



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 3

Septiembre de 2017

SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE TRES EMOCIONES MIXTAS EN JÓVENES MEXICANOS UNIVERSITARIOS¹

Martha Córdova Osnaya², José Carlos Rosales Pérez³ y Aldebarán Rosales⁴
Universidad Nacional Autónoma De México
Facultad De Estudios Superiores Iztacala

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue describir el significado psicológico a través de redes semánticas de tres emociones mixtas (ansiedad, vergüenza, y culpa) en estudiantes mexicanos universitarios. Se aplicó un Instrumento de Redes Semánticas a una muestra no probabilística incidental de 56 estudiantes de licenciatura. Para el análisis de las palabras definitorias en cada una de las tres emociones mixtas se utilizó la mediana de la posición jerárquica y el porcentaje. Del porcentaje se obtuvo el mnemónico de Consenso Grupal de 10. Los resultados mostraron que existe un traslapamiento de significados entre las tres emociones mixtas, sin embargo, considerando los significados más cercanos al estímulo presentado se encontró lo que la teoría cognitivo conductual señala respecto a estas tres emociones mixtas: Ansiedad; como una percepción por parte del individuo de amenaza o peligro, Vergüenza; reveladora de un defecto personal, y Culpa; percepción que tiene el individuo de la ruptura de un código moral.

Palabras Clave: Redes Semánticas, Ansiedad, Vergüenza, Culpa, Jóvenes.

¹ Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM número IN303914, con nombre "Ideación suicida y desregulación emocional en estudiantes mexicanos de Educación Superior"

² Profesora Titular de la Carrera de Psicología. Correo electrónico: mcordova@campus.iztacala.unma.mx

³ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. Correo electrónico: jcrosales@unam.mx

⁴ Posdoctorante en el Centro de Ciencias Aplicadas y Desarrollo Tecnológico, UNAM. Correo electrónico: alderosales@hotmail.com

PSYCHOLOGICAL MEANING OF THREE MIXED EMOTIONS IN COLLEGE MEXICAN STUDENTS

ABSTRACT

The objective of this work was to describe the psychological meaning of three mixed emotions (Anxiety, Shame, and Guilt) in college students Mexican. We worked with an accidental nonrandom sample of 56 students of both sexes from a public university. To get the psychological meaning of the three words was used the technique of natural semantic networks with the use of quantitative techniques for handling the data. The results showed that there is an overlap of meanings between the three mixed emotions, however, considering the meanings closest to the stimulus presented, we found what cognitive behavioral theory points out regarding these three mixed emotions: Anxiety; As an perception of the individual of threat or danger, Shame; revealing of a personal defect, and Guilt; perception that the individual has of the rupture of an own moral code.

Keywords: Semantic Networks, Anxiety, Shame, Guilt, Youngs

Las emociones son fenómenos muy complejos, escurridizos e inasibles. Susana Bloch afirma que es imposible vivir sin emociones y que no hay ser humano que esté en algún momento sin emociones (2013). En términos generales los teóricos de las emociones las dividen en dos grandes rubros: Las emociones básicas y otro tipo de emociones. En esta última clasificación de otro tipo de emociones las definiciones categóricas son diversas. Mestre y Guil (2012) las denominan emociones sociales, y son aquellas que "se desarrollan en un contexto de aprendizaje donde ciertas normas de socialización determinan el desarrollo de dichas emociones" (p. 154). Lazarus y Lazarus (2000), las nombran como emociones existenciales; ansiedad, culpa, vergüenza y celos. Bloch (2006, 2008 y 2012), las especifica como emociones mixtas, las cuales son el resultado de la intervención de la cultura y de la mezcla en diferentes proporciones e intensidades de las emociones básicas.

El presente trabajo se fundamenta en la perspectiva de Bloch, la cual considera seis emociones básicas con las que el ser humano nace: Rabia, Miedo, Tristeza, Alegría, Erotismo y Ternura. "Al nacer comenzamos a vivir solo con emociones básicas, pero a medida que crecemos comienzan a aparecer las mixtas, que son por definición aprendidas, eminentemente psicológicas y conforman la casi

totalidad de nuestro mundo emocional adulto" (p. 97, 2006). La autora señala que las emociones mixtas tienen que ver con la duración y la intensidad de cada componente de las emociones básicas, algo parecido a lo que ocurre con la mezcla de colores. Sin embargo señala también que entre más se aleje el ser humano de las emociones básicas "puras" (lo cual sucede en un adulto), más complejos resultan los estados internos, y por ende el reconocimiento de las emociones mixtas.

El presente trabajo incursiona en la complejidad de los estados internos o significados que se les da a tres emociones mixtas que de acuerdo con Lazarus y Lazarus (2000) son emociones existenciales; Ansiedad, Culpa, y Vergüenza.

En jóvenes universitarios no existen reportes de investigaciones sobre el significado psicológico de las tres emociones anteriormente citadas, lo que fundamentalmente se ha investigado es el reporte de la emoción de ansiedad a través de instrumentos que miden su magnitud más no su significado, dicho fenómeno se repite tanto en estudiantes universitarios latinos (Antúnez y Vinet 2012; Caballero, González y Palacio, 2015; García-Batista, Cano-Vindel y Herrera-Martínez, 2014; Dominguez-Lara, 2016) como en estudiantes mexicanos (Cabrera, Frías, Hernández, Iniestra y Solís, 2015; Eccius y Lara, 2016; Moral de la Rubia, García, y Antona, 2013; Vargas, Villarreal, Guevara y Andrade, 2014).

El objetivo del presente trabajo fue describir el significado psicológico a través de redes semánticas de tres emociones mixtas (ansiedad, vergüenza, y culpa) en estudiantes mexicanos universitarios.

MÉTODO

Participantes

Muestra no probabilística incidental de 56 estudiantes (40 mujeres y 16 hombres) de la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala del ciclo escolar 2015-1, con promedio edad de 19.28 años y desviación estándar de 1.

Instrumento

Se elaboró un Instrumento de Redes Semánticas. Compuesto de once hojas; en la primera hoja el consentimiento informado, propósito del instrumento, instrucciones de respuesta y cuatro preguntas generales. Las demás hojas una de las siguientes palabras o frases (los cuales se denominan estímulos): Sentir miedo, Sentir vergüenza, Sentir enojo, Sentir alegría, Sentir tristeza, Sentir ansiedad, Sentir culpa, Sentir tranquilidad, Morir, y Quitarse la vida. Cada frase tenía debajo cinco líneas en blanco, y al final de cada línea un paréntesis.

En la presente investigación se expondrá el significado psicológico de tres emociones mixtas, las cuales fueron: *Sentir Ansiedad, Sentir Vergüenza, y Sentir Culpa.*

Tipo de Estudio

Estudio observacional, descriptivo, transversal y prospectivo (Méndez, Namihira, Moreno, y Sosa, 2012).

Procedimiento

La aplicación del instrumento se llevó a cabo dentro de los salones de forma grupal con el siguiente procedimiento:

1. se solicitó al profesor permiso para la aplicación del Instrumento de Redes Semánticas.
2. con la anuencia del profesor, el aplicador exponía el propósito de la investigación, entregaba los instrumentos y señalaba tres cosas: a) que leyeran las instrucciones de respuesta cuidadosamente; b) que si estaban de acuerdo firmaran el consentimiento informado, con la libertad de hacerlo o no; y c) aquellos que terminaran se esperan hasta recibir una nueva indicación.
3. cuando todos los alumnos de ese grupo señalaron haber terminado, la nueva instrucción es que jerarquizaran del 1 al 5 las cinco palabras que habían escrito en cada estímulo, donde el valor 1 indicaba una mayor cercanía al estímulo.

Análisis Estadístico

El análisis estadístico de las redes semánticas naturales se llevó a cabo con la propuesta de Hinojosa (2008), cuyo propósito central para sustituir los valores M consistió en que "... las investigaciones que utilizan redes semánticas naturales se ordenen las palabras con base en el criterio de frecuencia decreciente en primer lugar y los empates se resuelvan con criterio de la mediana creciente" (Hinojosa, 2008, p. 143), de tal manera que "Los porcentajes de las palabras definitorias permitan hacer comparaciones estadísticas entre dos o más grupos diferentes que definen la misma palabra, o entre dos o más palabras definidas por el mismo grupo" (Hinojosa, 2008, p. 146).

A partir de lo anterior, se realizaron algunos procedimientos estadísticos que es importante señalar:

Valor J: Número de palabras definitorias escritas por los estudiantes ante el estímulo (*Sentir Ansiedad, Sentir Vergüenza, y Sentir Culpa*). Se empleó una ji cuadrada para mostrar la posible existencia de diferencias estadísticamente significativas entre el número de palabras definitorias entre las tres emociones mixtas.

Posición Jerárquica: Es la posición que el estudiante asignó a la palabra definitoria que escribió. Esta posición osciló de 1 a 5, donde el valor 1 indicó la posición más cercana y 5 la posición más lejana al estímulo.

Frecuencia de la Posición Jerárquica: Es la frecuencia (número de estudiantes) que escribieron la misma palabra definitoria en la misma posición jerárquica.

Mediana de la Posición Jerárquica: Se calculó la mediana en cada palabra definitoria considerando las frecuencias de la posición jerárquica.

Frecuencia Total: En cada una de las palabras definitorias es la suma de las frecuencias registradas en cada jerarquía.

Porcentaje: En cada palabra definitoria el porcentaje fue calculado dividiendo la frecuencia total entre el número de participantes multiplicado por 100.

Se obtuvo el mnemónico de Consenso Grupal de 10 palabras (C10) de *Sentir Ansiedad, Sentir Vergüenza, y Sentir Culpa*, el cual consiste en seleccionar las 10 palabras definitorias con el porcentaje más alto.

RESULTADOS

El valor J, denominado por Isabel Reyes (1993), como "tamaño de la red" de las palabras reportadas ante los estímulos *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa* fueron; 167, 146 y 166 respectivamente. La prueba ji cuadrada no encontró diferencia estadística significativa entre las tres frecuencias.

Las frecuencias de la posición jerárquica (la cual oscila del 1 al 5), la mediana de la posición jerárquica, la frecuencia total, y porcentaje de las 10 palabras definitorias con el porcentaje más alto de cada una de las frases estímulo *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa* se muestran en las Tablas 1, 2 y 3 respectivamente.

En las tres tablas como en la descripción de estas es importante hacer tres observaciones: a) las palabras definitorias escritas por los alumnos en algunas ocasiones se agruparon en una sola categoría, por ejemplo *Fallar/Fallar en las cosas/Que no me salgan las cosas/Que las cosas no me salgan bien*, y a pesar de ser varias palabras que componen la categoría se describirán en singular como si fuera solo una palabra definitoria, b) la importancia o cercanía que tiene cada palabras definitoria respecto a la frase estímulo depende del valor de la mediana de la posición jerárquica, si este valor es 1 indica que los estudiantes jerarquizaron la palabra definitoria en la primera posición, siendo esta palabra definitoria la más importante o la que tiene un mayor significado respecto al estímulo que se presenta, mientras que con una mediana de 5 los estudiantes jerarquizaron dicha palabra definitoria en último lugar, lo que indica el significado más lejano (en las tres tablas no hubo mediana de posición jerárquica de 5, la máxima lejanía fue de 4), c) el Consenso Grupal de 10 palabras en ningún caso fueron estrictamente diez palabras definitorias sino 12 para *Sentir Ansiedad*, 11 para *Sentir Vergüenza*, y 14 para *Sentir Culpa*, debido a que la frecuencia fue la misma en las palabras definitorias de *Sentir Ansiedad* desde la novena hasta la doceava, de igual manera sucedió en *Sentir Vergüenza*, la frecuencia fue la misma desde la octava palabra definitoria hasta la onceava, y también en *Sentir Culpa* la frecuencia fue la misma desde la octava palabra definitoria hasta la catorceava.

La Tabla 1 muestra el registro de las diez (realmente fueron 12) palabras definitorias con mayor porcentaje ante la frase estímulo *Sentir Ansiedad*. La palabra definitoria que mejor define dicho estímulo es (mediana de la posición jerárquica de 1.5) *Desesperación*, con un porcentaje de 14.28. Posteriormente con una mediana de posición jerárquica de 2 se localizan las siguientes palabras definitorias: *Nerviosa /Nerviosismo/Nervios* con 16.10%, *Miedo/Temor* con 10.71%, *Frustración* y *Preocupación* cada una con el 8.92%, y finalmente *Fallar/Fallar en las cosas/Que no me salgan las cosas/Que las cosas no me salgan bien* con el 7.14%. Los significados de *Inquietud/inquieta/Inquieto* e *Inestabilidad* ocupan la mediana de posición jerárquica de 2.5 con un porcentaje de 7.14 cada uno. En el tercer rango de jerarquía hay dos significados (mediana de la posición jerárquica de 3): *Exámenes/Ante un examen* y *Temblores corporales/Temblar* con porcentajes de 26.8 y 10.71 respectivamente. En la posición jerárquica más lejana se localizan dos significados (mediana de la posición jerárquica de 3.5); *Sudar/Sudar frío* con 10.71% y *Enojo* con 7.14%.

Palabras Definitorias	Frecuencia de la Posición Jerárquica					Mediana de la Posición Jerárquica	Frec. Total	%
	Posición Jerárquica							
	1a	2a	3a	4a	5a			
Exámenes/Ante un examen	3	3	2	5	2	3	15	26.78
Nerviosa /Nerviosismo/Nervios	1	4	2	1	1	2	9	16.07
Desesperación	4	2	2	0	0	1.5	8	14.28
Miedo/Temor	3	0	1	1	1	2	6	10.71
Temblores corporales/ Temblar	1	0	3	2	0	3	6	10.71
Sudar/Sudar frío	0	2	1	2	1	3.5	6	10.71
Frustración	2	1	1	1	0	2	5	8.92
Preocupación	2	1	0	2	0	2	5	8.92
Inquietud/Inquieta/ Inquieto	1	1	0	1	1	2.5	4	7.14
Enojo	1	0	1	0	2	3.5	4	7.14
Inestabilidad	1	1	1	1	0	2.5	4	7.14

Fallar/ Fallar en las cosas/Que no me salgan las cosas/Que las cosas no me salgan bien	1	2	0	0	1	2	4	7.14
--	---	---	---	---	---	---	---	------

* La misma frecuencia se presenta a partir de la novena hasta la décimo segunda palabra definitoria , razón por la cual no fueron diez palabras sino 12.

Tabla 1. Frecuencia de la posición jerárquica, mediana de la posición jerarquía, frecuencia total, y porcentaje de las diez palabras definitorias* con el porcentaje más alto de *Sentir Ansiedad*, en 56 estudiantes universitarios.

La Tabla 2 muestra las 10 palabras definitorias (realmente quedaron 11) con mayor porcentaje de *Sentir Vergüenza*. El significado más cercano es *Incomodidad* con 10.71% (mediana de posición jerárquica de 1.5). Cinco significados tuvieron la posición jerárquica de 2, los cuales fueron: *Pena/Apenado/Apenarse* con el 25%, *Sonrojarse/Me pongo roja/Ponerse rojo/Colorarme* con el 23.21%, *Equivocarme/Equivocarme frente a alguien/Equivocación/ Del error/Errores/Cometer errores* con el 23.21%, *Miedo* con el 8.92%, y *Nervios/Nerviosismo* con el 7.14%. En la posición jerárquica de 2.5 hubo un significado; *Inseguridad* con el 7.14%. %. Un solo significado correspondió a una mediana de la posición jerárquica de 3; *Sudoración/Sudar/Sudor en las manos* con 14.28%. Con una mediana de posición jerárquica de 3.5 se ubicaron dos palabra definitorias; *Fracasar/Fracaso/Fracaso en los objetivos* y *Burlas* cada una de ellas con el 7.1%. La última palabra con el significado más alegado correspondió a la mediana de la posición 4; *Caer en público/ Caída/ Caerme/Tropezarme* con un 8.92%.

Palabras Definitorias	Frecuencia de la Posición Jerárquica					Mediana de la Posición Jerárquica	Frec. Total	%
	Posición Jerárquica							
	1a	2a	3a	4a	5a			
Pena/Apenado/Apenarse	5	5	3	0	1	2	14	25.00
Sonrojarse/Me pongo roja/Ponerse rojo/Colorarme	4	4	2	2	1	2	13	23.21
Equivocarme/Equivocarme frente a alguien/Equivocación/Del error/Errores/Cometer errores	4	6	2	0	1	2	13	23.21
Sudoración/Sudar/Sudor en las manos	2	1	2	1	2	3	8	14.28
Incomodidad	3	2	0	0	1	1.5	6	10.71
Caer en público/ Caída/ Caerme/Tropezarme	1	0	0	3	1	4	5	8.92
Miedo	0	3	1	1	0	2	5	8.92
Fracasar/Fracaso/Fracaso en los objetivos	1	0	1	1	1	3.5	4	7.14
Burlas	1	0	1	2	0	3.5	4	7.14
Nervios/Nerviosismo	1	1	0	0	2	2	4	7.14
Inseguridad	1	1	2	0	0	2.5	4	7.14

* La misma frecuencia se presenta a partir de la octava hasta la décimo primer palabra definitoria, razón por la cual no fueron diez palabras sino 11.

Tabla 2. Frecuencia de la posición jerárquica, mediana de la posición jerarquía, frecuencia total, y porcentaje de las diez palabras definitorias* con el porcentaje más alto de *Sentir Vergüenza*, en 56 estudiantes universitarios

Finalmente las palabras definitorias ante el estímulo *Sentir Culpa* se muestran en la Tabla 3. Se registraron 14 palabras definitorias. Hubo dos palabras con el significado más cercano (mediana de posición jerárquica de 1); *Remordimiento/Arrepentimiento* con un 16.10% y *Preocupación/Preocupado* con el 5.35%. Con una posición jerárquica de 1.5 se localiza el significado *Errores/Por cometer error/Del error/ Errores cometidos* con el 7.14%. En la posición jerárquica de 2 se ubicaron seis significados; *Lastimar a alguien/Lastimar emocionalmente/Lastimar/Cuando hiero a alguien/Daño/Dañar a los demás/Daños a terceros* con un 16.10%, *Ansiedad/Ansias* con 7.14%, *Pasado/Pensar en el pasado, Reflexión, Conciencia, y Vergüenza* cada una de las anteriores palabras

definitorias con el 5.35%. Cuatro palabras definitorias *Tristeza/Triste*, *Miedo/Temor*, *Mentir/ Engañar/Cuando miento*, y *Frustración* con un porcentajes respectivos de 23.21, 14.28, 12.50 y 5.35 tuvieron una mediana de posición jerárquica se 3. En la última posición jerárquica (mediana de posición jerárquica de 4) se localiza el significado de *Llorar* con un porcentaje del 5.35.

Palabras Definitorias	Frecuencia de la Posición Jerárquica					Mediana de la Posición Jerárquica	Frec. Total	%
	Posición Jerárquica							
	1a	2a	3a	4a	5a			
Tristeza/Triste	1	1	5	3	3	3	13	23.21
Remordimiento/Arrepentimiento	6	3	0	0	0	1	9	16.10
Lastimar a alguien/Lastimar emocionalmente/Lastimar/Cuando hiero a alguien/Daño/Dañar a los demás/Daños a terceros	2	4	1	1	1	2	9	16.10
Miedo/Temor	1	1	5	1	0	3	8	14.28
Mentir/ Engañar/Cuando miento	2	1	3	0	1	3	7	12.50
Errores/Por cometer error/Del error/ Errores cometidos	2	2	0	0	0	1.5	4	7.14
Ansiedad/Ansias	1	2	0	0	1	2	4	7.14
Pasado/Pensar en el pasado	1	1	0	0	1	2	3	5.35
Llorar	0	0	1	0	2	4	3	5.35
Reflexión	1	1	1	0	0	2	3	5.35
Conciencia	1	1	1	0	0	2	3	5.35
Frustración	0	0	2	1	0	3	3	5.35
Vergüenza	1	1	1	0	0	2	3	5.35
Preocupación/Preocupado	2	0	0	1	0	1	3	5.35

* La misma frecuencia se presenta a partir de la octava hasta la catorceava palabra definitoria, razón por la cual no fueron diez palabras sino 14.

Tabla 3. Frecuencia de la posición jerárquica, mediana de la posición jerarquía, frecuencia total, y porcentaje de las diez palabras definitorias* con el porcentaje más alto de *Sentir Culpa*, en 56 estudiantes universitarios

DISCUSIÓN

Usualmente se ha empleado el valor M en el análisis de las redes semánticas naturales, sin embargo, el presente trabajo a partir de la propuesta de Hinojosa (2008), sustituyó el valor M por la mediana de la posición jerárquica y el porcentaje de las palabras definitorias, propuesta que permitió en estudiantes universitarios

una descripción minuciosa y enriquecedora del significado de las palabras definitorias expresadas ante los estímulos de *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa*. Especialmente la mediana de la posición jerárquica ubica aquellas palabras que tienen el significado más cercano con la palabra estímulo.

No hubo diferencia estadísticamente significativa en los tamaños de red entre *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa*, lo que indica que los estudiantes tienen el mismo número de significados ante estos tres estímulos.

La complejidad del estudio de las emociones mixtas se corrobora con los resultados de esta investigación debido a que:

- a) Existe un traslapamiento de significados entre los nombres de las tres emociones mixtas: dos significados de *Sentir Culpa* son ansiedad y vergüenza.
- b) Una emoción básica como lo es el Miedo es compartida por *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa*.
- c) La consecuencia de un acto como lo es el Equivocarse/Cometer errores/Fallar se repite en *Sentir Ansiedad*, *Sentir Vergüenza*, y *Sentir Culpa*.
- d) Frustración y Preocupación son significados que se presentan tanto en *Sentir Ansiedad* como en *Sentir Culpa*
- e) Los significados de Nervios y Sudar se presentaron tanto en *Sentir Ansiedad* como en *Sentir Vergüenza*

Lo anterior confirma lo que ya algunos autores ha señalado respecto a que las personas tienden a reconocer las emociones como una experiencia ambigua y, en ocasiones, solapadas (Russell y Fehr, 1994; Saarni, 1999), lo que conduce a la dificultad en la identificación de nuestras propias emociones y la de los demás (Bloch, 2006, 2012).

Por otra parte, el cálculo de la mediana de posición jerárquica permitió identificar los significados más cercanos al estímulo. En el caso de *Sentir Ansiedad*, los significados más cercanos (mediana de 1.5 y 2) en orden descendiente de porcentaje fueron: Nervios, Desesperación, Miedo, Frustración, Preocupación, y Fallar. Lo anterior engloba lo que los teóricos de la perspectiva cognitivo-conductual señalan de la ansiedad; una percepción por parte del individuo de amenaza o peligro (Lega, Caballo y Ellis, 2002). Los mismos autores afirman que

la vergüenza es una emoción que surge porque revela del individuo un defecto personal, aspecto confirmado en los significados más cercanos (mediana 1.5 y 2) de mayor a menor porcentaje reportados por los estudiantes, los cuales fueron: Apenarse, Sonrojarse, Equivocarse, Incomodidad, Miedo, y Nervios. Respecto de la emoción de *Sentir Culpa*, nuevamente Lega, Caballo y Ellis (2002), afirman que Culpa es la percepción que tiene el individuo de la ruptura de un código moral, aspecto que se ve reflejado en los significados más cercanos (mediana de 1.5 y 2) que en orden descendiente de porcentaje fueron: Remordimiento, Lastimar a alguien, Errores, Ansiedad, Pensar en el pasado, Reflexión, Consciencia y Vergüenza.

Si bien esta es una primera aproximación del significado psicológico de las emociones de *Ansiedad, Vergüenza, y Culpa* en estudiantes universitarios, queda un largo camino por recorrer en la investigación de éste tipo de emociones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antúnez, Z. y Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS – 21): Validación de la Versión Abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. **Terapia Psicológica**, 30(3), 49-55.
- Bloch, S. (2006). **Surfeando la ola emocional**. Chile: Norma.
- Bloch, S. (2008). Alba Emoting. Generación y modulación de las emociones desde la respiración. En S. Ferrer (Ed.) **Las emociones** (161-175). Chile: Mediterraneo.
- Bloch, S. (2012). **Al Alba de las emociones. Respiración y manejo de las emociones** (10^{ra} edición). Chile: Uqbar Editores.
- Bloch, S. (2013). **Las emociones no son ni buenas ni malas. Simplemente son.** Recuperado de: <https://albaemotingbcn.com/2013/01/20/las-emociones-no-son-ni-buenas-ni-malas-simplemente-son-susana-bloch/>
- Caballero C., González, O. y Palacio, J. (2015). Relación del *burnout* y el *engagement* con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. **Salud Uninorte**, 31 (1), 59-69

- Cabrera, T., Frías, J. A., Hernández, S., Iniestra, O. F. y Solís, A.M. (2015). Escrutinio de depresión y ansiedad en twitter a través de un programa de análisis de palabras. **Investigación en Educación Médica**, 4(13),16-21.
- Dominguez-Lara, S.A. (2016). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. **Educación Médica**. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Eccius, C.C. y Lara A. (2016). Hacia un perfil de *ansiedad matemática* en estudiantes de nivel superior. **Revista Iberoamericana de Educación Superior**,7(18).Recuperado de: <https://ries.universia.net/rt/printerFriendly/1104/1771>
- García-Batista, Z.E., Cano-Vindel, A. y Herrera-Martínez, S.X. (2014). Estudio comparativo de ansiedad entre muestras de estudiantes dominicanos y españoles. **Escritos de Psicología**, 7(3), 25-32.
- Hinojosa, G. (2008). El tratamiento estadístico de las redes semánticas naturales. **Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM**, 18(1), 133-154.
- Lazarus, R: S. y Lazarus, B.N. (2000). **Pasión y razón. La comprensión de nuestra emociones**. Barcelona: Paidós.
- Lega, L. Caballo, V. E. y Ellis, A. (2002). **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**. (2rd edición). Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Méndez, I., Namihira, D., Moreno, L. y Sosa, C. (2012). **El protocolo de investigación. Lineamientos para su elaboración y análisis**. México: Trillas.
- Mestre, J.M. y Guil, R. (2012). La regulación de las emociones. Madrid: Pirámide.**
- Moral de la Rubia, J., García C. H. y Antona C.J. (2013). Validación de la escala de ansiedad en la interacción social en estudiantes universitarios mexicanos. **Pensamiento Psicológico**, 11(1), 27-42.
- Reyes, I. (1993). Las redes semánticas naturales, su conceptualización y su utilización en la construcción de instrumentos. **Revista de Psicología Social y de Personalidad**, 9(1), 79-91.
- Russel, J.A. y Fehr, B (1994). Fuzzy concepts in a fuzzy hierarchy: varieties of anger. **Journal of Personality and Social Psychology**, 38, 311-322.
- Saarni, C. (1999). **The development of emotional competence**. Nueva York: Guilford Press.

Vargas, C. M., Villarreal, K., Guevara, C. y Andrade, M. Y.(2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. ***Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento***, 5(1),36-44