



**Universidad
Europea** MADRID

TRABAJO FIN DE GRADO

**Ansiedad en la población joven española a causa del riesgo
percibido en conflictos bélicos a través de la exposición visual
en los medios de comunicación (televisión)**

Autor: Alejandra Robles García

Tutor: Prof. Belén Corral Martínez

Grado en psicología

**Facultad de Ciencias Biomédicas y Salud
Universidad Europea de Madrid**

Número de palabras: __6222__

Alejandra Robles García

**Ansiedad en la población joven española a causa del riesgo
percibido en conflictos bélicos a través de la exposición visual
en los medios de comunicación (televisión)**

**UNIVERSIDAD EUROPEA
Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud
Grado en Psicología**

Director/Tutor: Belén Corral Martínez

Dedicatoria

A M. Otra vez aguantando hasta las tantas de la madrugada con la luz de la habitación encendida y apoyándome en silencio.

Otro logro más, juntas.

Agradecimientos

A mi tutora, Belén. Por creer en mí y en mi estudio y por ayudarme y animarme a llegar hasta el final.

A mis profesores de la carrera, por guiarme en la sensible labor de formarme como psicóloga.

A mis compañeras, Isabela, Cristina y Noelia. Por estos cinco años de carrera, viviendo altos y bajos y risas y angustias en las que crecimos y nos formamos.

A mis amigas, mi segunda familia. Por vivirse este TFG como si hubiese sido el suyo y por las palabras de aliento en cada paso del camino.

Por último, a mis padres. Por darme la oportunidad de elegir mi camino y que día a día me recuerdan lo mucho que creen en mí.

Resumen

¿Qué pasa con aquellas personas que no han sido víctimas de un acto terrorista o un conflicto bélico, pero viven escuchando y leyendo sobre amenazas y peligros que no se sabe ciertamente si sucederán en un futuro?. Este estudio tiene como objetivo medir los niveles de ansiedad en personas de 18 a 30 años tras visionar noticias sobre conflictos bélicos los en medios de comunicación (Televisión). En esta investigación de aplicación puramente cuantitativa, de carácter exploratorio, con una metodología cuasi-experimental y una muestra de $N=50$ dividida en dos grupos (control y experimental) se analizaron las puntuaciones obtenidas en las medidas de Ansiedad Estado y Rasgo tras la visualización de videos sobre noticias tanto generales (ej. Prensa rosa y economía) como violentas y explícitas pertinentes a conflictos bélicos, en una modalidad *test retest*. Los resultados demuestran que no hubo una diferencia significativa en los niveles de ansiedad entre ambos grupos, teniendo puntuaciones muy similares entre ellos.

Palabras clave: ansiedad estado, ansiedad rasgo, conflictos bélicos, noticias

Abstract

What happens to those people who have not been victims of a terrorist act or a war, but continuously listen and read about threats and dangers that are not known for sure if they will actually happen in the future? This study aims to measure anxiety levels in people aged 18 to 30 after viewing news about them in the media (Television). In this research of a purely quantitative application, of an exploratory nature, with a quasi-experimental methodology and a sample of $N=50$ divided into two groups (control and experimental), the scores obtained in the measures of State and Trait Anxiety were analyzed after visualization of videos about both general news (i.e. pop culture, economy, etc) and violent and explicit news pertaining to armed conflicts, in a *test-retest* mode. The results show that there was no significant difference in anxiety levels between the two groups, both having very similar scores between them.

Key words: state anxiety, trait anxiety, armed conflicts, news

Índice

1. <u>Introducción</u>	10
<u>1.1 Justificación teórica</u>	10
<u>1.2 Objetivos</u>	18
<u>1.2.1 Objetivo general</u>	18
<u>1.2.2 Objetivos específicos</u>	18
<u>1.3 Hipótesis</u>	18
2. <u>Metodología</u>	19
<u>2.1. Diseño</u>	19
<u>2.2. Muestra</u>	19
<u>2.3. Instrumentos</u>	20
<u>2.4. Procedimiento</u>	21
<u>2.5 Tratamiento de datos</u>	22
3. <u>Resultados</u>	22

<u><i>3.1. Análisis de resultados</i></u>	22
<u>4. Discusión</u>	29
<u><i>4.1. Limitaciones de estudio</i></u>	32
<u><i>4.2. Futuras líneas de investigación</i></u>	33
<u>5. Referencias</u>	34
<u>6. Anexos</u>	38
<u>Anexo I. Consentimiento informado (vídeo)</u>	38
<u>Anexo II. Consentimiento informado (cuestionario)</u>	39
<u>Anexo III. Cuestionario STAI utilizado en modalidad test retest</u>	40
<u>Anexo IV. Vídeo Grupo de Control</u>	43
<u>Anexo V. Vídeo Grupo Experimental</u>	44

Índice de tablas

Tabla 1. Media General del Grupo de Control	23
Tabla 2. Media General del Grupo Experimental	24
Tabla 3. T de Student de Dos Muestras Apareadas en el Grupo de Control	25
Tabla 4. T de Student de Dos Muestras Apareadas en el Grupo Experimental	26
Tabla 5. Prueba de Normalidad de Shapiro- Wilk en Ansiedad Estado	27
Tabla 6. Prueba de Levene en Ansiedad Estado	27
Tabla 7. T de Student en Ansiedad Estado	28
Tabla 8. Prueba de Normalidad de Shapiro- Wilk en Ansiedad Rasgo	28
Tabla 9. Test U de Mann Whitney en Ansiedad Rasgo	29

1. Introducción

1.1. Justificación teórica

En el año 2021, según la plataforma de datos Statista, el 98,6% de los hogares españoles contaban con un aparato de televisión. A su vez, GECA y Kantar Media proporcionan un ranking de los programas más vistos en el 2021 donde los noticiarios de canales como Telecinco y Antena 3 se posicionan en el top 5 programas no deportivos con mayor audiencia. Estos datos muestran que en cualquier momento del día, las personas pueden acceder a los medios informativos con solo encender la televisión y si estos son los más observados, el tiempo de exposición es significativamente más elevado que con cualquier otro contenido.

A principios del año 2022 empezaron a observarse cada vez más noticias sobre el conflicto Ucrania-Rusia, donde las actualizaciones de la situación surgían cada minuto como por ejemplo, noticias sobre las posiciones de otros países respecto a la situación, las acciones que se tomaron en cuanto a ella y finalmente, la realidad y el contexto que estaban viviendo los ucranianos, muchas veces mostrando contenido violento y hasta explícito como videos de bombas explotando, tanques y soldados disparando y hasta cadáveres. Esta no es la primera vez que se han visto reportajes masivos y noticias sobre conflictos bélicos o ataques terroristas. Se observó lo mismo con el 11-M, la guerra en Siria, el conflicto Palestina - Israel y la toma de Kabul en Afganistán.

La relevancia de este trabajo surge de la necesidad de estudiar los efectos que conlleva observar este tipo de noticias, específicamente los niveles de ansiedad que pueda tener un individuo después de observarlas y las repercusiones que esto pueda tener a largo plazo teniendo en cuenta que actualmente se pueden observar las noticias *quasi en vivo*,

teniendo actualizaciones por minuto y por hora sobre lo que sea de lo que se está informando.

A lo largo de la historia de la psicología se ha hablado de la ansiedad de distintas formas y se le ha dado diversas definiciones y sin embargo, todas describen lo mismo. Las primeras pinceladas que podemos ver de este elemento se remonta al Paleolítico, donde las pinturas en cuevas mostraban fuentes de miedo y angustia para los humanos, como eran los grandes depredadores: lobos, osos, leones, etc (Horwitz, 2013).

No fue sino hasta más adelante que se empezó a hablar de esta *sensación de malestar* que podría llegar a sentir una persona y para entonces, ya se le daba un nombre. El filósofo y político romano Cicerone le llamaba “*angor*” a la ansiedad, lo catalogaba como un trastorno o “*aegritudo*” en latín y argumentaba que se trataba de un cuerpo enfermo y una mente preocupada. Mediante el uso de la palabra *angor*, que en español significa *apretar*, podía expresar la sensación que tenían aquellos que la manifiestan (Crocq, 2015).

Mucho tiempo pasaría desde las palabras de Cicerone hasta que se volviera a arrojar luz sobre este elemento de manera que empezara a ser de mayor interés para el ámbito psicológico. En 1869, un doctor llamado George Miller Beard explicaba que sus pacientes se veían afligidos tanto fisiológica como mentalmente por el cambio tan rápido que significaba vivir en un mundo que ahora era industrializado. A esto le llamó *neurastenia*, una aflicción que afectaba directamente al sistema nervioso y todo lo que significa este, haciéndoles sentir a sus pacientes como si estuviesen sobrecargados. Asimismo, argumentaba que el cambio tan radical a una sociedad industrializada posiciona al hombre en modo de supervivencia, causándole estrés y angustia emocional que se traduce en malestar físico (Dunning, 2015).

Años más tarde, en pleno auge de su trayectoria profesional, Sigmund Freud usaría *ansiedad* para describir una psicopatología. La usa para describir un estado emocional desagradable que trae consigo pensamientos y sensaciones que son molestas para el individuo y que además, es una alarma que surge de la percepción bien sea consciente o inconsciente de una situación de peligro que hace que se anticipe la reacción del ego. Así pues, se puede contrastar y relacionar con la corriente de la filosofía existencial que explicaba que la ansiedad es una respuesta humana a la amenaza dirigida a nuestros valores morales.

Es así como se comienza a visualizar la ansiedad como una respuesta no realista ante una situación que le genera temor al sujeto y que no supone un miedo real. No obstante, con el paso del tiempo y el surgimiento de distintas corrientes psicológicas, la definición pasó a ser subjetiva de las mismas. El psiquiatra Joseph Wolpe, en los años 50, argumentaba que la ansiedad era algo omnipresente en el ambiente y que por eso el hombre vivía continuamente de manera ansiosa y sin una causa justificada. Por esto, ofrece una definición operacional en la que afirma que la ansiedad es una respuesta automática a la presencia de un estímulo nocivo que tiene la capacidad de hacer daño al individuo. Por otro lado, el psicólogo Peter Lang desarrolló una teoría denominada *teoría tridimensional de la ansiedad* donde explica que la ansiedad debe observarse como una reacción entre los niveles cognitivo, fisiológicos y motor y con la que argumentó finalmente que no existen dos individuos que tengan la misma respuesta ansiosa en los tres niveles ante la ansiedad (Sierra et al., 2003)

A pesar de que existen diferentes definiciones de este concepto, diversos autores como por ejemplo Sierra et al. y Gonzalez Martínez coinciden en que la ansiedad no es nada nuevo y que se trata de una experiencia universal que data de hace miles de años. Esta última afirma que, a pesar de la industrialización y consecuente paso de la tecnología

en la sociedad, no se puede negar que el hombre siempre ha estado rodeado de diferentes fuentes potenciales de ansiedad. El ser humano se ha sentido amenazado desde siempre por la muerte, las enfermedades y la miseria y que éstos, por ende, amenazan sus valores, su salud y su propiedad, sabiendo que además se arriesga el bienestar y la libertad personal. A su vez comenta: “*Es muy probable, por tanto, que las fuentes básicas de inquietud no hayan cambiado mucho, pero lo que tal vez sí ha cambiado son las condiciones en las que el hombre debe enfrentarse a esos estímulos.*” (Gonzalez Martínez, 1993)

Actualmente, la definición de ansiedad según la Real Academia Española es: “*Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.*” y proviene del latín *anxietas*. Esta es la definición que cualquier individuo puede encontrar con tan solo buscar en internet, sin adentrarse en lo que podría ser catalogado como un debate de años en la comunidad de la psicología. No solamente porque existen diversas definiciones como las que ya se han comentado antes, sino porque se puede llegar a confundir con otros términos como miedo o angustia. De manera muy general, se puede afirmar que la ansiedad hace referencia a diversas expresiones tanto de índole mental como física que no se le puede conferir a un peligro real, sino que se muestran en forma de crisis o una persistencia en el tiempo. (Sierra et al., 2003)

La palabra *angustia* al igual que *ansiedad* también tiene sus raíces en el vocablo *Angst*, introducido por Freud. Debido a las traducciones y constantes incorporaciones al español (o al francés, por ejemplo) hacen que estos dos términos sean difíciles de diferenciar en el campo actual. Es por esto, que muchas veces se puede usar una o la otra indistintamente (Gonzalez Martínez, M., 1993). No obstante, el concepto de miedo se separa del de ansiedad debido a que el primero hace referencia a una perturbación a causa

de estímulos presentes, mientras que el segundo surge por la anticipación de amenazas futuras, imprevisibles e indefinibles. (Sierra et al., 2003)

Es así como se recogen las diversas definiciones que se le han dado a este concepto durante los años y según las diferentes corrientes de pensamiento psicológicas. En el psicoanalítico con Freud, se establece que esta surge por la anticipación del ego a un impulso que rechaza el individuo. En la corriente conductista, se argumenta que el ambiente reacciona sobre el organismo de manera nociva y que este actúa y se comporta conforme al discomfort que esto crea. En el cognitivo, el sujeto primero debe procesar la situación de lo que está sucediendo y luego, si tras procesarlo no logra gestionarlo, se reacciona de manera ansiosa. Por último, el pensamiento cognitivo conductual representado por Lang en este caso, explica que la ansiedad es la respuesta de tres niveles individuales (el cognitivo, el motor y el fisiológico) que interactúan entre sí tras percibir estímulos tanto internos como externos. (Sierra et al., 2003)

El origen etimológico de la palabra terrorismo viene de *terror* y aunque inicialmente se refería a un sistema o régimen de terror, actualmente hace referencia a cualquier política del mismo índole para sugerir una actitud negativa por parte de esta. El autor Igor Primoratz argumenta que deberíamos alejarnos de aquello que incluye a la política y quedarnos únicamente con el hecho de que implica terror. Según Primoratz, el terrorismo tiene como objetivo causar terror o en otras palabras, un miedo extremo. Explica que este es simplemente intimidación con propósito, que hace que el individuo receptor reaccione de manera que puede ser considerada irracional o fuera de lo común para sí mismo. Para Igor, esto tiene una estructura básica en la que se toman en cuenta dos objetivos, uno directo contra el que se realiza la acción y uno indirecto, quien observa la situación (Primoratz., 1990).

La Real Academia Española lo define de dos formas, la primera: “*Dominación por el terror*” y la segunda: “*Sucesión de actos de violencia ejecutados para infundir terror*”. , de la Enciclopedia Británica lo define como: “*el uso calculado de violencia para generar un clima de miedo en una población y poder lograr un objetivo político*”¹Teniendo en cuenta las últimas dos definiciones proporcionadas y retomando el argumento de Primoratz, se puede afirmar que los actos terroristas tienen dos tipos de objetivos y cuyo fin siempre es infundir el miedo y el terror aunque este sirva para otro propósito. (Jenkins, J., 2020)

En un manual para periodistas realizado por la UNESCO, se reafirma el alcance que tienen estos actos. Debido a la rápida distribución de información gracias a los medios de comunicación, la cobertura de casi toda esta violencia llega a aquellas personas que no fueron víctimas directas de la misma, creando conmoción y hasta angustia en ellos. Sumado a ello y más allá del derecho a recibir información, la necesidad que tienen los mismo de generar audiencias que vean lo que transmiten para así poder mantenerse en funcionamiento hace que se centren muchas veces en la violencia y el sensacionalismo a pesar de los efectos que puede tener esto en la audiencia. (Marthoz, 2017)

Así pues, en una encuesta realizada en 2017 por la Fundación Varkey, se reportó que de 20.000 jóvenes encuestados alrededor del mundo un 81% pensaba que tanto el terrorismo como los conflictos bélicos eran una amenaza para el futuro de la juventud (Broadbent, 2017). Aunado a ello, el poder de difusión que tienen los medios de comunicación restringen de cierta forma la capacidad de una persona de huír del

¹ Traducido del inglés: “The calculated use of violence to create a general climate of fear in a population and thereby to bring about a particular political objective”. Extraído de: Jenkins, J. Philip (2020, July 27). terrorism. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/terrorism>

bombardeo de información. Aunque no se vea la televisión con los telediarios, ni se lea el periódico, una gran parte de la población tiene acceso a dispositivos inteligentes como ordenadores o móviles que facilitan el acceso a la información mediante las redes sociales o el uso del internet (Maldonado et al., 2004).

Se suele hablar de las secuelas psicológicas que puede dejar ser víctima de un acto terrorista, cuya marca queda no solamente para ellos sino también para aquellos que les rodean. Se habla de eventos que sí sucedieron en la realidad y cuyo desarrollo no ofreció aviso previo al suceder, pero ¿Qué pasa con aquellas personas que no han sido víctimas de un acto terrorista o un conflicto belico, pero viven escuchando y leyendo sobre amenazas y peligros que no se sabe ciertamente si sucederán en un futuro?.

La constante exposición a imagenes violentas o fuertes que esten ligadas al terrorismo y a los conflictos bélicos resulta en un aumento o aparición de niveles de ansiedad en un individuo, como concluye una investigación realizada por Moran Bodas et al. realizada en el año 2015 en Israel. Tras el estudio, Bodas concluyó que un 76% de los participantes habían reportado ansiedad en varias de sus manifestaciones (híper excitación fisiológica, dificultad para dormir, miedo incontrolable, palpitaciones cardíacas rápidas y sudoración) tras observar las noticias sobre conflictos bélicos y actos de terrorismo en medios de comunicación. Además, observó que sus participantes incrementaron la visualización de noticias cuando se trataba de este tipo de temas (Bodas, 2015).

En un estudio realizado en el 2013 por Cohen Silver et al., se investigaron los efectos de la exposición masiva a contenido de conflictos bélicos y terrorismo por parte de los medios de comunicación, específicamente del 11 de septiembre de 2011 y la guerra en Iraq. Se concluyó que la exposición prolongada a contenido de esta índole podría

generar síntomas correspondientes al TEPT, como por ejemplo, ansiedad generalizada (Cohen Silver et al., 2013).

Hasta este momento se ha hablado de la ansiedad como una respuesta adaptativa a peligros o amenazas irreales y reales en general, sin realizar una distinción entre la llamada ansiedad rasgo, que hace referencia a aquella que es una tendencia individual estable hacia la ansiedad y la ansiedad estado que se refiere a una respuesta inmediata a una situación en particular. En este estudio se realiza una distinción porque aunque ambas creen un resultado general, ambas pueden variar en mayor o menor medida al atender a los medios de comunicación. (McNaughton-Cassill, 2001)

No obstante, el estudio de Bodas no ha sido de los primeros en explicar y analizar estos dos elementos en conjunto. En el año 2000, Mary McNaughton-Cassill en la Universidad de Texas condujo una investigación que buscaba probar la posible relación entre estos dos y concluyó que la exposición a medios de comunicación que proveían información de índole negativa y violenta creaba hiper *arousal* o hiper excitación ante la posibilidad de una pérdida para el individuo y que esto se manifestaba en ansiedad. (McNaughton-Cassill, 2001)

La obligación que se puede llegar a sentir por mantenerse al tanto de todo lo que pasa en el mundo, lleva a observar los noticieros en la televisión y a otros medios de información. La Asociación Americana de Ansiedad y Depresión afirma que este acto de ver las noticias constantemente nos hace sentir reconfortados debido a que nos reafirma que tomamos las medidas necesarias para no perder información actual. Lo único, explican, es que tiene un efecto de corto plazo puesto que mantenernos *pegados* a las noticias refuerza la creencia de que si estamos siempre informados, estamos siempre en control de la situación. Consecuentemente, a causa del *bombardeo* de noticias constante,

esta información nunca es suficiente porque está constantemente actualizándose. En pocas palabras, es no ver la luz al final de un túnel que parece interminable (Bullis, 2020).

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general:

Medir los niveles de ansiedad en personas de 18 a 30 años sobre el riesgo percibido de conflictos bélicos tras el visionado de noticias sobre los mismos en medios de comunicación (Televisión).

1.2.2. Objetivos específicos:

- Definir los conceptos de ansiedad y conflictos bélicos.
- Analizar los niveles de ansiedad antes y después de observar noticias sobre conflictos bélicos
- Comprobar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad tanto de estado como de rasgo al observar noticias sin temática de conflictos bélicos y noticias con dicha temática.

1.3. Hipótesis

Los niveles de ansiedad de la población joven española (18-30 años) aumentan significativamente tras observar noticias gráficas de los telediarios sobre conflictos bélicos, generando un malestar psicológico que influye tanto en la ansiedad estado, como en la ansiedad rasgo.

2. Metodología

2. 1. Diseño

La metodología empleada para desarrollar este estudio responde a los objetivos presentados y detallados anteriormente. Consiste en una investigación de aplicación puramente cuantitativa, de carácter exploratorio que busca conocer y analizar los niveles de ansiedad que presentan los jóvenes universitarios de entre 18 y 30 años tras la visualización de noticias de índole violento sobre conflictos bélicos en la televisión. Es por esto que la elección de los instrumentos de investigación y de aquellos para realizar el análisis de la información obtenida responden a los objetivos.

Este estudio tiene un diseño cuasi-experimental, específicamente, Pre-post con un grupo de cuasi-control. Consiste en un diseño de intervención en la que se toman medidas antes y después de la misma y donde además de tener un grupo asignado al que se le aplica la herramienta seleccionada, se mide con otro grupo que funciona como comparación cuya variable independiente no ha sido alterada. (Montero, I., et al, 2005)

A continuación, se explican en detalle los instrumentos escogidos para la recogida de información, así como para el análisis de la misma. También se explicará la muestra seleccionada.

2. 2. Muestra

Esta investigación está compuesta por una población joven general mayor de 18 años y con edad límite de 30. Los criterios de inclusión establecidos son únicamente tener la mayoría de edad, tener menos de 31 años, tener el español como lengua materna o un

C1 en el idioma. Se ha obtenido una $N=50$, donde todos cumplen con los criterios de inclusión.

2. 3. Instrumentos

Para la recolección de datos pertinentes para esta investigación se ha hecho uso de 2 herramientas. La primera fue el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger en su versión en español (1982). El segundo fueron dos videos realizados por el investigador.

El STAI fue creado con el objetivo de disponer de una escala única que posibilitara medir de manera objetiva la ansiedad rasgo (AR) y la ansiedad estado (AE). Esta se divide en dos subescalas, la primera midiendo la AE en cuanto a los niveles actuales de intensidad de la ansiedad provocada por situaciones experimentales que conlleven tensión o estrés y cuyo índice presenta sensibilidad en cuanto al nivel de ansiedad transitoria independientemente del sujeto al que se le aplique. Esta consta de 20 afirmaciones (10 de ellos siendo inversos) sobre cómo se siente el sujeto en el momento actual y permite 4 opciones de respuesta: 0 – nada, 1 – algo, 2 – bastante, 3 – mucho)

La segunda subescala mide la AR y se centra en la predisposición que tienen los sujetos a responder a diversas situaciones de estrés psicológico y sus niveles de intensidad. Este también consta de 20 afirmaciones (7 de ellos siendo inversos), pero sobre cómo se siente el sujeto en general y permite 4 opciones de respuesta: 0 – nada, 1 – algo, 2 – bastante, 3 – mucho).

En cuanto a las características psicométricas del cuestionario, se encuentra que tiene una gran fiabilidad por su buena consistencia interna, con 0,90 y 0,93 en la AE y 0,84 y 0,87 en la AR. Igualmente, en situaciones de test retest como sucede en este estudio, se han obtenido coeficientes similares a los anteriores y en cuanto a la validez, se han obtenido coeficientes que oscilan entre 0,57 y 0,76 en Alfa de Cronbach

El segundo instrumento mencionado consiste en dos videos realizados por el investigador con el propósito de presentarlos ante ambos grupos en modalidad test retest. El primer video ([ver Anexo IV](#)), presentado ante el grupo de control, consiste en 10 minutos de noticias actuales sobre diversas temáticas donde no se hacía mención de conflictos bélicos. Se mostraron noticias obtenidas de diferentes telediarios españoles que trataban de conservación de la fauna, la economía, las fiestas nacionales, noticias sobre celebridades, etc. En el segundo video ([ver Anexo V](#)), presentado ante el grupo experimental, consistió en 10 minutos de noticias actuales (obtenidas del mismo modo) sobre conflictos bélicos (específicamente del conflicto Ucrania – Rusia) donde se mostraban imágenes gráficas y violentas de manera continua, así como testimonios de personas involucradas.

Para el análisis de los datos obtenidos se hará uso de los programas *Excel* para la organización de los mismos y *JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program)* para su tratamiento estadístico.

Finalmente, se hizo uso de *Google Forms* y *WhatsApp* para distribuir el cuestionario y obtener las respuestas, donde se proporcionó un consentimiento informado enfocado al video además del existente en el cuestionario con el fin de obtener el consentimiento para observar los mismos.

2. 4. Procedimiento

La muestra fue dividida en 2 grupos, cada uno de 25 personas cada uno. Por razones de accesibilidad, ambos consisten en estudiantes de la Universidad Europea de Madrid. El cuestionario se administró durante el mediodía, en aulas de la universidad con buen sistema de video y sonido. Para asegurar que la atención estuviese sobre el estudio, se pidió a los participantes que guardaran sus ordenadores y que solo usaran el móvil para responder el cuestionario.

Primero se distribuyó el primer cuestionario ([ver Anexo III](#)) y se proporcionó 15 minutos para realizarlo, teniendo en cuenta la necesidad de no pensar mucho en la respuesta para obtener resultados genuinos. Seguidamente, se compartió el consentimiento informado donde todos los participantes consintieron ver el video y este se reprodujo. Finalmente, se distribuyó el segundo cuestionario que era exactamente igual al primero, pero ahora se recogerían datos tras el visionado del video con el objetivo de realizar una comparación de resultados.

2.5. Tratamiento de datos

Los datos que se han obtenido en los cuestionarios mencionados serán tratados conforme a la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal para el tratamiento de datos, no permitiendo la identificación, ni en parte ni en su totalidad, de ninguno de los participantes.

Estos serán protegidos dándole a los participantes un consentimiento informado antes de comenzar a responder las preguntas ([ver Anexo II](#)) y antes de ver el vídeo ([ver Anexo I](#)), en el que se les informa acerca del tratamiento de sus datos y de la conformidad con su participación voluntaria en el estudio.

3. Resultados

3.1. Análisis de resultados

El cuestionario STAI fue suministrado a un total de $N=50$ personas. Estas fueron divididas en dos grupos, uno siendo el grupo control y otro siendo el grupo experimental. Cada uno de los grupos tiene, por ende, $N=25$ personas.

Tras haber estudiado los datos demográficos de la muestra, se procedió a realizar un análisis descriptivo de los resultados que los participantes obtuvieron en el cuestionario STAI. Se debe tener en cuenta que este cuestionario mide dos tipos de ansiedad, la de estado (AE) y la de rasgo (AR).

Asimismo, debido a la modalidad test retest de esta estudio y por facilitar la comprensión de los resultados, se mostrarán los resultados lado a lado.

Grupo Control:

En el grupo control (GC), según los datos demográficos recogidos, el 64% consistía en mujeres y 36% en hombres. En cuanto a la edad, a pesar de existir la opción de 25-30, el 100% de la muestra indica tener entre 18-24.

Primeramente, se buscó la media como medida de tendencia central de los resultados. Como se puede observar en la Tabla 1, la media obtenida de las puntuaciones totales de los participantes de forma general en el primer cuestionario fue de 25 en AE y 29 en AR y tras ver el video, fue de 27 en AE y 26 AR.

Tabla 1

Media General del Grupo de Control

Grupo de Control		
	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Cuestionario #1	25	29
Cuestionario #2	27	26

Grupo Experimental:

En el grupo experimental (GE), según los datos demográficos recogidos, el 72% consistía en mujeres y 28% en hombres. En cuanto a la edad, a pesar de existir la opción de 25-30, el 100% de la muestra indica tener entre 18-24.

Se inicia el análisis buscando la media como medida de tendencia central relevante para el estudio. En la Tabla 2, se observa la media obtenida de las puntuaciones totales de los participantes del Grupo Experimental de forma general en el primer cuestionario fue de 31 en AE y 32 en AR y tras ver el video, fue de 31 en AE y 31 AR.

Tabla 2

Media General del Grupo Experimental

Grupo Experimental		
	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Cuestionario #1	31	32
Cuestionario #2	31	31

T de Student de Dos Muestras Apareadas

Luego de haber obtenido las medias de los resultados, se procedió a realizar un análisis inferencial. Iniciando con una *t de Student para Dos Muestras Apareadas*, donde se estudiaron los resultados de la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo antes y después de ver el video.

Estudiando al Grupo de Control en la Tabla 3, en cuanto a la Ansiedad Estado, obtuvo una p (Shapiro Wilk) = < 0.001 en el Test de normalidad, lo que indica que la distribución de los datos no es normal, donde la $W=0,823$ y cuya puntuación $t =$

-2,053 por lo que no es un resultado significativo. A su vez, se observa una diferencia de media de -2,240 lo que significa que la puntuación de los participantes bajo esa cantidad de puntos entre el primer cuestionario y el segundo.

Pasando a la Ansiedad Rasgo del mismo grupo, se obtuvo una $p=0,071$ lo que indica una distribución normal en cuanto a estos datos, una $W=0,926$ y nuevamente, un resultado no significativo debido a $t=3,723$. Esta vez, la diferencia de media es de 2,280 por lo que la puntuación promedio de los participantes aumentó 2 puntos.

Tabla 3

T de Student de Dos Muestras Apareadas en el Grupo de Control

	Grupo de Control			
	p	W	t	Diferencia de Media
Ansiedad Estado	<0,001	0,823	-2,053	-2,240
Ansiedad Rasgo	0,071	0,926	3,723	2,280

En cuanto al Grupo Experimental, en la Tabla 4 se observa que la Ansiedad Estado obtuvo una $p < 0,001$ lo que indica una distribución no normal de los datos y una $W = 0,772$. A su vez, la $t=0,022$ lo que indica que el resultado no es significativo. En este caso, la Diferencia de Media es 0,360 lo que indica que la puntuación media de los participantes no llegó a subir un punto entero.

Por otro lado, teniendo en cuenta los resultados de la Ansiedad Rasgo, observamos que se obtuvo una puntuación de $p = 0,264$ indicando una distribución normal de los datos y una $W=0,951$. Seguidamente, se obtuvo un resultado $t=0,719$ que no ha proporcionado

un resultado significativo. En cuanto a la Diferencia de Media se ha obtenido un resultado de 0,640 que significa que los participantes no han llegado a subir un punto entero en la puntuación media de antes y después.

Tabla 4

T de Student de Dos Muestras Apareadas en el Grupo Experimental

Grupo Experimental				
	p	W	t	Diferencia de Media
Ansiedad Estado	<0,001	0,772	0,022	0,360
Ansiedad Rasgo	0,264	0,951	0,719	0,640

T de Student de Muestras Independientes

Tras haber realizado el análisis t de Student para dos muestras apareadas, se procedió a realizar una t de Student para muestras independientes. En este caso se tomaron las medidas del Grupo de Control y se compararon con su correspondiente en el Grupo Experimental.

Para proceder al análisis, se realizó primeramente la prueba de normalidad de Shapiro Wilk en el que se corrobora de que trata de una muestra única con distribución normal, como se observa en la Tabla 5.

Tabla 5*Prueba de Normalidad de Shapiro- Wilk en Ansiedad Estado*

Ansiedad Estado		
	W	p
Grupo Control	0,926	0,071
Grupo Experimental	0,947	0,217

Asimismo, se realiza la prueba de Levene para analizar la igualdad de varianzas entre los resultados y poder pasar la prueba t de Student. En este caso, se observa en la Tabla 6 que el resultado $p = 0,002$ no es significativo por lo que no se viola el supuesto de Levene y se afirma que las puntuaciones son paramétricas.

Tabla 6*Prueba de Levene en Ansiedad Estado*

Ansiedad Estado	
F	p
10,267	0,002

Se procede a realizar una *t de Student* para evaluar las diferencias de medias entre ambos grupos en cuanto a Ansiedad Estado. Los resultados en la Tabla 7 muestran que no existe una significación estadística entre ambas ($t=1,778$, $p > 0,5$) por lo que la diferencia entre ambos grupos en cuanto a la Ansiedad Estado es baja o nula.

Tabla 7*T de Student en Ansiedad Estado*

Ansiedad Estado		
t	df	p
1,778	48	0,082

En cuanto a la Ansiedad Rasgo, se siguió la misma línea de análisis. Primero, se realizó la *prueba de Normalidad de Shapiro Wilk* donde el resultado indicaba que parte de los datos no estaban distribuidos normalmente en el grupo experimental, como se observa en la Tabla 8.

Tabla 8*Prueba de Normalidad de Shapiro- Wilk en Ansiedad Rasgo*

Ansiedad Rasgo		
	W	p
Grupo Control	0,823	<0,001
Grupo Experimental	0,942	0,168

Finalmente, teniendo en cuenta que uno de los valores p de la *prueba de Shapiro Wilk* realizada indica que no hay una distribución normal, se procede a realizar la prueba no paramétrica U de Mann Whitney. Esta no requiere del supuesto de homogeneidad de Levene.

En la Tabla 9 se plasman los resultados de la *prueba U de Mann Whitney*, que no reportan una significancia estadística tras el análisis. Se observa que $p = 0,704$ y la $U =$

292,500, unos resultados que no afirman una significancia estadística entre ambos grupos en cuanto a la Ansiedad Rasgo.

Tabla 9

Test U de Mann Whitney en Ansiedad Rasgo

Ansiedad Rasgo	
U	p
292,500	0,704

4. Discusión

El objetivo principal de este estudio fue medir los niveles de ansiedad en personas de 18 a 30 años tras el visionado de noticias acerca de conflictos bélicos en noticieros de la televisión. Para esto, se contó con una muestra de N=50 que se dividió en dos grupos: uno de control y un grupo experimental. En el primero, de las 25 personas, 16 (64%) se identificaban como mujeres y 9 (36%) como hombres, mientras que en el segundo grupo, el experimental, 18 (72%) se identificaban como mujeres y 7 (28%) como hombres. Lo interesante y a la vez limitante de la muestra completa es que, a pesar de buscar diversidad en términos de edad, se observó que todos los participantes pertenecían al mismo rango de edad de entre 18 a 24 años.

Así pues, dados los resultados obtenidos de los análisis realizados, se puede discutir la relación de estos con los objetivos e hipótesis planteados al inicio del estudio. El primer objetivo específico se vio cubierto en la justificación teórica de este trabajo, donde se definen de diferentes formas los términos de ansiedad y conflictos bélicos según diferentes autores y medios.

Para poder cubrir el resto de objetivos y poder estudiar las diferencias que se pudieron haber dado en los niveles de ansiedad, se recurrió a dos videos asignados a cada grupo y un cuestionario aplicado en una modalidad *test retest*. Estos videos presentaban noticias reales y actuales que abarcaban desde prensa rosa, economía y reportajes del clima para el grupo de control, hasta noticia tras noticia sobre conflictos bélicos para el grupo experimental. El segundo objetivo de analizar los niveles de ansiedad antes y después de observar noticias sobre conflictos bélicos se ve abordado en los análisis estadísticos realizados en JASP donde, mediante análisis descriptivos sobre la media como medida de tendencia general e inferenciales como por ejemplo, la *prueba T de Student* para muestras independientes y dos muestras apareadas, la *prueba de normalidad de Shapiro Wilk*, la de *homogeneidad de Levene* y la *U de Mann Whitney* que permitieron a su vez, cubrir el tercer objetivo gracias a su capacidad de demostrar si existe o no una significancia estadística en este estudio.

Como se ha mencionado antes, el tercer objetivo, que trataba de comprobar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad tanto de estado como de rasgo en el *test retest* del estudio, se logró con la ayuda de las pruebas mencionadas anteriormente. En primer lugar y a modo de inferencia superficial, buscando únicamente la media general de cada grupo se observa que, tanto para el grupo control como para el grupo experimental no hay mucha diferencia en las puntuaciones medias en las medidas de ansiedad estado y rasgo. Para comprobar esto de manera que haya explícitamente una posible significancia estadística y relevancia para este estudio, se procede a realizar las distintas pruebas inferenciales.

En la *prueba T de Student para Dos Muestras Apareadas*, se buscaba observar la diferencia de media de las dos medidas de la ansiedad en el mismo grupo, comparando las puntuaciones del *test* y el *retest*. Para el grupo de control, la *t* de la Ansiedad Estado

no se mostró significativa ($t = -2,053$), mientras que la t de Ansiedad Rasgo tampoco ($t = 3,723$). Por otro lado, en cuanto a los resultados arrojados por el grupo experimental, la t de Ansiedad Estado no demostró tener significancia estadística ($t = 0,022$) y la Ansiedad Rasgo tampoco ($t = 0,719$).

Tras haber realizado dicha prueba con las puntuaciones de los mismos grupos, se procedió a realizar un *t de Student para Muestras Independientes* que nos permitía comparar las puntuaciones de ambos grupos y comprobar si realmente había una diferencia clara y relevante entre aquellas personas que observaron noticias gráficas, violentas y explícitas sobre conflictos bélicos y aquellas que no. Iniciando con la Ansiedad Estado, los resultados muestran que no existe una significancia estadística entre ambas ($t = 1,778$, $p > 0,5$) por lo que la diferencia entre ambos grupos en cuanto a la Ansiedad Estado es baja o nula. Asimismo, al realizarse la *prueba U de Mann Whitney* para los resultados de la Ansiedad Rasgo, se observó que estos no reportan una significancia estadística ($p = 0,704$ y la $U = 292,500$).

Al haber cubierto los objetivos del estudio, se procede a la comprobación de la hipótesis basada en los resultados obtenidos. La hipótesis de esta investigación plantea que los niveles de ansiedad de la población joven española (18-30 años) aumentan significativamente tras observar noticias gráficas en los telediarios sobre conflictos bélicos, generando un malestar psicológico que influye tanto en la Ansiedad Estado, como en la Ansiedad Rasgo.

Esta hipótesis se encontraba respaldada por estudios como el de Bodas et al. (2015) en el que se concluyó que estos niveles sí aumentan tras la exposición a noticias con imágenes violentas y explícitas ligadas a actos terroristas y sobre todo, conflictos bélicos. Sus resultados no eran los únicos que plasmaban esto, puesto que McNaughton-Cassil (2000) llegó a la misma conclusión con su estudio del mismo índole que Bodas,

que la exposición a este tipo de noticias creaba una hiperexcitación que se manifiesta como ansiedad. A su vez, Cohen Silver et al. (2013) concluyeron lo mismo, explicando además las posibles futuras consecuencias de esto, donde se puede llegar a desarrollar un trastorno de ansiedad generalizada.

Finalmente, a pesar de existir estudios como los mencionados anteriormente (Bodas et al, 2015; McNaughton-Cassil, 2000; Cohen Silver et al., 2013) , que concluyen una y otra vez que el efecto que produce exponerse a este tipo de noticia genera ansiedad y/o aumenta los niveles de la misma, en este estudio la hipótesis no se puede ver confirmada debido a los resultados que arrojaron las diversas pruebas psicométricas realizadas. Como se observó anteriormente, en ninguna de las medidas (AE y AR) de ambos grupos se obtuvieron resultados relevantes en cuanto a la significancia estadística. De hecho, la diferencia de puntuaciones entre ambos grupos fue baja o nula por lo que se concluye que los niveles de ansiedad no aumentaron significativamente tras observar noticias sobre conflictos bélicos.

4.1. Limitaciones del estudio

Una de las principales limitaciones del estudio fue la dificultad para acceder a una muestra de gran tamaño, debido a que se tuvo que recurrir a clases enteras para poder distribuir el cuestionario por lo que la muestra consistió en estudiantes que asistieron a dicha clase. Seguidamente, la segunda más relevante trata del contexto en el que se aplicó el cuestionario. Esta investigación se realizó durante el mes de mayo, un mes en el que la mayoría de la población joven que son estudiantes universitarios están preparándose para presentar sus exámenes finales por lo que esto pudo haber afectado los resultados obtenidos debido a que pudieron haber aumentado los niveles de ansiedad mucho antes de haber respondido al cuestionario y haber visto el video.

Por último, se considera relevante resaltar que la mayor parte de la muestra eran de género femenino por lo que puede ser significativo en cuanto a la interpretación de los resultados.

Sería realmente interesante poder ampliar y diversificar la muestra en estudios posteriores, así como aplicar la prueba en distintos momentos del año en el caso de que los resultados cambien por el contexto en el que se encuentran los participantes. Así como estudiar no solamente la respuesta cognitiva que pueda tener el individuo sino también la respuesta fisiológica.

4.2. Futuras líneas de investigación

Teniendo en cuenta la relevancia actual del tema que trata esta investigación, podría ser significativo que se explorará el mismo con una muestra más grande y más diversa. Asimismo, tras analizar los resultados obtenidos, sería de interés científico ampliar el horizonte de la investigación en cuanto a consecuencias futuras que puede tener esta exposición continua a noticias gráficas y violentas como por ejemplo, el desarrollo de Estrés Post Traumático a causa de esto o de trastornos de ansiedad y depresión.

6. Referencias

- Bodas, M., Siman-Tov, M., Peleg, K., & Solomon, Z. (2015). Anxiety-inducing media: The effect of constant news broadcasting on the well-being of Israeli television viewers. *Psychiatry*, 78(3), 265-276.

- Bullis, J. (2020, 27 abril). *Is Watching the News Making Your Anxiety Worse? Tips for Staying Informed and Managing Anxiety*. Www.Adaa.Org. Recuperado 19 de abril de 2020, de <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/watching-news-making-your-anxiety-worse-tips>

- Crocq M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 319–325. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>

- Dunning, B. (2015). *My age of anxiety: Fear, hope, dread, and the search for peace of mind* By Scott Stossel New York, NY: Alfred A Knopf, 2013. \$27.95. ISBN 978-0-307-26987-4.

- GECA & Kantar Media. (2022, 3 enero). *El Balance del año 2021*. www.geca.es. Recuperado 19 de abril de 2022, de <https://www.geca.es/geca/informes/20220103--El%20balance%20del%20año-2021.pdf>

- González Martínez, M. T. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional.

- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety: A short history*. JHU Press.

- Jenkins, J. Philip (2020, July 27). terrorism. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/topic/terrorism>

- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 146

- Lerner, J. S., Gonzalez, R. M., Small, D. A., & Fischhoff, B. (2003). Effects of fear and anger on perceived risks of terrorism: A national field experiment. *Psychological science*, 14(2), 144-150.

- Maldonado Cachay, C. P., & Ramírez Torres, M. A. (2004). Influencia de las amenazas terroristas en la ansiedad y depresión de los trabajadores de compañías petroleras ubicadas en Yopal.

- Marthoz, P. J. & UNESCO. (2017–2018). *Los medios de comunicación y el terrorismo: Manual para periodistas*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366284>

- McNaughton-Cassill, M. E. (2001). The news media and psychological distress. *Anxiety, Stress and Coping*, 14(2), 193-211.

- Montero, I., & León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of clinical and health psychology*, 5(1), 115-127.

- Primoratz, I. (1990). What is terrorism?. *Journal of applied philosophy*, 7(2), 129-138.

- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [30 de marzo del 2022].

- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental-and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological science*, 24(9), 1623-1634.

- Statista. (2022, 2 febrero). *Porcentaje de hogares con televisores en España 2005–2021*. Recuperado 19 de abril de 2022, de <https://es.statista.com/estadisticas/548165/porcentaje-de-hogares-con-televisores-en-espana/>

- Varkey Foundation, & Broadbent, E. et al (2017). *WHAT THE WORLD'S YOUNG PEOPLE THINK AND FEEL*. <https://www.varkeyfoundation.org/what-we-do/research/generation-z-global-citizenship-survey>. Recuperado 30 de marzo de 2022, de

<https://www.varkeyfoundation.org/media/4487/global-young-people-report-single-pages-new.pdf>

7. Anexos

Anexo I. Consentimiento informado (Vídeo)

Consentimiento informado (Vídeo)

Antes de todo, ¡Muchas gracias por su interés en este estudio!

Mi nombre es Alejandra Robles, estudiante del doble grado de Criminología y Psicología en la Universidad Europea de Madrid, y estoy realizando mi Trabajo de Fin de Grado de Psicología. El objetivo de este estudio consiste en medir los niveles de ansiedad en personas de 18 a 30 años tras observar diferentes tipos de noticias (Televisión).

Su participación consistirá en observar un video de noticias sobre diferentes temas que han aparecido en televisión, transmitidas por telediaros. Estos videos pueden contener imágenes sensibles y gráficas.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién observe el video. Asimismo, la información obtenida será analizada de manera conjunta con la de otros participantes, y los resultados obtenidos tendrán únicamente fines de investigación académica para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, por lo que solo se conservarán hasta la finalización de este. Los datos no serán cedidos en ningún caso a terceros. Por lo tanto, su participación en la investigación es totalmente voluntaria y puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello genere un perjuicio.

La observación de este video supone la aceptación voluntaria de la participación en la presente investigación y el consentimiento a que los resultados sean analizados de manera anónima junto a los del resto de participantes.

Para lograr que los resultados permitan analizarse de manera correcta, se ruega observarlo con atención.

Cualquier duda, pueden contactar conmigo en: 21711877@live.uem.es

Declaración de consentimiento informado

Para poder continuar con el estudio, es necesario confirmar que se ha comprendido la voluntariedad de la participación y la finalidad del mismo explicada anteriormente.

Confirmando que he comprendido la información que se me ha dado y que estoy conforme con ella. Consiento mi participación en el estudio.

Seleccione una respuesta:

1. Sí
2. No (En caso de no querer participar, por favor, indíquelo y retírese)

Anexo II. Consentimiento Informado (Cuestionario STAI)

Consentimiento informado (Cuestionario STAI)

Antes de todo, ¡Muchas gracias por su interés en este estudio!

Mi nombre es Alejandra Robles, estudiante del doble grado de Criminología y Psicología en la Universidad Europea de Madrid, y estoy realizando mi Trabajo de Fin de Grado de Psicología. El objetivo de este estudio consiste en medir los niveles de ansiedad en personas de 18 a 30 años tras la visualización de diferentes tipos de noticias (Televisión)

Su participación consistirá en responder a este cuestionario, donde se recogerán datos sociodemográficos (género y edad) y, tras ello, se presentarán una serie de afirmaciones en dos bloques: sobre cómo se siente en este momento y sobre como se siente usted en general. Para dar respuesta a las mismas, deberá evaluar el grado de acuerdo con cada una de las afirmaciones, señalando el número que corresponda.

El tiempo estimado para cumplimentarlo es de 5 a 10 minutos.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con las respuestas de otros participantes, y los resultados obtenidos tendrán únicamente fines de investigación académica para la realización de este Trabajo de Fin de Grado, por lo que solo se conservarán hasta la finalización de este. Los datos no serán cedidos en ningún caso a terceros. Por lo tanto, su participación en la investigación es totalmente voluntaria y puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello genere un perjuicio.

La realización de la encuesta supone la aceptación voluntaria de la participación en la presente investigación y el consentimiento a que los resultados sean analizados de manera anónima junto a los del resto de participantes.

Para lograr que los resultados permitan analizarse de manera correcta, se ruega responder de la manera más honesta posible y sin pensar mucho en las respuesta.

Cualquier duda, pueden contactar conmigo en: 21711877@live.uem.es

Declaración de consentimiento informado

Para poder continuar con el cuestionario, es necesario confirmar que se ha comprendido la voluntariedad de la participación y la finalidad del estudio explicada anteriormente.

Confirmando que he comprendido la información que se me ha dado y que estoy conforme con ella. Consiento mi participación en el estudio.

Seleccione una respuesta:

1. Sí
2. No (En caso de no querer participar, por favor, indíquelo y retírese)

Anexo III. Cuestionario STAI utilizado en modalidad test retest (distribuido a través de Google Forms a ambos grupos)

Cuestionario STAI

Seleccione una respuesta:

Datos demográficos

Género:

1. Mujer
2. Hombre
3. Prefiero no decirlo
4. Otro

Edad:

1. 18-24
2. 25-30

Bloque I. Autoevaluación

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

(Las respuestas posibles, que son las mismas para todas las preguntas, se disponen en una escala de Likert. Solo se admite una opción de respuesta)

Las opciones de respuesta para las preguntas eran:

- 0 (Nada)
- 1 (Algo)
- 2 (Bastante)
- 3 (Mucho)

Preguntas

1. Me siento calmado
2. Me siento seguro
3. Estoy tenso
4. Estoy contrariado
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)

6. Me siento alterado
7. Estoy preocupado por posibles desgracias futuras
8. Me siento descansado
9. Me siento angustiado
10. Me siento confortable
11. Tengo confianza en mi mismo
12. Me siento nervioso
13. Estoy desasosegado
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)
15. Estoy relajado
16. Me siento satisfecho
17. Estoy preocupado
18. Me siento aturdido y sobreexcitado
19. Me siento alegre
20. En este momento me siento bien

Bloque II. Autoevaluación

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE USTED EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

(Las respuestas posibles, que son las mismas para todas las preguntas, se disponen en una escala de Likert. Solo se admite una opción de respuesta)

Las opciones de respuesta para las preguntas eran:

- 0 (Nada)
- 1 (Algo)
- 2 (Bastante)
- 3 (Mucho)

21. Me siento bien
22. Me canso rápidamente
23. Siento ganas de llorar
24. Me gustaría ser tan feliz como otros
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto
26. Me siento descansado
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia
30. Soy feliz

31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente
32. Me falta confianza en mi mismo
33. Me siento seguro
34. Evito enfrentarme a las crisis o las dificultades
35. Me siento triste (melancólico)
36. Estoy satisfecho
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos
39. Soy una persona estable
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones, me pongo tenso y agitado

Anexo IV. Vídeo Grupo de Control (con fuentes insertadas)



Fuente: Elaboración propia

Anexo V. Video Grupo Experimental (con fuentes insertadas)



Fuente: Elaboración propia