0.441***	0.146	0.371**	—			
Ansiedad	- 0.132	0.361**	0.015	0.216	0.286*	0.256*	0.263*	—		
Estrés académico	-0.18	0.544***	-0.061	0.352**	0.492***	0.323**	0.249*	0.76***	—	
Perfeccionismo académico	- 0.003	0.86***	0.05	0.567***	0.448***	0.677***	0.715***	0.422***	0.553***	—

Los resultados demuestran que los estudiantes con mayores niveles de Perfeccionismo académico tienden a experimentar niveles más altos de Estrés académico y Ansiedad. Las diferencias entre los grupos de género datan que las mujeres presentan mayores niveles de Perfeccionismo académico y Ansiedad en comparación con los hombres, lo cual respalda las investigaciones previas las cuales sugieren que las mujeres tienden a ser más autoexigentes en contextos académicos.

Tabla 4.

Relación entre el Perfeccionismo académico, Ansiedad y Estrés académico y sus dimensiones con respecto a la variable sociodemográfica Sexo.

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE	U de Mann whitney
Perfeccionismo académico	1	50	91.8	92.5	15.02	2.12	0.344
	2	18	88.7	86	13.16	3.1	
Ansiedad	1	57	41.3	40	9.22	1.22	0.002
	2	18	33.4	32	7.82	1.84	
Estrés académico	1	56	88.5	90	13.75	1.84	<.001
	2	18	76.1	76	10.35	2.44	

Discusión

El objetivo general de este estudio fue analizar la relación entre Perfeccionismo académico, Estrés académico y la Ansiedad en estudiantes universitarios de Buenos Aires. A partir de los objetivos específicos, se buscó identificar los niveles de las variables en dicha población, así como también observar cómo estas variables se distribuyen en función de las características sociodemográficas, particularmente Sexo. Los resultados principales indicaron una relación significativa entre el Perfeccionismo académico y Estrés académico, así como entre el Perfeccionismo y la Ansiedad, sugiriendo que a medida que los estudiantes experimentan niveles más altos de Perfeccionismo académico, también tienden a presentar mayores niveles de Ansiedad y Estrés en el contexto universitario. Cassaretto et al. (2021) encontraron que el Estrés Académico se correlaciona significativamente con factores como el Perfeccionismo y la Ansiedad en estudiantes universitarios, destacando el impacto que provoca en la salud mental y en las demandas académicas. A su vez, Raspopovic (2015), demostró que existe una correlación positiva moderada entre el Perfeccionismo y la Ansiedad, indicando que el Perfeccionismo desadaptativo está relacionado con niveles altos de Ansiedad en estudiantes universitarios. Estos hallazgos coinciden con los resultados que han sido obtenidos en este estudio, ya que se observa una fuerte correlación entre el Perfeccionismo y la Ansiedad. Además, se observó que las mujeres presentaron niveles más altos en dichas variables en comparación con los hombres. Esto sugiere que el género juega un papel importante en cómo estas variables impactan en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

En relación con la hipótesis que planteaba que a mayor nivel de Perfeccionismo académico mayor sería el nivel de Ansiedad y Estrés académicos, los hallazgos de este estudio permitieron confirmar esta hipótesis. Los datos mostraron una correlación

positiva entre las variables, lo cual es consistente con investigaciones previas que también las han vinculado. Por ejemplo, Aguilar Durán (2020) encontró que el Perfeccionismo, especialmente en su dimensión auto-orientada, se relaciona fuertemente con el Estrés académico en contextos de evaluación y con los altos estándares autoimpuestos en entornos académicos. Este resultado refuerza la teoría de que el Perfeccionismo puede actuar como un potenciador de los efectos del Estrés y la Ansiedad, sobre todo cuando el estudiante percibe que no cumple con las expectativas autoimpuestas o socialmente establecidas.

Por otro lado, la segunda hipótesis planteaba que las mujeres presentarían niveles más altos de Perfeccionismo académico, Estrés académico y Ansiedad en comparación con los hombres. Esta hipótesis también se corroboró en los resultados donde las mujeres de la muestra obtuvieron puntajes significativamente mayores en las tres variables estudiadas. Esta diferencia en cuanto al género fue observada en otros estudios como el de Saravia-Bartra et al. (2020), quienes encontraron que las mujeres tienden a experimentar niveles de ansiedad más elevados en comparación con los hombres. Además, en la investigación de Luque-Vilca et al. (2021), se ha demostrado que las mujeres suelen experimentar mayor estrés académico, especialmente cuando la carga académica o las demandas de rendimiento aumentan. Estas diferencias pueden atribuirse a factores socioculturales y personales que influyen en cómo las mujeres enfrentan las demandas académicas, generando una mayor autoexigencia y, en consecuencia, una mayor probabilidad hacia el perfeccionismo y sus efectos adversos sobre el bienestar emocional.

En cuanto a las últimas dos hipótesis, estas proponían una relación entre la edad y las variables de Perfeccionismo académico, Estrés y Ansiedad. Los resultados obtenidos no mostraron una correlación significativa. Esto difiere de estudios previos

que han observado que la edad puede influir en la respuesta al estrés, sugiriendo que estudiantes más jóvenes pueden enfrentar mayores niveles de Perfeccionismo y Estrés académico en comparación con los mayores ya que estos últimos tienden a desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas con el tiempo (Montero-Torres et al. (2021)). El hecho de que no se haya encontrado una relación significativa en este estudio sugiere que quizás otros factores, como el contexto o las expectativas académicas, podrían tener un impacto más importante sobre estas variables que la edad en sí misma.

Conclusión

Los resultados de esta investigación destacan que el Perfeccionismo académico se asocia de manera directa y significativa con el aumento en los niveles de Estrés y Ansiedad en estudiantes universitarios, sugiriendo que la autoexigencia y la búsqueda constante de un desempeño perfecto pueden llevar a consecuencia emocionales que comprometen el bienestar psicológico de los estudiantes. Esta relación refuerza la necesidad de considerar el Perfeccionismo académico no solo como un rasgo de personalidad, sino como un factor de riesgo que, en ciertos contextos, puede actuar como un desencadenante de problemas de salud mental. La relación positiva entre estas variables demuestra como la autoexigencia puede crear un círculo vicioso en el que los estudiantes, al fijarse metas difíciles o casi inalcanzables, se exponen a un aumento de la presión interna lo cual, a su vez, provoca que incrementa el Estrés y la Ansiedad al no cumplir con dichas expectativas. Este proceso puede impactar negativamente tanto en el rendimiento académico como en la experiencia universitaria en general.

Uno de los hallazgos más relevantes es la diferencia significativa encontrada en función del género, donde las mujeres de la muestra mostraron niveles más altos en las variables en comparación con los hombres. Este resultado demuestra que las mujeres

podrían estar expuestas a las demandas académicas y sociales que intensifican la autocrítica y la presión interna, lo cual coincide con investigaciones que destacan una mayor predisposición de las mujeres a experimentar síntomas de ansiedad y estrés en entornos educativos. Este dato es relevante especialmente para las instituciones educativas, ya que podría indicar la necesidad de desarrollar programas de apoyo que atiendan las experiencias y desafíos únicos de cada género en el contexto académico, promoviendo la igualdad en el acceso a recursos de salud mental y emocional. Las instituciones podrían considerar implementar talleres en los cuales se aborde el Perfeccionismo, la gestión emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, promoviendo un entorno en donde los estudiantes puedan reconocer la importancia de cuidar su salud mental sin dejar de lado su rendimiento académico.

En cuanto a las limitaciones, el diseño transversal de este estudio impide observar cómo evolucionan el Perfeccionismo académico, el Estrés y la Ansiedad a lo largo del tiempo. Si bien se observó una relación significativa entre las variables sería necesario ampliar la muestra a estudiantes universitarios de diferentes provincias y/o países y contextos para poder entender mejor si estas relaciones se mantienen o varían en función al país, provincia o contexto cultural. Esto permitirá a las futuras investigaciones explorar cómo las demandas académicas particulares de cada país o provincia pueden contribuir a la manifestación de estas variables y si se logra observar diferencias entre las culturas. Por otro lado, es importante destacar que no se realizó una comparación de grupo con respecto al año de cursada lo que quizás estaría generando algún tipo de sesgo entendiendo que estas variables pueden, o no, influir dependiendo en qué año de cursada se encuentre la persona. Por lo que sería importante que en investigaciones posteriores esta limitación sea tomada en cuenta. A su vez, también podrían adoptar un enfoque longitudinal que permita analizar cómo estos factores

interactúan y se desarrollan a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios universitarios. Esto permitiría tener una comprensión más profunda acerca de cómo el Perfeccionismo puede cambiar en función de la experiencia académica y cómo los estudiantes podrían llegar a gestionar de mejor manera la Ansiedad y el Estrés con el paso del tiempo.

La finalidad de este estudio no solo está enfocada en proporcionar y ampliar el conocimiento sobre las relaciones entre las variables utilizadas, sino también en generar conciencia acerca de la importancia de desarrollar intervenciones prácticas y preventivas que promuevan el bienestar de los estudiantes universitarios. Al incorporar estrategias que aborden el perfeccionismo, las universidades pueden contribuir a crear un ambiente de aprendizaje donde se valore la resiliencia, la autocompasión y el desarrollo integral, reduciendo el impacto negativo que el perfeccionismo tiene sobre la salud mental de los estudiantes. Además, estos hallazgos pueden servir como base para que las instituciones utilicen herramientas o creen estrategias que estén orientadas a la prevención de problemas de salud mental en la vida universitaria, promoviendo programas de apoyo que incentiven un equilibrio saludable entre la búsqueda de logros y el autocuidado. La salud mental de los estudiantes es fundamental en su desarrollo académico y profesional, y este estudio destaca la necesidad de que haya un enfoque integral en donde se fomenten ambientes académicos en los que los estudiantes puedan ser “éxitos” sin poner en riesgo su bienestar emocional.

Referencias

- Aguilar Durán (2020). Perfeccionismo y vida académica: Un estudio correlacional en estudiantes de psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13 (2), 87-98S.
Obtenido de: <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/1794>
- Chemisquy. et, al.. (2018). Caracterización del Perfeccionismo disfuncional en la Niñez Tardía. Apuntes Universitarios. *Revista de Investigación*, vol. 9, núm. 2, pp. 1-26, 2019. Universidad Peruana Unión. DOI:<https://doi.org/10.17162/au.v9i2.355>
- Virues. (2005, 25 de mayo). Ansiedad estudio. *Revista PsicologiaCientifica.com*, 7(8).
<https://psicolcient.me/jecd9>
- Cassaretto. et, al.. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021.<https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Aguilar Durán. et, al.. (2020). Perfeccionismo y hardiness académico: un estudio correlacional en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 19(2), 122-147. doi: 10.24215/2422572Xe062
- Aguilar. (2021). Perfeccionismo y Estrés Académico como determinantes de Ansiedad social en estudiantes universitarios. *Psicología 212*, vol. 1, 2021, noviembre, pp. 36 - 56. Colegio de Psicólogos de Distrito Capital Venezuela
- Moreno-Treviño. et, al.. (2021). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60. Enero-marzo de 2022.
- Luque-Vilca et, al.. (2021). Estrés Académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *PURIQ*, 2022, Vol. 4, e200|ISSN 2664-4029|E-ISSN 2707-3602. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>.
Universidad Nacional Autónoma de Huanta.

- Raspopovic, M. (2015). The connection between perfectionism and anxiety in university students. *Sanamed*, 10(3), 199–203.
<https://doi.org/10.5937/sanamed1503199R>
- Jurado-Botina. et, al.. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 2021(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Mendes- Vieira et, al.. (2020). Perfeccionismo e Procrastinação: Um estudo com alunos de ciências contábeis. <http://dx.doi.org/10.21714/pretexto.v31i2.6441>
- Montero-Torres et, al.. (2021). Afrontamiento, salud mental y perfeccionismo en enseñanzas superiores: diferencias entre músicos y universitarios. *Revista on line de Política e Gestão Educacional, Araraquara*, v. 25, n. esp. 4, p. 1981-2004, dic. 2021. e-ISSN: 1519-9029. DOI:
<https://doi.org/10.22633/rpge.v25iesp.4.15935>
- Saravia-Bartra. et, al.. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de COVID-19. *Rev. Fac. Med. Hum.* Octubre 2020; 20(4):568-573. DOI: 10.25176/RFMH.v20i4.3198
- Sigüenza Campoverde, W; Vílchez Tornero, J (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cub Med Mil.* 2021;50(1): e0210931.
- Trunce Morales. et, al.. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Inv Ed Med.* Vol. 9, n.º 36, octubre- diciembre 2020.
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- González-Aguilar. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), pp 43-58.

DOI: <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>

Ticona Martha, et al.. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica de Sistemas e*

Informática. Vol. 1, Núm. 2, jul-dic, 2021. E-ISSN: 2709-992X. DOI:

<https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.161>

Bojórquez, Cecilia; Moroyoqui, Shayuri (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*. Vol. 41 (Nº 13) Año 2020. Pág. 7. ISSN 0798 1015.

Armas-Elguera. et, al.. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138. Epub 19 de julio de 2021.

<https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1125>

Reivan-Ortiz. et, al.. (2021). Adaptación y validación para el contexto ecuatoriano de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 40, núm. 4, 2021. Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, República Bolivariana de Venezuela.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55971452006>. DOI:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5224540>

Barraza Macías Arturo (2007), Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico, En la *Biblioteca Virtual de Psicología Científica*, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>

Vizioli & Pagano. (2020). Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires. *Interacciones*, 6(3), e171.

<https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.171>

Anexos

En total desacuerdo	Completamente de acuerdo	1	2	3	4	5
1. Mis padres me pusieron metas muy altas						
2. Para mí, es muy importante que todo esté organizado						
3. De niño me castigaban por no hacer las cosas perfectas						
4. Si no me pongo las metas más altas, seguramente acabaré siendo un segundón						
5. Mis padres nunca intentaron entender mis errores						
6. Para mí es importante ser muy competente en todo lo que hago						
7. Soy una persona cuidadosa						
8. Intento ser organizado						
9. Si fracaso en el trabajo/estudios, soy un fracasado						
10. Debería sentirme mal si cometo un error						
11. Mis padres querían que fuera el mejor en todo						
12. Me pongo metas más altas a mí mismo que la mayoría de la gente						
13. Si alguien hace una tarea en el colegio/trabajo mejor que yo, siento como si hubiera fracasado totalmente en esa tarea						
14. Fracasar en parte es tan malo como fracasar en todo						
15. En mi familia sólo se acepta un rendimiento sobresaliente						
16. Se me da muy bien concentrar mis esfuerzos en alcanzar una meta						
17. Incluso cuando hago algo con mucho cuidado, a menudo me parece que no está bien del todo						
18. Odio no llegar a ser el mejor en todo lo que hago						
19. Tengo metas extremadamente altas						
20. Mis padres esperaban de mí la excelencia, lo mejor						
21. Seguramente la gente me apreciará menos si cometo un error						
22. Nunca me he sentido capaz de lograr lo que mis padres esperaban de mí						
23. Si no hago las cosas tan bien como los demás, significa que soy un ser humano inferior						
24. Los demás parecen conformarse con metas más bajas que las mías						
25. Si no hago las cosas siempre bien, la gente no me respetará						
26. Mis padres siempre han tenido expectativas más altas sobre mi futuro que yo mismo						
27. Intento ser una persona cuidadosa						
28. Normalmente tengo dudas sobre las pequeñas cosas que hago cada día						
29. La pulcritud es muy importante para mí						
30. Espero rendir mejor en mis tareas diarias que la mayoría de la gente						
31. Soy una persona organizada						
32. Tiendo a retrasarme en mi trabajo porque repito las cosas una y otra vez						
33. Me cuesta mucho tiempo hacer algo "bien"						
34. Cuantos menos errores cometa, más gustaré a los demás						
35. Nunca me he sentido capaz de llegar a alcanzar el nivel de mis padres						

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

- ☐ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

INED

No. 7 septiembre de 2007 **91**
 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					

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

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

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

INED

No. 7 septiembre de 2007 **92**
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Referencias

Ítem

-
1. Hormigueo o entumecimiento
 2. Sensación de calor intenso
 3. Debilidad en las piernas
 4. Incapacidad para relajarse
 5. Miedo a que pase lo peor
 6. Mareos o vértigos
 7. Palpitaciones o taquicardia
 8. Sensación de inestabilidad
 9. Con miedo o aterrorizado/a
 10. Nervioso/a
 11. Sensación de ahogo
 12. Temblor de manos
 13. Inquieto/a, tembloroso/a
 14. Miedo a perder el control
 15. Dificultad para respirar
 16. Miedo a morir
 17. Asustado/a
 18. Indigestión o malestar estomacal
 19. Sensación de desvanecimientos o desmayos
 20. Ruborizarse, sonrojamiento
 21. Sudoración (no producida por calor)