

2017

Miedo, ansiedad y afrentamiento

Estudiantes universitarios mexicanos

Fear, anxiety, and how facing up:
Mexican university students



Verónica **Reyes Pérez**
Raúl José **Alcázar Olán**
Areli **Resendiz Rodríguez**
Rogelio **Flores Morales**



2027-1786.rip.10110

ID:

Foto: **Alexandra / München**

Revista Iberoamericana de

Psicología

ISSN-I: 2027-1786 | e-ISSN: 2500-6517

Publicación Semestral

ID: 2027-1786.rip.10110

Title: fear, anxiety, and how facing up

Subtitle: Mexican university students

Título: Miedo, ansiedad y afrontamiento

Subtítulo: Estudiantes universitarios mexicanos

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Fear, anxiety and coping in Mexican university students

[es]: Miedo, ansiedad y afrontamiento en estudiantes universitarios mexicanos

Author (s) / Autor (es):

Reyes Pérez, Alcázar Olán, Resendiz Rodríguez, & Flores Morales

Keywords / Palabras Clave:

[en]: fear; anxiety; facing up strategies

[es]: miedo; ansiedad; estrategias de afrontamiento

Submitted: 2017-01-14

Accepted: 2017-07-20

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue identificar si existe correlación entre las diferentes situaciones que provocan miedo y ansiedad y las estrategias de afrontamiento en el caso específico de los estudiantes universitarios mexicanos. Método: El tipo de estudio fue no experimental, de tipo transversal con múltiples variables continuas. Participaron 1,557 universitarios mexicanos (47.8% mujeres y 52.2% hombres), media de edad = 21.56 (DE = 3.23). Con la ayuda de un instrumento se midió la intensidad del miedo ($\alpha = 0.90$) ante siete tipos de situaciones. En orden descendente, las situaciones en que se registró más intensidad fueron las siguientes: ser víctima de la violencia, la violencia social, experiencias de muerte o paranormales, aislamiento social, animales, experiencias escolares desagradables y experiencias de asistencia médica. Para el caso de la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (2001), validado para población mexicana ($\alpha = 0.84$). Por medio de preguntas abiertas se cuestionó a los participantes sobre qué harían ante cada una de esas siete situaciones que provocan miedo, con el fin de identificar los tipos de afrontamiento que utilizan. Resultados: el miedo y la ansiedad se correlacionaron de manera significativa (0.01) y positiva, tanto en la muestra total como en los grupos de hombres y mujeres separadamente. En cuanto a las estrategias de afrontamiento ante situaciones que provocan miedo, las más utilizadas fueron aquellas que abordan directamente el problema, seguidas por no hacer nada, estrategias de evitación, desahogo emocional, distracción, agresivas y búsqueda de apoyo. Las correlaciones entre las dos primeras fueron altas, significativas y negativas, tanto en la muestra general como en hombres y mujeres.

Abstract

Objective: This research was to identify the relationship between different situations that generate fear and anxiety, and the strategies for facing up this phenomenon by Mexican students of higher education. **Method:** A non-experimental study, of transversal type, with multiple continuous variables. In the study works on 1,557 Mexican students (47.8% women, and 52.2% male), age media = 21.56 (SD = 3.23). The fear intensity ($\alpha = 0.90$) was measured with an instrument focused on seven kinds of situations. The situations in descendent order of impact are being a violence victim, social violence, death and paranormal experiences, social isolation, animals, unpleasant scholar experiences and medical assistance experiences. The anxiety was measured with the Beck's Anxiety Inventory (2001), with a validation to Mexican population ($\alpha = 0.84$). Through open-ended questions, participants were ask about what they would do in each of the seven situations that cause fear, in order to identify the types of coping they use. **Results:** fear and anxiety correlated significantly (0.01) and positively, both in the total sample and in the groups of men and women separately. Regarding strategies to cope with situations that cause fear, the most used were those that directly address the problem, followed by doing nothing, avoidance strategies, emotional relief, distraction strategies, aggressive strategies and seeking support. The correlations between the first two were high, significant and negative, both in the general sample and in the samples of men and women separately.

Raúl José **Alcázar Olán**, ^[Dr]

ORCID: [0000-0001-9439-6293](https://orcid.org/0000-0001-9439-6293)

Source | Filiacion:

Universidad de Guadalajara

BIO:

Doctorando en Psicología

City | Ciudad:

Guadalajara [mx]

e-mail:

raul.alcazar@iberipuebla.mx

Areli **Resendiz Rodríguez**, ^[Dr]

ORCID: [0000-0003-0314-4678](https://orcid.org/0000-0003-0314-4678)

Source | Filiacion:

Universidad de Guadalajara

BIO:

Doctorando en Psicología

City | Ciudad:

Guadalajara [mx]

e-mail:

areli.resendiz@ugto.mx

Rogelio **Flores Morales**, ^[Dr]

ORCID: [0000-0002-3424-2628](https://orcid.org/0000-0002-3424-2628)

Source | Filiacion:

Universidad de Guadalajara

BIO:

Doctorando en Psicología

City | Ciudad:

Guadalajara [mx]

e-mail:

rogeflores@yahoo.com

Verónica **Reyes Pérez**, ^[Dr]

ORCID: [0000-0003-0314-4678](https://orcid.org/0000-0003-0314-4678)

Source | Filiacion:

Universidad de Guadalajara

BIO:

Doctora en Psicología, por la Universidad Nacional Autónoma de México; Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1; Profesor de Tiempo Completo Asociado C interino, en Licenciatura de Psicología, de la Universidad de Guanajuato, campus León; 40 trabajos presentados en Congresos Nacionales e Internacionales; Impartición de clases en la Facultad de Psicología de Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Iberoamericana Campus Santa Fe, y Centro Universitario Emmanuel Kant; Dirección de tesis: 2 de doctorado y 6 de maestría; Publicaciones: 12 artículos en revistas nacionales e internacionales, 9 capítulos en libro; Miembro de Comités Editoriales; Participación en 8 procesos de dictaminación académica del Reconocimiento y Apoyo a Profesores de Tiempo Completo con Perfil Deseable; Participación en 50 procesos de Evaluación de Diagnóstica y de Seguimiento de programas educativos como Par Evaluador de los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES).

City | Ciudad:

Guadalajara [mx]

e-mail:

v.reyes@ugto.mx

Miedo, ansiedad y afrontamiento

Estudiantes universitarios mexicanos

Fear, anxiety, and how facing up: Mexican university students

Verónica **Reyes Pérez**

Raúl José **Alcázar Olán**

Areli **Resendiz Rodríguez**

Rogelio **Flores Morales**

Introducción

Las estrategias de afrontamiento, considerando lo mencionado por Romero Zapata, García Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2010) son acciones que las personas realizan después de evaluar la amenaza o el desafío que se presenta ante ellos. Dichas estrategias pueden variar, ya que depende de la evaluación que hacen los individuos del grado de amenaza que representa para ellos.

Por otra parte, el miedo es una emoción que ocurre al estar frente a un peligro real o próximo y, ante tal percepción, sirve como activador de la evitación (Liew, Lench, Kao, Yeh, & Kwok, 2014). Si bien la función principal de esta emoción es la adaptación, además posee un papel protector físico y emocional debido a que impulsa a las personas a evitar situaciones generadoras de peligros (Sandín, Charot, Santed, Valiente, Garrido, & Letelier, 2008). Autores como Botelia, Bafios y Perpifia (citados en Zubeidat, 2007) consideran el miedo una emoción necesaria y adaptativa que motiva a los individuos a comportarse adecuadamente en determinadas situaciones interpersonales. Ante esta emoción se manifiesta una respuesta de ansiedad, la cual se da en tres niveles: fisiológico, comportamental y cognitivo.

De acuerdo con lo anterior, cuando el peligro está presente y muy próximo se desencadena un conjunto de respuestas y sensaciones características del miedo, las cuales, según Becerra García (2007), todos hemos sentido bajo determinadas circunstancias, en especial ante una situación desagradable, estas son: frío en el estómago, sequedad en

la boca seca, sudoración en las manos, palpitaciones, aumento de la atención respecto a lo que sucede alrededor y aumento en la tensión muscular. Asimismo, se puede experimentar incapacidad de reaccionar ante estas situaciones y circunstancias, pues en tanto desagradables se escaparía de ser posible.

Lynch y Martins (2015) apuntan que el miedo es una reacción multidimensional con una respuesta emocional y cognitiva que atiende a un estímulo del ambiente. Es la respuesta del individuo cuando asume que una situación de peligro puede presentarse -situación en la que generalmente se tiende a la huida como medida defensiva-, o bien, cuando una experiencia peligrosa se evoca.

Los autores señalados consideran que existen muchas experiencias diferentes que pueden provocar miedo en las personas. Por ejemplo, se ha encontrado que ver películas de horror es un estímulo para provocar miedo debido a que dichos filmes activan esa respuesta emocional. La evidencia sugiere que el esquema emocional se activa a pesar que lo que ocurre en la pantalla no sea una situación posible (como un ataque zombi), en tanto esta situación trae a la memoria un evento traumático que causa miedo. También se ha dicho que a los hombres no se les permite evitar una situación de miedo, por lo que son las mujeres quienes utilizan más la estrategia de evitación.

Burnham (2009) elaboró un estudio sobre cómo se han modificado los miedos a través del tiempo. En éste relata que, en 1897 Hall señalaba que las personas sentían miedo a las tormentas, la oscuridad, la muerte, los animales, las enfermedades y los fantasmas. Años más tarde Jersild (1935) clasificaron los miedos en tres tipos: miedo a eventos concretos

Citar como:

Reyes Pérez, V., Alcázar Olán, R. J., Resendiz Rodríguez, A., & Flores Morales, R. (2017). Miedo, ansiedad y afrontamiento:

Estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología issn-l:2027-1786*, 10 (1), 83-92.

Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1149>

(animales, gente extraña, etcétera); miedo a pérdidas (fracaso, salud, muerte, etcétera) y miedos imaginarios (a cosas sobrenaturales, a la oscuridad, a estar solo, películas, programa de radio, etcétera). Posterior a la **Segunda Guerra Mundial**, Pratt manifestaba que se tenía miedo a una **guerra nuclear**. Ya para 1998 Owen, Shore y Rapport reportaban que se sentía miedo a la epidemia del **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)**, al crimen, las tensiones raciales, la pobreza, el divorcio, el secuestro, la sobrepoblación, la hambruna mundial, las drogas, las pandillas, etcétera. Después, Gullone y Lane (2002) incorporaron a esta lista el miedo a los ataques terroristas, la guerra, los huracanes, los tiroteos en la escuela y otros más. Li (2007), menciona el miedo al ciberbullying, la violencia en la escuela y a subir de peso.

Miedo y ansiedad

Otros autores (Becerra García, Madalena, Estanislau, Rodríguez Rico, Dias, Bassi, Chagas Bloes, & Morato, 2007) afirman que el miedo es desencadenador de la ansiedad en la cual el individuo se ve forzado a escoger entre dos alternativas simultáneas e incompatibles entre sí, pues al elegir una la otra es automáticamente eliminada. Estas alternativas de respuesta son la aproximación y la evitación: la primera por lo general se da ante una situación atrayente o recompensadora, la segunda por lo general ante una aversiva o desagradable. No se debe perder de vista que se puede optar por la evitación de una situación recompensadora, así como que optar por la aproximación (aceptar la situación recompensadora) ante una situación aversiva.

Tanto la respuesta al miedo como a la ansiedad poseen al menos cuatro componentes: el fenomenológico (que comprende las experiencias personales experimentadas ante determinadas situaciones que las desencadenan); el fisiológico o somático (las respuestas corporales, por ejemplo un aumento en la tasa cardiaca y la respiración); el cognitivo (que puede ir desde una idea de las posibles consecuencias reales ante la situación presentada, hasta escenarios irreales con resultados catastróficos); y finalmente un componente conductual (que es la estrategia de afrontamiento a realizar por el sujeto, misma que puede ir desde la huida, hasta la resolución de la situación) (Sandín, et-al, 2008).

La ansiedad es definida como un estado o condición emocional desagradable caracterizada por la experiencia de sentimientos de aprensión y preocupación, además de una gran tensión. Un componente presente en este padecimiento es la persistencia de sentimientos nocivos que están relacionados con algún acontecimiento pasado (Newbegin & Owen, como se citó en Escolar Llamazares, & Serrano Pintado, 2014). Dichos sentimientos pueden llevar a que los individuos eviten situaciones, personas y/o lugares, lo que puede traer como consecuencia el aislamiento social y la pérdida de autonomía. Algunos de los componentes cognitivos que se presentan en la evaluación de las situaciones que provocan la ansiedad son preocupación y miedo a fracasar: el primero refiere a la inquietud sobre el afrontamiento que se tendrá que realizar para resolver la situación, y el segundo a una anticipación del fracaso ante la estrategia seleccionada (Escolar Llamazares, & Serrano Pintado, 2014). Es necesario resaltar la huida como una respuesta que en algunas ocasiones ayuda a la sobrevivencia (Sandín, et-al, 2008) y señalar que, en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, estas no se pueden clasificar en buenas o malas, todo depende de las consecuencias que dichas situaciones pueden generar para quienes se encuentran ante ellas.

Gallego (2007), indica que el miedo a ser evaluados de manera adversa forma parte esencial del componente cognitivo de la fobia social, conformada en gran medida por pensamientos irracionales. El

miedo a ser evaluados negativamente por los demás puede llegar a provocar un gran malestar en las personas, y este tiende a aumentar cuando se trata de juicios provenientes de personas significativas para el individuo. Ekore (2016) señala que los trastornos de ansiedad pueden llegar a afectar el desarrollo de los jóvenes universitarios, y (Lang, & McTeague, 2009) hallaron que los estudiantes universitarios con desórdenes de ansiedad poseen altos niveles de miedo comparativamente con sus compañeros que no presentan dicho desorden. Los primeros dicen sentir constantemente tendencia de huir ante señales de peligro o dolor.

Siguiendo esta línea, Campbell, Bierman y Molenaar (2016) estudian la transición que viven los alumnos cuando ingresan a la universidad y cambian su entorno, dejando a su familia y amigos. Esta situación puede ser una coyuntura que provoque que los estudiantes de primer ingreso sean vulnerables a sufrir ansiedad social. Los alumnos de niveles más avanzados pueden experimentar soledad y estrés, lo que dificulta su interacción con otros estudiantes, lo que interfiere de manera decisiva en su aprendizaje y en casos más serios puede llevar a que abandonen sus estudios.

El miedo a una evaluación negativa por parte de sus compañeros o profesores, a veces se configura como un estímulo central de la ansiedad social. La percepción de dicha evaluación está compuesta por altos niveles de aprensión y estrés frente a las interacciones sociales, combinados con una alta expectativa de la respuesta de los otros y sus visiones negativas.

Así, los autores plantean que la ansiedad social está relacionada con el miedo a la evaluación social negativa que los individuos perciben con respecto a su desenvolvimiento social. Esta emoción se anticipa a las posibles reacciones negativas de sus compañeros, también puede ocurrir que refiera a recuerdos de situaciones pasadas donde las evaluaciones sociales negativas afectaron su desenvolvimiento social. Anticipar los resultados negativos que se pueden dar aumenta los niveles de ansiedad. Desafortunadamente cuando dichas expectativas se cumplen, en varios casos se produce el efecto de **rumiación**, el cual es, en opinión de varios autores, una variable en el mantenimiento de la ansiedad social (Abbott, & Rapee, 2004; Dannahy, & Stopa, 2007).

Se debe destacar que durante la **rumiación** el individuo se concentra en la parte negativa de la experiencia, reforzando significativamente dicha percepción y su opinión con respecto a su comportamiento. Esto puede afianzarse en su memoria de forma significativa y contribuir al incremento de la percepción negativa sobre su desempeño social haciéndolo aún más vulnerable cuando se el mantenimiento de la ansiedad social. Los investigadores sugieren que estas cogniciones y comportamientos asociados con la ansiedad social se presentan de manera amplificada en los estudiantes, lo que tiene como efecto una inadecuada adaptación al entorno universitario y altos niveles de estrés. Como consecuencia, habría un encuentro ante situaciones similares (Campbell, Bierman, & Molenaar, 2016). A este respecto, Lundh y Sperling (2002, como se citó en Campbell, Bierman, & Molenaar, 2016), encontraron una relación entre el tiempo y la **rumiación**, ya que, al pasar los días, la percepción de haber actuado de manera errónea se incrementa, lo que contribuye al desarrollo de los sentimientos de soledad y miedo a situaciones sociales. No resolver dichas situaciones y no llevar a cabo estrategias de afrontamiento efectivas afectan su adaptación al nuevo contexto universitario.

Por su parte, Escolar Llamazares y Serrano Pintado (2014) señalan que la ansiedad que presentan los estudiantes universitarios ante los exámenes es una de las más comunes. Una persona extremadamente ansiosa presta una atención exagerada a las señales evaluativas de los otros, además de manifestar una gran preocupación sobre sus propias habilidades académicas.

En su investigación acerca del miedo de estudiantes universitarios a hablar en público, Orejudo, Fernández Turrado y Britz (2012) anotan que las situaciones consideradas como estresantes en este ámbito van desde exposiciones orales ante audiencias numerosas, hasta realizar preguntas al profesor durante clase (ante la mirada de evaluación de sus compañeros). Las respuestas fisiológicas que se presentan en dichas situaciones pueden ir desde el aumento de las pulsaciones y la respiración, hasta síntomas gastrointestinales como la presencia de náuseas y vómito. Esto puede llevar al estudiante a huir del lugar o bien a quedarse callado, incrementando el riesgo a la deserción escolar.

Por su parte Holland (2013) denota el miedo que los estudiantes universitarios experimentan al escribir un reporte como síndrome de la *hoja en blanco*, y esta situación genera miedo en tanto escribir es exponerse a la evaluación de los otros. Con esto en mente es posible que el alumno experimente ansiedad basada en la inseguridad que parte del miedo a no ser aceptado por los otros.

Tras considerar todo lo anterior, este trabajo busca identificar: si existe una correlación entre las diferentes situaciones que provocan el miedo y la ansiedad en estudiantes universitarios; y la relación entre las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan estos ante las situaciones de miedo.

Método

Participantes

La muestra estuvo constituida por **1,557** estudiantes universitarios mexicanos, de los cuales **738 (47.4%)** viven en la Ciudad de México y **796 (51.1%)** en el Estado de México, y estudian en una universidad pública; **744 (47.8%)** fueron mujeres y **813 (52.2%)** hombres, el rango de edades osciló entre los 17 y 51 años ($M = 21.56$, $DE = 3.23$)

Diseño

El diseño empleado fue *no-experimental*, de tipo *transversal* con múltiples variables continuas (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2007). En consecuencia, no hubo manipulación de variables.

Instrumentos

Los instrumentos empleados en el estudio fueron los siguientes:

Test de Intensidad emocional ante situaciones que provocan miedo en universitarios

El cual mide el grado de miedo en siete factores: miedo a la violencia social, miedo a ser víctima de la violencia, miedo al aislamiento social, miedo a las experiencias de muerte o paranormales, miedo a experiencias escolares desagradables, miedo a las experiencias de asistencia médica y miedo a los animales. Este instrumento está conformado por **29** reactivos con una *Escala Likert* de cuatro puntos:

nada = 1, poco = 2, regular = 3 y mucho = 4; cuya medida de adecuación muestral (*Kaiser-Meyer-Olkin [KMO]*) fue de **0.91** y explicó el **49.07%** de la varianza y un coeficiente de *Alfa de Cronbach* de **0.90**.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Que mide la presencia y severidad de sintomatología ansiosa. Ejemplos de los reactivos son: sensación de ahogo, cuerpo tembloroso, dificultad para respirar. Las opciones de respuesta están en una *Escala Likert* de cuatro puntos (poco o nada, más o menos, moderadamente y severamente). Fue validado para la población mexicana por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001), con una *Alfa de Cronbach* de **0.84**, una confiabilidad *test-retest* ($r=.75$), y una validez convergente adecuada (los índices de correlación entre el BAI y el IDARE fueron moderados, positivos y con una $p<.05$).

Estrategias de afrontamiento ante situaciones que provocan miedo

Se utilizaron preguntas abiertas para indagar las estrategias de afrontamiento ante cada situación de miedo. Por ejemplo, se le preguntó al participante “¿qué harías si te asaltaran?”, “¿qué harías si creyeras ver un fantasma?”, “¿qué harías si te encontraras un alacrán?”, etcétera. Las respuestas fueron clasificadas en algún tipo de afrontamiento. Los pasos seguidos para la codificación se describen en la sección *Procedimiento*. El orden de presentación fue de manera aleatoria con respecto a la escala de Intensidad emocional ante situaciones que provocan miedo en universitarios, y se les pidió que escribieran una única respuesta para cada situación.

Procedimiento

Para la aplicación de los instrumentos se acudió a los salones de clase de una universidad y se solicitó el consentimiento informado de las autoridades y participantes. El grupo de investigación, constituido por cuatro integrantes, participó de manera activa con una persona leyendo las instrucciones en voz alta al grupo y dando ejemplos. Se respondieron las dudas que surgieron y los participantes comenzaron a responder los instrumentos, los cuales fueron revisados al momento de la entrega por miembros del grupo de aplicación, esto con el fin de comprobar que todos los reactivos estuviesen contestados.

Análisis de la información

Miedo y ansiedad

Para miedo y ansiedad se realizó una prueba *t de student* para muestras independientes con la finalidad de comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres respecto a la intensidad del miedo y la ansiedad.

Se finalizó con un análisis de correlaciones entre el miedo, compuesto por los factores: miedo a la violencia social, miedo a ser víctima de la violencia, miedo al aislamiento social, miedo a las experiencias de muerte o paranormales, miedo a experiencias escolares desagradables, miedo a las experiencias de asistencia médica y miedo a los animales y la ansiedad.

Estrategias de afrontamiento

Como se mencionó al comienzo de este escrito, las estrategias de afrontamiento, considerando lo mencionado por, estas son acciones que las personas realizan después de evaluar la amenaza o el desafío que se presenta ante ellos (Romero, et-al, 2010). Dichas estrategias pueden variar, ya que depende de la evaluación que hacen los individuos del grado de amenaza que representa para ellos. A las respuestas dadas por los participantes ante cada una de las situaciones se les realizó un análisis de contenido por parte tres jueces expertos con el fin de determinar si se trataba de acciones. Posteriormente, se clasificaron en seis categorías de acuerdo con lo propuesto por Lazarus (1991) y Losoya, Eisenberg y Fabes (1998).

Las definiciones de cada una se muestran en la Tabla 1, donde se abordan las definiciones de las estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, la respuesta **llorar** se clasificó en el tipo de estrategia de **desahogo emocional**. La respuesta **escucho música** se clasificó en el tipo de estrategia de **distracción**. El mismo procedimiento se siguió con las demás respuestas de manera que se clasificaran en las estrategias y definiciones que están en la Tabla 1. Cuando las personas dieron más de una respuesta, se consideró únicamente la primera para clasificarla en algún tipo de estrategia. En general, el **97%** del total de la muestra dio únicamente una respuesta a cada una de las situaciones que se les presentaba. Los resultados de estos análisis se muestran en la siguiente sección.

Tabla 1 Definiciones de las estrategias de afrontamiento

Tipo de estrategia	Definición
Directo al problema	Cambiar la situación problemática, se realiza alguna acción constructiva para cambiar el ambiente.
Evitación	Evitar una situación problemática, se abandona la situación estresante. Permanecer lejos o escapar.
Agresión	Regular la emoción a través de las agresiones físicas o verbales. Agredir físicamente o verbalmente, o bien tratar de herir.
Distracción	Mantenerse ocupado para no pensar en la situación. Entretenimiento, jugar, comprometerse en una actividad solitaria (leer; ver TV, escuchar música, etcétera).
Desahogo emocional	Se realiza una acción para liberar la tensión con la finalidad de atraer la atención de otras personas y obtener su ayuda (llorar, gritar, etcétera).
Búsqueda de apoyo	Buscar apoyo de amigos, familiares o conocidos, es decir, de alguien que consideran puede ayudarlos a resolver el problema; ya sea para discutir o encontrar una solución; o bien buscar ayuda espiritual (rezar).

Fuente: Lazarus (1991) y Losoya, Eisenberg y Fabes (1998)

Resultados

En la siguiente columna, en la Tabla 2 se presentan los resultados obtenidos en la **Prueba t de student** para muestras independientes respecto a las diferencias significativas entre las situaciones que provocan miedo y la ansiedad.

En todas las variables las mujeres mostraron mayor intensidad de miedo en todas las situaciones en comparación con los hombres. Hay que resaltar que en el caso de los factores de miedo a la violencia social (**2.18**) y miedo a ser víctima de la violencia (**3.16**) la media general fue mayor que la media aritmética (**2.00**). En el caso de las mujeres los puntajes fueron de **2.40** y **3.38** respectivamente; mientras que en los hombres fue el miedo a ser víctima de la violencia con **2.95**.

Tabla 2 Diferencias por género en la intensidad del miedo y la ansiedad

Variables	Todos		Femenino		Masculino		Prueba t
	M	DE	M	DE	M	DE	
Ansiedad	33.78	9.46	36.01	9.89	31.75	8.56	9.02**
Miedo	1.92	0.43	2.08	0.43	1.77	0.38	15.13**
Miedo a la violencia social	2.18	0.61	2.40	0.60	1.98	0.55	13.88**
Miedo a ser víctima de la violencia	3.16	0.77	3.38	0.64	2.95	0.82	11.47**
Miedo al aislamiento social	1.70	0.71	1.88	0.75	1.54	0.64	9.65**
Miedo a experiencias de muerte o paranormales	1.72	0.65	1.93	0.69	1.53	0.64	12.30**
Miedo a experiencias escolares desagradables	1.58	0.60	1.67	0.62	1.49	0.57	5.95**
Miedo a las experiencias de asistencia médica	1.58	0.65	1.63	0.66	1.54	0.63	2.59**
Miedo a los animales	1.69	0.73	1.84	0.78	1.56	0.66	7.55**

**p < 0.01; Fuente: elaboración propia

A continuación, se presentan las Tablas de correlaciones entre ansiedad e intensidad del miedo ante distintas situaciones, tanto de manera general como por género.

Tabla 3 Correlaciones entre miedo y ansiedad en la muestra general

Variable (m)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Ansiedad	-	.552**	.457**	.404**	.416**	.406**	.457**	.285**	.328**
2 {m} Total		-	.813**	.655**	.666**	.704**	.552**	.470**	.500**
3 {m} la violencia social			-	.650**	.540**	.499**	.369**	.463**	.426**
4 {m} a ser víctima de la violencia				-	.465**	.434**	.376**	.336**	.385**
5 {m} al aislamiento social					-	.500**	.467**	.330**	.410**
6 {m} a experiencias de muerte o paranormales						-	.474**	.410**	.474**
7 {m} a experiencias escolares desagradables							-	.274**	.408**
8 {m} a las experiencias de asistencia médica								-	.306**
9 {m} los animales									-

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

En la Tabla 3 se presentan las correlaciones entre las variables estudiadas. Todas las correlaciones fueron significativas al **0.01**. La correlación entre ansiedad y miedo total fue de **0.552**, lo cual establece que están correlacionados, pero no son lo mismo.

En cuanto a las correlaciones entre los diferentes factores que miden miedo, encontramos que la correlación más alta está entre miedo total y miedo a violencia social (las pistolas, las balaceras, los pandilleros, los asesinatos, etcétera). En segundo lugar, está la correlación entre miedo total y miedo a experiencias de muerte o paranormales **0.704** (fantasmas, muertos, oír ruidos extraños, etcétera), y en tercer lugar el miedo total y miedo al aislamiento social **0.666** (quedarte sin amigos, falta de amigos, perder los amigos, etcétera).

Tabla 4 Correlaciones entre miedo y ansiedad en las mujeres

Variable {m}	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Ansiedad	-	.577**	.434**	.405**	.504**	.431**	.536**	.321**	.398**
2 {m} Total		-	.773**	-.563**	.673**	.693**	.575**	.452**	.499**
3 {m} la violencia social			-	.449**	.484**	.457**	.326**	.352**	.366**
4 {m} a ser víctima de la violencia				-	.418**	.448**	.263**	.221**	.232**
5 {m} al aislamiento social					-	.484**	.424**	.310**	.425**
6 {m} a experiencias de muerte o paranormales						-	.449**	.413**	.473**
7 {m} a experiencias escolares desagradables							-	.378**	.411**
8 {m} a las experiencias de asistencia médica								-	.346**
9 {m} a los animales									-

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

En la Tabla 4 se presentan las correlaciones para el caso de las mujeres. En cuanto a la ansiedad, la correlación más alta fue con miedo total **0.577**. Entre las situaciones que provocan miedo, las correlaciones más altas fueron: entre miedo total con miedo a la violencia social **0.773** (asesinatos, que te asalten, las peleas, etcétera), con miedo a experiencias de muerte o paranormales (panteones, ver películas de terror, oír ruidos extraños, etcétera) y miedo a experiencias de muerte o paranormales **0.693** (panteones, ver películas de terror, oír ruidos extraños, etcétera), y en tercer lugar con miedo al aislamiento social **0.673** (quedarte sin amigos, falta de amigos, perder a tus amigos, etcétera).

Tabla 5 Correlaciones entre miedo y ansiedad en los hombres

Variable {m}	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Ansiedad	-	.544**	.585**	.509**	.442**	.485**	.534**	.424**	.386**
2 {m} Total		-	.802**	.681**	.600**	.641**	.503**	.511**	.437**
3 {m} la violencia social			-	.559**	.404**	.429**	.354**	.363**	.403**
4 {m} a ser víctima de la violencia				-	.335**	.310**	.327**	.310**	.354**
5 {m} al aislamiento social					-	.316**	.357**	.335**	.318**
6 {m} a experiencias de muerte o paranormales						-	.351**	.399**	.391**
7 {m} a experiencias escolares desagradables							-	.354**	.353**
8 {m} a las experiencias de asistencia médica								-	.346**
9 {m} a los animales									-

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

En los resultados de la Tabla 5 se puede observar que la correlación más alta en el caso de la ansiedad fue con *miedo a la violencia social* (**0.585**). En el caso de las situaciones que provocan miedo, las tres más altas fueron entre el miedo total y miedo a la violencia social (**0.802**) (salir solo a la calle, las peleas, que te asalten, etcétera); en segundo lugar, con miedo a ser víctima de la violencia (**0.681**) (que te secuestren, la muerte de un familiar, que secuestren a alguien de tu familia, etcétera), y miedo al aislamiento social (**0.600**) (falta de amigos, quedarte sin amigos, perder a tus amigos, etcétera).

Estrategias de afrontamiento

En el caso de las estrategias de afrontamiento se siguieron los siguientes pasos: primero se descartaron las respuestas de **48** participantes (es decir, el **3.08%** de la muestra total) quienes anotaron dos o más acciones para una situación que les provocara miedo, por lo cual se analizaron las respuestas de **1,509** estudiantes universitarios. Posteriormente, se le asignó un código a cada una de las estrategias para su identificación: a las directas al problema **DP**, las relacionadas con la evitación **Evi**, las agresivas **Agr**, las de distracción **Dis**, desahogo emocional **DE**, búsqueda de apoyo **BA** y, finalmente, cuando los participantes reportaban *nada* **Nd**. Un ejemplo del resultado del análisis se encuentra en la Tabla 6, donde se presentan los resultados de **20** participantes elegidos al azar en una situación.

Tabla 6 Estrategias de afrontamiento ante el miedo a los alacranes

Participante	Estrategia de Afrontamiento	DP	Evi	Agr	Dis	DE	BA	Nd
21	Correr		X					
94	Alejarme		X					
104	Correr		X					
161	Salir de ahí		X					
279	Correr		X					
284	Alejarme		X					
344	Escuchar música				X			
388	Correr		X					
444	Correr		X					
490	Correr		X					
550	Correr		X					
563	Sacarlo	X						
641	Abrazar a mi madre						X	
710	Sacarlo	X						
722	Nada							X
830	Correr		X					
866	Nada							X
947	Alejarme		X					
1261	Correr		X					
1330	Evitarlo		X					

Fuente: elaboración propia

Lo anterior se realizó para cada una de las situaciones. Luego se procedió a realizar una suma por cada tipo de estrategia *como se muestra en la Tabla 7-* para los mismos **20** participantes.

Tabla 7 Suma de las estrategias por tipo

p	DP	Evi	Agr	Dis	DE	BA	Nd
21	14	2	2	2	6	1	2
94	12	0	1	2	8	0	6
104	13	3	1	4	3	4	1
161	11	0	4	11	1	0	2
279	14	4	0	0	11	0	0
284	13	3	1	2	6	0	4
344	13	7	7	0	3	5	1
388	7	7	0	3	5	1	6
444	10	3	2	3	6	0	5
490	16	6	1	2	3	1	0
550	10	1	4	4	1	1	8
563	8	6	2	5	3	0	5
641	7	5	2	0	12	0	3
710	13	1	8	1	3	1	2
722	8	6	2	4	4	1	4
830	9	10	2	5	2	1	0
866	18	2	1	1	4	2	1
947	11	5	3	2	7	0	1
1261	10	4	2	1	10	0	2
1330	18	2	1	1	4	1	1

Fuente: elaboración propia

Se calculó la *U de Mann-Whitney* con la finalidad de investigar si existían diferencias por género en cada uno de los tipos de estrategias. El rango obtenido para las mujeres fue de **723** y para los hombres **786**. En la Tabla 8 se presentan los resultados.

Tabla 8 Diferencias por género en los tipos de estrategias de afrontamiento

Tipo de estrategia	Todos Media	Mujeres		Hombres		z	Sig
		Media	Mediana	Media	Mediana		
Directo al problema	11.98	11.26	11	12.66	13	-6.40	.00
Evitación	3.70	3.77	3	3.64	3	-0.34	.73
Agresión	1.85	1.65	2	2.03	2	-3.77	.00
Distracción	2.13	1.98	2	2.27	2	-3.66	.00
Desahogo emocional	3.16	3.71	3	2.66	2	-5.34	.00
Búsqueda de apoyo	1.12	1.31	1	0.95	1	-2.28	.02
Nada	5.05	5.33	3	4.80	3	-0.29	.76

Fuente: elaboración propia

En lo que respecta a las medias totales, la más alta fue para *directo al problema* (**11.98**), seguida por *nada* (**5.05**) y *evitación* (**3.70**) fue tercera. Se encontraron diferencias entre mujeres y hombres en cinco de los siete tipos de estrategias, de los cuales las mujeres obtuvieron las medias más altas en dos de ellas: *desahogo emocional* y *búsqueda de apoyo*; mientras que los hombres alcanzaron puntajes más altos en los tres restantes: *directo al problema*, *agresión* y *distracción*.

Un aspecto a resaltar que en el caso de hacer *nada* y *evitación* (el segundo y tercer tipo con la media más alta) no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Por último, se realizaron correlaciones de *Spearman* tanto en la muestra general como para cada género. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Las tres correlaciones más altas se dieron entre *nada* y *directo al problema* (**-.662**); entre *directo al problema* y *desahogo emocional* (**-.576**) y entre *evitación* y *agresión* (**-.462**), todas ellas negativas.

Las mismas tres primeras correlaciones que se encontraron en la muestra general se repitieron tanto en los hombres como en las mujeres. Un aspecto a resaltar es que, en el caso de *nada*, al realizar los análisis de correlación en todos los casos fueron negativos y significativos al **.01**; en el caso de los hombres las más bajas en este rubro fueron con *agresión* (**-.234**) y *desahogo emocional* (**.235**).

Tabla 9 Correlación entre los tipos de afrontamiento en la muestra general

Tipo de afrontamiento	1	2	3	4	5	6	7
1 Directo al problema	--	.201	-.208	.311**	-.576**	.248	-.662**
2 Evitación		--	-.462**	.205	.242	.209	-.421**
3 Agresión			--	.252*	-.243	.211	-.207**
4 Distracción				--	-.304**	-.281**	-.415**
5 Desahogo emocional					--	-.260*	-.231**
6 Búsqueda de apoyo						--	.316**
7 Nada							--

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

Tabla 10 Correlación entre los tipos de afrontamiento en mujeres

Tipo de afrontamiento	1	2	3	4	5	6	7
1 Directo al problema	-	.230	.301**	.383**	-.569**	.235	-.674**
2 Evitación		-	-.462**	.209	.267	.213	-.341**
3 Agresión			-	.348**	-.290*	-.209	-.234**
4 Distracción				-	-.332**	-.239	-.438**
5 Desahogo emocional					-	-.286*	-.235**
6 Búsqueda de apoyo						-	-.310**
7 Nada							-

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

Tabla 11 Correlación entre los tipos de afrontamiento en hombres

Tipo de afrontamiento	1	2	3	4	5	6	7
1 Directo al problema	-	-.217	-.333**	.217	-.534**	.280*	-.565**
2 Evitación		-	-.466**	.205	.204	.202	-.399**
3 Agresión			-	-.256	-.231	.240	-.178*
4 Distracción				-	-.256	-.317**	-.394**
5 Desahogo emocional					-	-.251	-.240**
6 Búsqueda de apoyo						-	-.323**
7 Nada							-

* Correlación significativa al nivel 0.01 (2-colas); ** Correlación significativa al nivel 0.05 (2-colas); Fuente: elaboración propia

Como se mencionó anteriormente, las correlaciones de *nada* más bajas en las mujeres fueron con *agresión* (**-.178**) y *desahogo emocional* (**-.240**), al igual que con los hombres.

Discusión

En este estudio se indagó la relación que existe entre la ansiedad y el miedo, así como entre los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios ante este último. Tanto el miedo como la ansiedad se evaluaron con base en los resultados obtenidos por los participantes en escalas validadas y fiabilizadas para la población mexicana. En el caso de los tipos de estrategias de afrontamiento, se optó por aplicar un cuestionario de preguntas abiertas, en donde los participantes mencionaron de manera muy variada *qué hacían* ante situaciones que les podrían provocar miedo, toda información proporcionada por los participantes se categorizó en siete diferentes tipos de estrategias.

En cuanto al miedo y la ansiedad, los resultados encontrados mostraron que existen diferencias entre la intensidad reportada entre hombres y mujeres, un aspecto que ya se había encontrado en niños y adolescentes en diversos países e investigaciones (Gullone, & Lane, 2002; Orgilés, Espada, Méndez, & García Fernández, 2088; Reyes, & Reidl, 2015; Varela, Sánchez Sosa, Biggs, & Luis, 2008)

Un aspecto que ya ha sido mencionado por algunos autores (Marina, 2007); es que las correlaciones entre el miedo y la ansiedad, si bien son altas, no son perfectas, por lo cual nuevamente se comprueba que no son lo mismo. Sin embargo, es necesario estar atentos y vigilar los niveles de miedo que reportan tanto los niños (Reyes, & Reidl, 2014) como los adolescentes (Reyes, & Reidl, 2013) y adultos, dado que cuando dicha emoción pierde su función principal que es la de adaptación, puede llegar a incapacitar a las personas e impedir que se *afronten y resuelvan de manera adecuada* las situaciones que puedan llegar a presentarse.

La relación entre la ansiedad y el miedo a la violencia social y a las experiencias escolares desagradables es un aspecto que resalta en los resultados encontrados. Tal vez el clima de violencia que se vive actualmente en México ha permeado a todas las capas de la sociedad, y de esta manera salir a la calle, utilizar el transporte público o bien viajar en un auto propio, y dirigirse al trabajo, a estudiar o a divertirse, representan para los estudiantes universitarios un aspecto más para sentir miedo y, en algunos casos, quizás estar ansioso, ya que cuando se sale de casa se está expuesto a ser víctima de un asalto, un robo o bien ser testigo de algún tipo de *ajuste de cuentas* por parte de los grupos del crimen organizado. Si consideramos los últimos reportes del Observatorio Nacional Ciudadano (2016), el robo con violencia tuvo un incremento del **18.72%** de 2015 a 2016, mientras que el robo a transeúntes tuvo un incremento del **15.11%**; otros delitos como el robo de automóvil, el secuestro y el homicidio doloso también tuvieron un incremento en este periodo, aunque no tan alarmante como los dos primeros. A raíz de esto, no es de extrañarse que los jóvenes puedan verse influidos por este ambiente de violencia y reporten altos niveles de miedo ante dichas situaciones.

En cuanto al miedo a experiencias desagradables en la escuela, es importante resaltar que esto puede llegar a convertirse en un problema grave, ya que en variadas ocasiones los estudiantes prefieren quedarse callados cuando tienen una duda en clase que *correr el riesgo* de ser víctimas de acoso por parte de sus compañeros. Es necesario resaltar que la relación entre los miedos escolares y la ansiedad no tiene diferencias por género, lo cual pone de manifiesto que no importa si se trata de mujeres u hombres, prefieren no preguntar, no participar e incluso faltar a clase *con tal* de no ser atormentados por las burlas de sus compañeros ante sus posibles preguntas y/o respuestas, lo cual puede llegar a influir en su desempeño académico.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento la media de las respuestas obtenidas por los participantes fue la recurrencia del manejo de estrategias *directas al problema* para afrontar las situaciones que les provocan miedo; mientras que *no hacer nada* fue el segundo recurso más utilizado, lo cual indica que a pesar que en aspectos como la violencia social o ser víctima de dicha violencia se registran medias altas y correlación con la ansiedad, los jóvenes no parecen afrontar de manera efectiva dichas situaciones. Si bien es verdad que la situación de inseguridad que se vive en la actualidad en **Ciudad de México** es preocupante, también lo es la repercusión que hay en la salud mental de los jóvenes universitarios, ya que en la medida que no se resuelvan las situaciones que provocan miedo, estas pueden escalar, convirtiéndose en un problema de salud social.

Los resultados mostraron que no existen diferencias entre hombres y mujeres en las estrategias de *evitación y nada*, lo cual indica que tanto los hombres como las mujeres evitan y *no hacen algo* ante las situaciones que les provocan miedo en la misma proporción, por lo que la idea general que a los hombres no se les permite evitar una situación de miedo y son las mujeres quienes utilizan más la estrategia de evitación no se comprobó en el estudio.

Otro aspecto a mencionar es que las estrategias *directas al problema* se correlacionaron de manera negativa con *no hacer nada*, el *desahogo emocional* y la *distracción*, lo cual puede ser indicativo que el hecho de *moverse* e instrumentar algo para resolver la situación que se presenta es mejor que *quedarse quieto*. Incluso se podría decir que es preferible hacer algo aún dirigido a distraerse e incluso tener un desahogo emocional, que quedarse paralizado ante una determinada circunstancia. Realizar una acción de distracción implica *hacer algo*, lo cual puede significar que los individuos reflexionen ante su respuesta y cuando se vuelva a presentar una situación parecida actúen de otra manera, quizás afrontando de manera directa el problema y resolviéndolo.

Es importante señalar que incluso evitar, en algunas ocasiones, es la mejor respuesta, sobre todo ante las posibles respuestas agresivas. En algunas situaciones reaccionar de esta manera puede dejar sin resolver el motivo por el cual surgió y cuando se vuelva a presentar una situación igual o parecida que se reaccione de manera poco asertiva lo cual -como se mencionó anteriormente- puede contribuir a que el miedo se transforme en ansiedad y llegue a paralizar e incapacitar física y emocionalmente a las personas, perjudicando de esta manera su desarrollo tanto emocional como social.

Alcances y limitaciones

Se dispuso de dos instrumentos válidos y confiables para evaluar el miedo y la ansiedad, que al mostrar puntajes de relación altos entre ellos pueden servir como guía para proponer intervención que apoye a los estudiantes universitarios ante las situaciones de violencia social y situaciones desagradables en la escuela, principalmente sin dejar de lado aspectos tales como el miedo a las experiencias de muerte, de asistencia médica o a los animales.

En lo referente a las estrategias de afrontamiento, clasificar toda la información proporcionada por los participantes ayudó a una mejor comprensión de qué están haciendo los jóvenes mexicanos ante el miedo que sienten, pero también dejó algunas preguntas: ¿Cuáles son las acciones más utilizadas por tipo de estrategia?, ¿qué acción realizan de manera más recurrente ante una determinada situación?, ¿a quién recurren tanto mujeres como hombres cuando se sienten amenazados? Es necesario responder estas interrogantes y continuar la investigación en este tema, ya que en la medida que seamos capaces de entender la función adaptativa del miedo, seremos capaces de apoyar y ayudar en lugar de estigmatizar y acosar a quienes lo sufren.

Referencias

- Abbott, M. J. & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 136-144. DOI: [10.1037/0021-843X.113.1.136](https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136).
- André, C. (2005). *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós.
- Becerra García, A., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., Chagas-Bloes, G. A., y Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones, *Revista Latinoamericana de Psicología, 39*(1), 75-81. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=d97ddec0-1d74-4c3d-97a6-1efe68819128%40sessionmgr4007&hid=4211>
- Burnham, J. J. (2009). Contemporary fears of children and adolescents: coping and resiliency in the 21 st century. *Journal of Counseling & Development, 87*(1), 28-35. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=24&sid=05312c94-44de-4d6e-bdbd-e22550af325d%40sessionmgr4008&hid=4211>
- Campbell, C. G., Bierman, K. L., & Molenaar, P. C. M. (2016). Individual day-to-day process of social anxiety in vulnerable college students. *Applied Developmental Science, 20*(1), 1-15. DOI: [10.1080/10888691.2015.1026594](https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1026594).
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behavior Research and Therapy, 45*, 1207-1219. DOI: [10.1016/j.brat.2006.08.017](https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.08.017).
- Ekore, R. I. (2016). Exploring needle anxiety among students attending a Nigerian University Health Centre. *Gender & Behaviour, 14*(1), 7011-7018. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=d97ddec0-1d74-4c3d-97a6-1efe68819128%40sessionmgr4007&hid=4211>
- Escolar Llamazares, M. C. & Serrano Pintado, I. (2014). Definición del constructo ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés, 20*(2-3), 165-180. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=d97ddec0-1d74-4c3d-97a6-1efe68819128%40sessionmgr4007&hid=4211>
- Gallego, M. J., Botella, C., Quero, S., Baños, R. M., y García-Palacios, A. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de miedo a la evaluación negativa versión breve (BFNE) en muestra clínica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 12*(3), 163-176. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=d97ddec0-1d74-4c3d-97a6-1efe68819128%40sessionmgr4007&hid=4211>
- Gullone, E. & Lane, B. (2002). The Fear Survey Schedule for Children-II: a validity examination across response format and instruction type. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 9*, 55-67. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=38&sid=05312c94-44de-4d6e-bdbd-e22550af325d%40sessionmgr4008&hid=4211>
- Holland, R. (2013). Writing experiences of community college students with self-reported writing anxieties and linguistic insecurity: a perspective for college counselors. *Community College Journal of Research and Practice, 37*(1), 278-295. DOI: [10.1080/10668920903527084](https://doi.org/10.1080/10668920903527084)
- Lang, P. J., & McTeague, L. M. (2009). The anxiety disorder spectrum: fear imagery, physiological reactivity, and differential diagnosis. *Anxiety, stress & Coping, 22*(1), 5-25. DOI: [10.1080/10615800802478247](https://doi.org/10.1080/10615800802478247).
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Liew, J., Lench, H. C., Kao, G., Yeh, Y., & Kwok, O. (2014). Avoidance temperament and social-evaluative threat in college students' math performance: a mediation model of math and test anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 27*(6), 650-661.
- Losoya, S., Eisenberg, N. & Fabes, R. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development, 22*(2), 287-313. DOI: [10.1080/016502598384388](https://doi.org/10.1080/016502598384388).
- Lynch, T., & Martins, N. (2015). Nothing to fear? An analysis of college students' fear experiences with video games. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 59*(2), 298-317. DOI: [10.1080/08838151.2015.1029128](https://doi.org/10.1080/08838151.2015.1029128).
- Marina, J. A. (2007). *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Anagrama.
- Observatorio Nacional Ciudadano. (2016). Reporte de sobre delitos de alto impacto. Recuperado de http://onc.org.mx/wp-content/uploads/2016/11/161115mensual-septiembre-digital_VF.pdf
- Orejudo, S., Fernández Turrado, T., & Briz, E. (2012). Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año. *Estudios sobre educación, 22*(1), 199-217. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d97ddec0-1d74-4c3d-97a6-1efe68819128%40sessionmgr4007&vid=19&hid=4211>
- Orgilés, M., Espada, J. P., Méndez, X. & García Fernández, J. M. (2008). Miedos escolares en hijos de padres divorciados y no divorciados. *International Journal of Clinical And Health Psychology, 8*(3), 693-703. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=42&sid=05312c94-44de-4d6e-bdbd-e22550af325d%40sessionmgr4008&hid=4211>
- Reyes, V., & Reidl, L. M. (2013). Miedo y Afrontamiento en Adolescentes Mexicanos. *Psicogente, 16*(30), 280-295. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=05312c94-44de-4d6e-bdbd-e22550af325d%40sessionmgr4008&hid=4211>
- Reyes, V., & Reidl, L. (2014). Estrategias de afrontamiento utilizadas por niños y adolescentes ante el miedo social y doméstico. *Revista Multidisciplina, 17*, 136-158
- Reyes, V., & Reidl, L. (2015). Apego, miedo, estrategias de afrontamiento y relaciones intrafamiliares en niños. *Psicología y Salud, 25*(1), 91-101. Recuperado de <http://go.galegroup.com/pbidi.unam.mx:8080/ps/i.do?ty=as&v=2.1&u=unam1&it=DLurl&s=RELEVANCE&p=AONE&qt=SP~91~IU~1~SN~1405~1109~VO~25&lm=&sw=w&authCount=1>
- Robles, R., Varela, R., Jurado, S., & Páez, F. (2001). Versión mexicana del Inventario de Ansiedad de Beck: propiedades psicométricas. *Revista Mexicana de Psicología, 18*(2), 211-218.
- Romero, A. E., Zapata, R., García Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R. & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(1), 117-133. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=e70a73e9-5216-4de9-81ce-2c4db04da4ad%40sessionmgr4007&hid=4211>
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M. A., Valiente, R. M., y Olmedo, M. (2008). Sensibilidad al asco: concepto y relación con los miedos y los trastornos de ansiedad, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 13*(3), 137-158. Recuperado de <http://eds.b.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=2c14f6e6-0f46-4991-90ef-259eb37ed0c1%40sessionmgr105&hid=113>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2007). *Métodos de investigación en psicología*. México: McGrawHill
- Varela, R. E., Sánchez Sosa, J. J., Biggs, B. K. & Luis, T. M. (2008). Anxiety symptoms and fears in Hispanic and European American children: cross-cultural measurement equivalence. *Psychopathology Behavior Assessment, 30*, 132-145. DOI: [10.1007/s10862-007-9056](https://doi.org/10.1007/s10862-007-9056)
- Zubeidat, I., Salinas, J. M., y Sierra, J. C. (2007). Escala de miedo a la evaluación negativa y escala de evitación y malestar social: fiabilidad y validez en una muestra de adolescentes españoles. *Clínica y Salud, 18*(1), 57-81. Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com/pbidi.unam.mx:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=05312c94-44de-4d6e-bdbd-e22550af325d%40sessionmgr4008&hid=4211>