CENTRO DE POSGRADOS

Tema:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE PUJILÍ

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de la Magister en Psicología Clínica mención Psicoterapia Infantil y de Adolescentes

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Erika Lisbeth Sigcha Jácome

Directora:

Mg. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo

Ambato – Ecuador

Noviembre 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **ERIKA LISBETH SIGCHA JÁCOME**, con cédula de ciudadanía **0550207062**, autora del trabajo de graduación titulado: "PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE PUJILÍ", previa a la obtención del título profesional de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOTERAPIA INFANTIL Y DE ADOLESCENTES**, en el centro de **POSGRADOS**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, noviembre 2024



Erika Lisbeth Sigcha Jácome
CC. 0550207062

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE PUJILÍ

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Erika Lisbeth Sigcha Jácome

Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Psic Cl. Mg.
CC.1600433104
CALIFICADOR

f. Tamara Naranjo — Firmado digitalmente por Tamara Naranjo Fecha: 2024.11.15 15:47:09 -05'00'

Mariela Isabel Valle Pico, Psic Cl. Mg.
CALIFICADOR

f. Firmado electrónicamente por: MARIELA ISABEL VALLE PICO

Mario Santiago Poveda Ríos, Psic Cl. Mg.
CALIFICADOR

f. Firmado electrónicamente por: MARIO SANTIAGO POVEDA RIOS

Teresa Milena Freire Aillón, Ing. Mg.
DIRECTORA CENTRO DE POSGRADOS

f. TERESA MILENA FREIRE AILLON — Firmado digitalmente por TERESA MILENA FREIRE AILLON Fecha: 2024.11.11 14:34:31 -05'00'

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.
SECRETARIO GENERAL DE PUCESA

f. DIEGO GONZALO COCA CHANALATA — Firmado digitalmente por DIEGO GONZALO COCA CHANALATA Fecha: 2024.11.14 09:48:24 -05'00'

Ambato – Ecuador

Noviembre 2024

DEDICATORIA

Esta investigación va dedicada a quienes me han brindado el apoyo y la oportunidad de seguir adelante, en especial a mi Padre, que, a través de su infinito esfuerzo de trabajo, me ha impulsado a esforzarme cada día más, siempre siendo ejemplo de lucha, a mi Madre que es quien es mi soporte y me ha enseñado a enfrentar las adversidades. Y a todos quienes han estado presentes en mi vida, y me han alentado a ser cada día mejor, gracias por la confianza y el apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis padres, por la oportunidad que me han dado al apoyarme en cumplir mis sueños personales y profesionales. Por impulsarme siempre a perseguir mis metas y luchar frente a las adversidades.

De igual manera a todos los docentes que siempre han demostrado un apoyo incondicional e impartiendo conocimientos de excelencia profesional. De manera especial, a mi tutora de proyecto de titulación, quién siempre con dedicación y paciencia me ha guiado durante todo este trayecto y de la cual me llevo una inmensa gratitud por impartir de manera bondadosa todos sus conocimientos.

RESUMEN

La ansiedad en adolescentes generalmente ha sido uno de los problemas más habituales y se atribuye a diferentes factores, especialmente durante esta etapa que enfrentan cambios a nivel físico y psicológico. A su vez, interfiere negativamente a nivel social, académico, personal y familiar, la ansiedad causa síntomas clínicamente significativos, es importante minimizar su impacto y brindar herramientas eficaces para mejorar el bienestar de los adolescentes de la Unidad Educativa.

Por ello, el objetivo general de este estudio fue diseñar una propuesta de intervención para la disminución de la ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí. Se optó por una metodología de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de alcance descriptivo y de corte transversal. Se trabajó con una población de 150 adolescentes de bachillerato entre 16-17 años de edad, de ambos sexos de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”; a su vez contó con el consentimiento informado del representante legal y el asentimiento del participante. Para la evaluación del nivel de variable se aplicó el inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE).

Los resultados obtenidos indicaron que, el 58,67% de adolescentes presentaron un nivel medio de ansiedad estado. Y el 57,33% de adolescentes obtuvieron un nivel alto de ansiedad rasgo. Finalmente, se diseñó una propuesta de intervención para minimizar los niveles de ansiedad en los adolescentes. Se buscó brindar técnicas y estrategias desde el enfoque cognitivo conductual.

Palabras clave: adolescentes, ansiedad; enfoque cognitivo conductual; estado - rasgo; intervención.

ABSTRACT

Anxiety in adolescents has generally been one of the most common issues and is attributed to various factors, particularly during the stage when they experience physical and psychological changes. It negatively impacts social, academic, personal, and family domains, causing clinically significant symptoms. It is crucial to minimize its impact and provide effective tools to improve the well-being of adolescents within the Educational Unit.

Therefore, the primary objective of this study was to design an intervention proposal aimed at reducing anxiety in adolescents from an Educational Unit in Pujilí. A quantitative methodology with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design was used. The study had a population of 150 high school adolescents aged 16-17 years, of both genders, from the "Provincia de Cotopaxi" Educational Unit. Informed consent from the legal guardians and from the participants were obtained. To assess anxiety levels, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was applied.

The results indicated that 58.67% of adolescents presented a moderate level of state anxiety, while 57.33% showed a high level of trait anxiety. Consequently, an intervention proposal was designed to reduce anxiety levels. The study focused on providing techniques and strategies based on the cognitive-behavioral approach.

Keywords: *adolescents; anxiety; cognitive-behavioral approach; state-trait; intervention.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iii
DEDICATORIA iv
AGRADECIMIENTO v
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA 7
1.1. Definición de ansiedad 7
1.2. Adolescencia 13
1.3. Intervención psicológica en adolescentes 20
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO 28
2.1. Tipo de investigación 28
2.2. Población 32
2.3. Recolección de información 35
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 48
3.1. Análisis descriptivo del instrumento IDARE estado-rasgo 48
3.2. Propuesta de intervención de la investigación 58
3.3. Cronograma de la propuesta de intervención 90
CONCLUSIONES 91
RECOMENDACIONES 92
BIBLIOGRAFÍA 93
ANEXOS 106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variables Sociodemográficas 34
Tabla 2. Fiabilidad de Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE)..... 40
Tabla 3. Rangos de alfa de Cronbach..... 41
Tabla 4. Estadística descriptiva de la escala de ansiedad rasgo 49
Tabla 5. Estadística descriptiva de la escala ansiedad estado..... 50
Tabla 6. Nivel de ansiedad estado-rasgo 51
Tabla 7. Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con la edad..... 52
Tabla 8. Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el sector donde viven. 53
Tabla 9. Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con la percepción del nivel socioeconómico..... 54
Tabla 10. Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el año escolar 55
Tabla 11. Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el rendimiento académico..... 56
Tabla 12. Comparación de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el sexo..... 57
Tabla 13. Presupuesto para la ejecución de la propuesta de intervención 61

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Cambios psicosociales en adolescentes 16
Cuadro 2. Fases del programa cognitivo-conductual 26
Cuadro 3. Calificación Ansiedad Estado-Rasgo..... 39
Cuadro 4. Niveles de ansiedad 40
Cuadro 5. Primera sesión..... 62
Cuadro 6. Segunda sesión..... 65
Cuadro 7. Tercera sesión..... 68
Cuadro 8. Cuarta sesión 71
Cuadro 9. Quinta sesión..... 74
Cuadro 10. Sexta sesión 77
Cuadro 11. Séptima sesión 80
Cuadro 12. Octava sesión..... 83
Cuadro 13. Novena sesión..... 85
Cuadro 14. Décima sesión 88
Cuadro 15. Cronograma de la propuesta de intervención..... 90

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está enfocado en el estudio de los niveles de ansiedad que manifiestan los adolescentes y hace énfasis en diversos estímulos estresores que un individuo padece, en contextos como: social, académico, personal, familiar, etc. Además, se considera que cada persona tiene una personalidad diferente y reacciona a situaciones de diferente manera y, en algunos casos, reacciones que causa malestar a la persona. Muchas de estas reacciones causan ansiedad y afectación en la calidad de vida de quien lo padece.

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS,2021) mencionan que en el mundo 1 de cada 7 adolescentes entre los 10 a 19 años de edad, padece algún trastorno entre ellos está la ansiedad, la depresión y trastornos del comportamiento. Los adolescentes cursan por una etapa única que involucra cambios significativos e importantes para el bienestar mental. Sin embargo, existe diferentes factores (sociales, económicos, individuales, etc.) que contribuyen a la aparición de trastornos de ansiedad. Se estima que adolescentes entre 10 a 14 años de edad cuentan con el 3.6% de trastorno de ansiedad, mientras que el 4.6% radica en edad de 15 a 19 años. Se evidencia como ataques de pánico o preocupación a situaciones estresantes.

En los últimos años, se han hecho estudios a nivel nacional como internacional acerca de los niveles de ansiedad en los adolescentes. Estos aportes están compuestos por referentes significativos para la fundamentación teórica y metodológica en esta investigación. En Perú, a través de un estudio por García y García (2021) sobre la ansiedad, se aplica el Inventario de ansiedad Estado-Rasgo (IDARE), específicamente a 212 participantes adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa de Santiago de Chuco. Como resultado se evidencia que el 44,81% de adolescentes presenta un nivel medio de ansiedad estado, mientras que para ansiedad rasgo un 42,92% en nivel medio.

De acuerdo con la investigación realizada en México por Gordillo, Benítez y Bernabé (2021) sobre la ansiedad se aplica una evaluación a un grupo de alumnos,

a través del Inventario de ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). En efecto, para la ansiedad estado-rasgo se evidencia altos niveles, con un puntaje mínimo de 47 en dos periodos de prueba. Sin embargo, para diciembre de 2019 su puntaje aumenta a 48 puntos y en junio de 2020 disminuye a 47. Es decir, que los alumnos mantienen puntajes entre 48 y 47 en los últimos años, es posible que los sujetos hayan generado niveles altos de ansiedad debido a la carga académica y las diferentes circunstancias multifactoriales.

En Perú, se realiza un estudio sobre los niveles de ansiedad ante los exámenes en 324 adolescentes, cuyas edades radican entre los 14 años, provenientes de colegios particulares y colegios estatales. La ansiedad se evalúa mediante el Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Como resultado, la investigación plantea que los adolescentes tienen una predominancia en el nivel alto, específicamente 51,5% en estado y 58,6% en rasgo (Valdez, Becerra, Melgarejo y Huaranca, 2019)

En México, Méndez, Peñaloza y García (2021), realizan un estudio sobre los niveles de ansiedad, para lo cual se trabaja con una muestra de 603 y la otra de 387 adolescentes a los cuales se aplica el Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). La investigación da como resultado que el 51% presenta un nivel medio de ansiedad estado, mientras que en ansiedad rasgo se encuentra en el 58,1% que representa un nivel alto. En general, indica que la mayoría de los adolescentes están expuesto a situaciones que genera ansiedad, como cargas académicas, personales, familiares, entre otros.

De acuerdo con Castro (2019), realiza una investigación en Ecuador sobre la ansiedad en 30 adolescentes institucionalizados y no institucionalizados a los cuales se aplicó el Inventario de ansiedad estado-rasgo. La investigación da como resultado que los adolescentes institucionalizados tienen un 61% en ansiedad estado y el 55% en rasgo. Mientras que, los adolescentes no institucionalizados tienen el 63% en ansiedad rasgo y el 55% en estado. Además, de acuerdo a los niveles de ansiedad severo, los adolescentes tienden a estar expuestos a

situaciones de estrés ya sea académica, personal o familiar sin importar las condiciones que se encuentran (institucionalizados y no institucionalizados).

En Ecuador, Loor (2022) realiza una investigación sobre los niveles de ansiedad en 100 adolescentes de 11 a 17 años de edad. Como resultado da que los adolescentes presentan un nivel medio con el 43,2% en ansiedad estado, mientras que para rasgo es del 100% de la población de estudio. La investigación plantea que los adolescentes mostraron una personalidad ansiosa al sentirse expuestos generalmente a situaciones que consideran amenazadoras.

En Ecuador en la ciudad de Ambato, se realiza un estudio sobre los niveles de ansiedad en 200 adolescentes de las cuales 100 pertenecen a una institución educativa pública y los otros 100 a una institución educativa privada, a quienes se les aplica el Inventario de Autoevaluación IDARE. Como resultado da que, en las dos escalas se obtuvo una puntuación mayor en el nivel medio de ansiedad, específicamente 57% en ansiedad estado y el 54% en ansiedad rasgo (Guevara, 2021).

En Ecuador en la ciudad de Latacunga, Acuña y Lascano (2023), realizan una investigación sobre los niveles de ansiedad en 146 adolescentes pertenecientes de la Unidad Educativa Vicente León, de las cuales se aplica el Inventario de ansiedad IDARE. Como resultados da que, la mayor parte de adolescentes presentan un nivel alto de ansiedad, específicamente el 69,9% en ansiedad estado y el 75,3% en ansiedad rasgo. La investigación plantea que, no solamente son las situaciones que sobrellevan a los adolescentes a generar una ansiedad transitoria, sino que existe tendencia individual a reaccionar de manera ansiosa ante cualquier estímulo que resulte desafiante.

No obstante, en Ecuador en la ciudad de Quito se realiza una investigación que describe los niveles de ansiedad en estudiantes, dicho estudio involucra a 293 individuos, cuyos datos fueron recopilados a través del Inventario Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Muestran un predominio de nivel medio de 58,02% y el 39,6% de

nivel alto. Además, en el sexo femenino se evidenció 42,38% como nivel alto de ansiedad-rasgo (Santos, Ponce, Pazos y Moya, 2021).

En una Unidad Educativa de Pujilí, en observación no sistematizada, se ha apreciado que muchos adolescentes manifiestan reacciones ansiosas ante situaciones estresantes. Durante la adolescencia se evidencian los cambios físicos que se encuentran en el desarrollo de los órganos internos y crecimiento óseo, maduración de órganos sexuales y cambios en la composición corporal, y a nivel psicológico tanto el pensamiento, las emociones y las conductas que se ven modificadas y en algunos casos genera conflictos, implica una nueva adaptación para el ser humano. Es decir, se encuentran expuestos a diferentes circunstancias o situaciones que afectan el funcionamiento en diferentes áreas de su vida como la familiar, la académica, la personal y la social.

Por ello, dichos cambios los hacen más sensibles cuando están expuestos a situaciones que les causa miedo o preocupación dentro de su rutina diaria. Esto genera, que la ansiedad interfiera de forma negativa la calidad de vida del individuo. A causa de los síntomas que tiende a aparecer como la agitación, irritabilidad, dificultad para concentrarse, temblores, mareos, tensión, entre otros. De acuerdo a esto, se menciona que muchos adolescentes mantienen presiones, debido al cumplimiento de las expectativas, tanto personales como familiares, o independientemente de las situaciones a las que estén expuestos.

Finalmente, se delimita como problema científico: ¿Cómo disminuir la ansiedad en adolescentes de una unidad educativa de Pujilí? Se estableció como idea a defender que, a partir de la evaluación será posible diseñar una propuesta de intervención para disminuir la ansiedad en adolescentes de una unidad educativa de Pujilí.

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de intervención para la disminución de la ansiedad en adolescentes de una unidad educativa de Pujilí.

Objetivos específicos:

1. Revisar los referentes teóricos y metodológicos sobre la intervención psicológica para la disminución de la ansiedad en adolescentes.
2. Evaluar los niveles de ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí.
3. Elaborar una propuesta de intervención con enfoque cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí.

Para la obtención de los objetivos planteados, se requiere una investigación descriptiva y de corte transversal. La población a estudiar es de 150 adolescentes de bachillerato entre 16-17 años de edad de la unidad educativa de Pujilí. Se recolectan datos a través del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) que permite identificar los niveles de ansiedad de los adolescentes.

El desarrollo de este proyecto se justifica en la importancia de conocer sobre los niveles de ansiedad durante la etapa de la adolescencia. Esta problemática desencadena consecuencias negativas, e inciden el funcionamiento apropiado del entorno social, escolar, familiar y personal. Este estudio es de interés social, pues busca contribuir con información novedosa, por lo tanto, brinda conocimiento viable a través de fuentes bibliográficas que sustentan la teórica y metodológica. A su vez, comprende un precedente para guía o práctica del plan de intervención dirigido disminuir la problemática.

La investigación es factible porque se fundamenta a través del conocimiento y las destrezas del investigador, además del acceso directo a los recursos humanos y materiales que permiten realizar de manera favorable dicho estudio. La ejecución de este estudio, se considera novedoso específicamente en el lugar que se realiza la investigación. Evidentemente, los adolescentes de la Unidad Educativa del Cantón Pujilí, no cuentan con una investigación enfocada en medir los niveles de ansiedad durante esta etapa de desarrollo que es la adolescencia.

Finalmente, los beneficiarios de dicha investigación son los adolescentes de la institución, conforme al estudio se desarrolla una propuesta de intervención dirigida a minimizar los altos niveles de ansiedad. Y como beneficiarios indirectos son la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi del cantón Pujilí, al contar con un estudio que permite desarrollar dicha propuesta que contribuya a enfrentar problemas similares a futuro en los adolescentes con altos niveles de ansiedad.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA

1.1. Definición de ansiedad

La ansiedad es una reacción que generalmente todas las personas han experimentado en algún momento de su vida. De acuerdo con Real Academia Española (como citó Díaz y De la Iglesia, 2019) define que: “El vocablo ansiedad proviene del latín *anxietas* que representa el estado inquietud y agitación (…) que se solapa con el término angustia, tal imprecisión terminológica es originaria a partir del término alemán *angst* que fue incorporado en 1894 por Freud” (p. 43). Para fundamentar, la psicología como disciplina ha progresado y la aparición de nuevas teorías da paso a la diferenciación conceptual de varios términos para mayor representación del significado, no obstante, la ansiedad tiene que ver como el ser humano actúa ante situaciones que él considere peligrosas.

Se denomina ansiedad al estado fisiológico de mayor vigilancia, cuyo propósito es dar una respuesta inmediata a través de comportamientos defensivos; permite minimizar o advertir cualquier daño ante situaciones amenazantes. De acuerdo con Espada, Orgilés, Méndez y Morales (2021) la ansiedad, se manifiesta ante estímulos estresores, relacionados a situaciones, personas o cosas consideradas como amenazantes, es decir, es una respuesta innata que permite al ser humano adaptarse o responder adecuadamente al medio que lo rodea. Sin embargo, cuando dichas reacciones empiecen a afectar el día a día del individuo, se considera como patológica, dificulta realizar las actividades cotidianas debido a la constante aparición de síntomas ansiosos.

No obstante, la ansiedad también se convierte en una problemática y trae consigo dificultades en la vida cotidiana del ser humano. Por ejemplo, estudios realizados por Bravo, Castro y Vinces (2021) refieren que la adolescencia se compone de cambios que van desde la maduración física y el desarrollo psicológico, esta etapa puede generar incertidumbre y confusión en el individuo, en consecuencia, muchas veces tiende a aparecer la ansiedad como un mecanismo de adaptación a su entorno y las situaciones expuestas que puedan causar riesgos. Nos obstante, al

no ser manejada apropiadamente puede ocasionar excesiva tensión al sujeto por no obtener una solución rápida y salir de una situación amenazante.

La ansiedad hace referencia a cómo el ser humano reacciona emocionalmente ante circunstancias que causan miedo o temor, el cual es difícil de afrontar de modo inmediato. De acuerdo con Díaz y De la Iglesia (2019) “La ansiedad tiende a activarse ante procesos de evaluación y de reevaluación cognitiva, es decir, permite que la persona analice información significativa sobre situaciones, recursos que cuenta y el resultado que se espera, y así actúe en consecuencia” (p.47). Evidentemente, la ansiedad tiene una función adaptativa que permite a la persona afrontar las situaciones de manera anticipada y favorecer a una adecuada resolución de problemas en contexto aversivos.

Se menciona que la ansiedad se considera como un estado afectivo que se da ante una situación desagradable o de temor. De este modo, cuando dichas preocupaciones se vuelven excesivas en la vida cotidiana causa problemas de salud mental, los trastornos de ansiedad generan complicaciones a nivel psicosocial, patológico y de desarrollo (Delgado, De la Cera, Lara y Arias, 2021). Por lo tanto, en personas que han desarrollado la ansiedad como un trastorno, se evidencian miedos más profundos a sucesos desagradables que ocasiona cambios negativos en sus emociones; por ende, crea reacciones intensas de preocupación o incertidumbre.

La ansiedad y sus características

Para entender como la ansiedad afecta en el cerebro es importante conocer dos zonas específicas que es la amígdala y el hipocampo. La amígdala se encuentra ubicada en el lóbulo temporal y es encargada del sistema emocional. Mientras que, el hipocampo está estrechamente relacionada a guardar información a través de recuerdos (Díaz, Salazar, Texaj, y Palencia, 2022). La ansiedad está constituida por estructuras cerebrales relacionadas a su producción y modulación, de este modo, la amígdala se activa cuando el sujeto percibe una amenaza y por ende se aleja, como supervivencia. Es importante cualquier experiencia relacionada al

miedo sea almacenada, y a futuro permita al sujeto evitar sucesos que impliquen la sensación de ansiedad.

La ansiedad al manifestarse de diversas maneras causa desorganización en la conducta del ser humano, alerta al organismo de posibles riesgos. Carballo, Estudillo, Meraz, Parrazal y Valle (2019) afirman que:

> La ansiedad se define como la anticipación a una amenaza futura que surge de la percepción de estímulos generales potencialmente dañinos, evoca un estado de inquietud, agitación, preocupación e hipervigilancia (…) como un mecanismo de respuesta fisiológica y conductual generada para evitar un daño. (p.2)

Es decir, la ansiedad permite tomar acción ante situaciones percibidas como estresantes, para enfrentar riesgos que representan peligro. Sin embargo, cuando la ansiedad es patológica se convierte en irracional y causa malestar significativo en el diario vivir del individuo. Desencadena un exceso de preocupación injustificada, nerviosismo, miedo, pánico, etc., debido a que, la reacción es desproporcionada ante cualquier situación y su duración tiende a ser prolongada, además, afecta a nivel personal y social.

Cuando la ansiedad se convierte en desadaptativa, interfiere en el funcionamiento cotidiano del individuo. Como menciona Delgado et al. (2021) la ansiedad se convierte en un trastorno mental e incapacitante que emerge un peligro para el sujeto, por lo cual es un limitante en la funcionalidad y actividad de vida cotidiana. Causa un desajuste emocional como reacciones excesivas o desproporcionadas ante la presencia de una situación traumática. Al convertirse en trastorno mental requiere de un tratamiento oportuno y en algunos casos de tratamiento farmacológico.

Factores que determinan la ansiedad

En la actualidad la ansiedad se encuentra cada vez más presente, de este modo, es importante conocer cuáles son los factores que determinan la ansiedad a través de una serie de síntomas representativos. Por ello, Díaz y Santos (2018) comentan que existen diferentes síntomas característicos que determinan la ansiedad y provocan una respuesta al organismo ante situaciones de riesgo, además, estos se hacen presentes en tres síntomas principales como: psicológicos, físicos y conductuales que contribuyen a muchos problemas de salud. Como son los siguientes:

Síntomas psicológicos

- Intranquilidad.
- Abatimiento.
- Temor al perder el control.
- Problemas en la concentración.
- Problemas en la memoria.
- Irritabilidad contaste.

Síntomas Físicos

- Sudoración.
- Mareo.
- Inestabilidad.
- Temblores.
- Cefaleas.
- Palpitaciones.
- Náuseas.
- Disnea.
- Estreñimiento.
- Micción frecuente.

Síntomas Conductuales

- Hipervigilancia
- Constante movimientos corporales (movimiento de manos, brazos)
- Bloqueos recurrentes
- Cambio del tono de voz
- Expresión facial
- Rigidez

Factores predisponentes de la ansiedad

La ansiedad está compuesta por tres factores principales que determinan su predisposición. De acuerdo con Moscoso y Núñez (2023) indica que el factor predisponente está estrechamente ligado a variables biológicas o hereditarias, que hace más probable que el individuo despliegue síntomas ansiosos, cuando está expuesto a situaciones amenazantes. También, los factores activadores que están relacionados a situaciones o circunstancias que activan la capacidad de mantenerse alerta y prepararse para responder ante ellas. Y, por último, los factores de mantenimiento, en concreto cuando la ansiedad se convierte en problema o trastorno, esta tiene más probabilidad de incrementarse.

Ansiedad estado y ansiedad rasgo

La ansiedad estado y la ansiedad rasgo tiene mucho que ver con la personalidad del individuo y cómo este reacciona frente a situaciones. De acuerdo con Cordero, Rodas y Loli (2019) la ansiedad como estado tiene que ver con una reacción más transitoria, es decir, es un estado afectivo temporal percibido como temor o desconfianza hacia un suceso en específico; que en el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) causa una aceleración en su funcionamiento ante un estímulo en concreto, mientras que la ansiedad rasgo es propia o se caracteriza por ser persistente como parte inherente de la persona y suele evidenciar alto niveles de ansiedad independientemente de las situaciones sean o no estresores.

Ansiedad Estado

La ansiedad estado está caracterizada por reacciones emocionales transitorias, que tienden a oscilar en temporalidad e intensidad, es decir, se da por aquellos sentimientos subjetivos. “Es contextualizada como un estado emocional transitorio, caracterizado por pensamiento de tensión y aprensión subjetivos percibidos conscientemente y por un aumento del Sistema Nervioso Autónomo (SNA)” (Diaz y Spielberger, 1975, p.1). Por ello, la ansiedad estado se considera como una condición temporal, está principalmente ligada a los sentimientos del individuo y cómo él los percibe de manera consciente, al acelerar el funcionamiento del SNA frente a un estímulo dará una respuesta que con el tiempo será modificable.

Ansiedad Rasgo

La ansiedad rasgo se describe en la forma que el individuo percibe como amenazantes aquellas situaciones inofensivas. Es decir, como menciona Cordero et al. (2019) la ansiedad rasgo se evidencia directamente en la conducta y muestra un aumento en las reacciones ansiosas como la tensión o agitación, además, que estas se caracterizan por proyectar situaciones pasadas y, a su vez, considerar como peligrosa o amenazante una situación similar. Además, implica la disposición que tiene la persona para responder a situaciones de tensión. Así mismo, la predisposición de manifestar las circunstancias como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado.

Por ello, Méndez, Peñaloza y García (2021) considera que la ansiedad rasgo es procedente por situaciones intensamente estresantes, por ejemplo, el tener miedo a realizar un examen, una entrevista, o una presentación oral, etc., ya sea por miedo al fracaso o experiencias pasadas que resultaron ser negativas. De este modo, la ansiedad rasgo mantiene las diferencias individuales, es decir, ocasionaría un aumento en la ansiedad estado y un aumento en las reacciones ansiosas y por ende una amenaza a la autoestima del individuo. Así como también, se considera que el individuo es ansioso, más no está ansioso, es parte de su personalidad e identifica con recurrencia cualquier situación como peligrosa.

Modelo teórico de Diaz Guerrero y Spielberger sobre la ansiedad

Diaz Guerrero y Spielberger (como citó De Ansorena Cao, Reinoso, y Cagigal,1983) desarrollaron un modelo enfocado en la ansiedad con dos facetas teóricamente independientes. De acuerdo con estos autores para el desarrollo de dicha teoría, tiene la necesidad de calificar tres relaciones obtenidas de la ansiedad como son: a) Ansiedad como estado; b) Ansiedad como estado complejo que incluye el stress y c) Ansiedad como rasgo de la personalidad. Este modelo conceptual se basa en la línea de estudios realizados por Cattell y Lazarus (como citó De Ansorena, et al.1983) para un panorama más amplio en el fenómeno a estudiar. De este modo, de acuerdo a los estudios relacionados de Diaz Guerrero y Spielberger, se sitúa un tercer componente que es el estado-rasgo.

Evidentemente, el estado y rasgo se estableció como aquellos aspectos individuales que percibe el ser humano con la tendencia de interpretar como peligrosos varias situaciones inexplicables que elevan la ansiedad-estado. No obstante, Diaz -Guerrero y Spielberger (1975) plantearon una fórmula (A-p=F(A-exA-r) que explica dicha relación. De este modo, se creó un inventario de la ansiedad que mide dos dimensiones la primera es ansiedad estado y la segunda es ansiedad rasgo. Dicho inventario tiene como propósito investigar fenómenos de ansiedad conforme a como las personas reaccionan ante situaciones que se consideran de riesgo.

1.2. Adolescencia

Definición de adolescencia

La adolescencia trae consigo una permanente transición acompañada de múltiples cambios significativos. Según Palacios (2019) dicha fase es un período de la vida que culmina entre los 18 y 21 años de edad, durante este periodo se resalta el desarrollo psicológico, desarrollo físico y químico, que permite consolidar ciertas características del ser humanos como su orientación, sexualidad y su personalidad. Es decir, la adolescencia se convierte en un periodo complicado, pues abarca

cambios importantes y necesarios para convertirse en un adulto, pues esta permanente transición permite al individuo funcionar con responsabilidad y autonomía a lo largo de su vida, conforme a los distintos escenarios sociales, económicos y culturales que se desenvuelve el individuo.

Del mismo modo, Pacheco y Uc (2020) definen esta etapa como parte del crecimiento que favorece al ser humano para llegar a un grado de independencia psicológica y parental, da lugar al desarrollo de las estructuras que involucran las emociones en el cerebro, el juicio propio y la conducta, sin embargo, es un periodo que demanda exigencias debido a los cambios bruscos que manifiestan. De esta manera, el adolescente cambia notablemente y aparecen nuevos comportamientos que para algunos son de riesgos y generan consecuencias a largo plazo, no obstante, depende del contexto y calidad de vida que los padres ofrecen a sus hijos. La adolescencia se caracteriza por una etapa de dificultades acompañado de decisiones, riesgos y cambios emocionales.

Cambios durante la adolescencia

En la adolescencia surgen características significativas propias del desarrollo del ser humano. Conforme a Espinoza, Calle, Rodríguez y Faican (2022) adolescencia hace referencia al comienzo de la pubertad, la cual permite el crecimiento a nivel físico, social y psicológico; es una etapa donde el ser humano adquiere independencia, toman conciencia de su imagen corporal y aprenden a entablar relaciones interpersonales a nivel de amigos, pareja o identidad sexual, entre otros. Además, están expuestos a varios factores de riesgos, ocasiona que algunos adolescentes manifiesten problemas y tengan dificultad para adaptarse a nivel personal, familiar, académico, etc.

Durante la pubertad el individuo experimenta un sin número de cambios, en especial los físicos que suelen ser más notorios. De acuerdo con Castro (2019) los cambios más notorios durante la adolescencia suelen ser los físicos, que son clave para el desarrollo del cuerpo humano. No obstante, la maduración sexual también forma parte del desarrollo para el niño/a que pasa a la pubertad es totalmente

desconocida e impredecible. Además, el cuerpo empieza a modificarse a cierta edad y resulta confuso para la persona. Algunos de estos cambios son los siguientes:

Cambios físicos durante la adolescencia en Hombres

- Crecimiento del escroto y los testículos.
- Alargamiento del pene y primeras erecciones.
- Aparición del vello corporal (Bigote, axila y vello púbico).
- Primera eyaculación.
- Poluciones (eyaculaciones nocturnas)
- La voz se torna gruesa.
- Aparición del acné, mayor sudoración y olor corporal.

Cambios físicos durante la adolescencia en Mujeres

- Crecimiento de los senos.
- Las caderas se ensanchan.
- Comienza el proceso de ovulación.
- La menarquia (primera menstruación).
- La voz se vuelve más aguda.
- Aparición del vello púbico y axilar.
- Aumento de sudoración y olor corporal.
- Cambios en la piel como la presencia de acné.

De este modo, se evidencia que en la adolescencia el individuo cursa cambios característicos, acompañado de múltiples cambios físicos, así como también cambios sociales y emocionales; por otro lado, hay que tomar en cuenta que dichos cambios no son un proceso continuo, no lleva el mismo ritmo de maduración y llega a estancarse o retroceder su proceso de desarrollo, esto se ocasiona por varios factores como la ansiedad.

No obstante, los cambios físicos no son los únicos que se presentan, también están los psicológicos y sociales. Según Espinoza et al. (2022) la adolescencia constituye

un periodo de crecimiento y enriquecimiento personal y social. Se caracteriza porque el adolescente comienza a entablar relaciones interpersonales y amorosos, buscan la independencia de los padres y reconocen su identidad sexual. Algunos de estos cambios se presentan en el Cuadro 1, que describe los cambios psicosociales que son lo siguiente:

Cuadro 1.
Cambios psicosociales en adolescentes

Tipo	Cambios psicosociales
Independencia	Interés de pasar más tiempo con los amigos que con los padres
	Mayor conflicto con los padres (rebeldes)
	Cuestiona las disposiciones u órdenes de sus padres
	Humor variable
Aspecto corporal	Inseguridad por su apariencia
	Interés sobre su sexualidad
	Preocupación por su apariencia externa
	Entre los 15 y 17 años existe una mayor aceptación de su cuerpo
Grupo de amigos	Entabla nuevas amistades (relaciones emocionales fuertes)
	Inicia contacto con el sexo opuesto
Identidad	Pensamiento abstracto
	Mayor intimidad
	Problema en el control de impulsos
	Empatía
	Mayor capacidad intelectual y creativa

Fuente: modificado a partir de Espinoza et al. (2022)

Finalmente, la adolescencia representa una etapa acompañada de múltiples cambios y transformaciones a nivel psicosocial, sin embargo, resulta ser una etapa confusa debido a dichos cambios y en muchos casos ocasiona que estos cambios representen problemas y dificultad para adaptarse; pues conlleva importantes repercusiones en su desarrollo favorable, debido a los diversos factores de riesgo que afecten su salud integral.

Etapas de la adolescencia

La adolescencia está compuesta por diferentes etapas que tiene que cursar el individuo para convertirse en un adulto. Como mencionan Llamazares y Urbano (2020) la adolescencia está compuesta por diferentes cambios que se dan de manera constante, cuya función incluye un desarrollo óptimo para el ser humano, en la cual se van adquiriendo habilidades necesarias para lograr un desarrollo evolutivo equilibrado e integral. De este modo, se entiende que para llegar a un

desarrollo saludable es importante que el sujeto curse por tres etapas como la adolescencia temprana, la adolescencia media y la adolescencia tardía.

Adolescencia temprana

La adolescencia temprana se caracteriza por ser la primera etapa que el sujeto empieza a realizarse como individuo único y ejerce cambios físicos de manera acelerada. Según Vergara (2020) el comienzo de esta etapa radica desde los 10 a 13 años de edad; se considera como pubertad, se evidencias los primeros signos de desarrollo, es decir, se evidencias cambios significativos en el cuerpo en caso de las mujeres el (crecimiento de senos, caderas, vello púbico, menstruación, etc.) y en los hombres se evidencian el vello púbico, barba, acné, etc., como caracteres sexuales secundarios, a esto se suma en ambos sexos el surgimiento del pensamiento abstracto o formal, sin embargo, está aún lejos del pensamiento adulto, a pesar de que existe mayor expresión e identificación de sus emociones.

Adolescencia media

Durante esta etapa se evidencia que la maduración sexual está finalizada casi por completo y a partir de este momento adquiere vital importancia los cambios a nivel psicosocial. De acuerdo con Sigüenza y Quezada (2019) la etapa media radica entre 14 a 17 años de edad, sus órganos sexuales están desarrollados casi en su totalidad. Se evidencia que los cambios físicos se ralentizan y permiten que el adolescente conozca su imagen corporal. Al igual que el pensamiento abstracto, el sujeto también suele identificarse con una persona o grupos de personas que comparten sus ideologías, con el fin de tener un sentido de pertenencia y el querer independizarse de su familia.

Adolescencia tardía

La última etapa de la ha adolescencia representa que el desarrollo físico y sexual ha culminado. De este modo, la edad radica entre los 17 y 21 años de edad, esta fase se identifica por la definición de la identidad afectiva, psicológica y social. Aquí,

se evidencia que el pensamiento abstracto se ha desarrollado por completo, sin embargo, depende mucho del contexto y la capacidad propia para su desarrollo. El sujeto tiene la capacidad de entablar relaciones interpersonales, de noviazgo y la capacidad de asumir responsabilidades conforme a las exigencias que tiene un adulto. Durante este periodo se muestra la capacidad de tomar decisiones propias y concebir relaciones serias y de intimidad, se preocupa o tiene una visión de con quién le gustaría compartir su vida (Artavia y Carranza, 2019).

Adolescencia y factores a tener en cuenta

Dentro el período de la adolescencia se ha mencionado que la persona cursa por un sin número de cambios a nivel psicológico, físico y social, importantes para el desarrollo adecuado. No obstante, Llamazares y Urbano (2020) exponen que existen factores que también están involucrados en dicho desarrollo; que se encuentran detallados a continuación:

Factores individuales

- Identidad .
- Autoestima.
- Habilidades sociales.
- Empatía.
- Autonomía.
- Toma de decisiones.

Factores familiares

- Búsqueda de independencia .
- Como el adolescente enfrenta dificultades.
- Responsabilidad.
- Establecer relaciones amorosas.
- Pertenencia a un grupo social.

Factores sociales

- Pertenencia a un grupo social.
- Comportamiento socialmente correcto.
- Entablan amistades.

La adolescencia es un periodo de preocupación para los padres o la familia, pues se caracteriza por constantes cambios y adaptaciones individuales, familiares y sociales. Todos estos factores pueden influir significativamente en el sujeto y desempeña un papel fundamental en el desarrollo del adolescente. Por ello, el comportamiento es una respuesta a dichas readaptaciones, es decir, como se relaciona, la dinámica e interacciones. Durante esta etapa el adolescente es susceptible a su entorno, si su desarrollo no es apropiado, aparecerán posibles problemas en sus relaciones (sociales, académicas, familia, amorosas, etc.) (Llamazares y Urbano, 2020).

De acuerdo con Flores et al. (2021) la adolescencia es un periodo de incertidumbre acompañado de la influencia del contexto en que se desenvuelve. De este modo, se evidencia que existe factores que influyen en dicho desarrollo. En primer lugar, los factores individuales que hace referencia a como el adolescente establece relaciones futuras, y poseen la necesidad de considerarse personas diferenciadas al resto. En segundo lugar, los factores familiares ligada a como el individuo elige relaciones amorosas similares u observados por la relación marital de sus padres. Este factor influye de manera importante, involucra sus emociones, comportamientos, etc., para desarrollarse de forma adecuada, mientras cursan esta etapa.

Por consiguiente, como menciona Gamboa y Soto (2022) en la adolescencia los factores sociales influyen considerablemente en el desarrollo del adolescente, en especial en el aspecto conductual. De este modo, tienden a ser más vulnerables a enfrentar factores de riesgo (alcoholismo, drogadicción, depresión, ansiedad, suicidio, etc.) que pueden afectar su salud mental y física. En general, la mayoría de las dificultades durante esta etapa corresponde a los factores psicosociales, que tiene influencia sobre el estilo de vida de la persona.

Ansiedad en la adolescencia

La ansiedad en adolescentes se ha identificado como uno de los problemas más frecuentes, y conlleva consecuencias en su desarrollo. De acuerdo como Herskovic y Matamala (2020) la ansiedad y los síntomas que conlleva interfiere en el correcto funcionamiento del individuo y, por ende, ocasiona un bajo rendimiento académico, problemas en las relaciones interpersonales y de familia. No obstante, la adolescencia resulta ser una etapa vulnerable para las personas, está compuesta de diferentes cambios que causan incertidumbre y confusión al momento de afrontar dichas condiciones.

Los adolescentes suelen presentar ansiedad por el miedo constante que implica adaptarse a los nuevos cambios. Investigaciones realizadas por Morales y Bedolla (2022) la ansiedad cumple con su función adaptativa ante situaciones aversivas, es decir, cuando su intensidad es moderada permite la resolución de dificultades en contextos desagradables, sin embargo, cuando su intensidad es elevada o constante aparecen respuestas psicofisiológicas que evitan dicha adaptación. Por ello, en adolescentes la ansiedad ha tenido relevancia en la salud pública, pues afecta la calidad de vida y el curso adecuado de su desarrollo. Además, los trastornos de ansiedad llegan a incapacitar las actividades diarias y evitar una vida funcional en su contexto.

1.3. Intervención psicológica en adolescentes

El intervenir psicológicamente con adolescentes, no es lo mismo que con niños, a medida que van creciendo es importante tener en cuenta de qué manera se manifiestas las problemáticas y también que tipo de técnicas se van a utilizar y resulten ser eficiente. Los adolescentes atraviesan por múltiples cambios y por ende es importante la modificación en su tratamiento, pues hay que tomar en consideración cuál beneficia su salud mental. Al ser susceptibles durante este periodo muchos adolescentes padecen de ansiedad y es sustancial que no se sientan juzgados; los padres por lo general acuden a consulta a exponer sus

conductas negativas o de rebeldía y se muestran desesperados al no poder controlar a su hijo o entender a su hijo/a (Pacheco y Uc, 2020).

Del mismo modo, es importante que como profesional transmita el interés genuino de ayudar al adolescente. Para eso, se busca que la intervención cumpla con las necesidades que demanden los padres y especialmente del adolescente, para mejorar el funcionamiento del sistema de la familia (De la Rosa Gómez, 2021). Cabe mencionar, que algunos padres o tutores asisten a consulta psicológica debido a algunos problemas más comunes que se suelen dar durante la adolescencia son:

- Problemas familiares.
- Problemas de comportamiento o autocontrol (rebeldía).
- Tristeza o depresión .
- Problemas en la alimentación.
- Baja autoestima.
- Problemas de comunicación .
- Ansiedad.
- Dificultad en el sueño, etc.

La psicoterapia y el asesoramiento

La psicoterapia es un proceso planificado que promueve un tratamiento de los trastornos psíquicos por medio de recursos psicológicos. De acuerdo con Cifuentes (2019) la psicoterapia establece un proceso oportuno de manera práctica conforme al tratamiento individual del paciente, que ejecuta recursos como técnicas para un abordaje apropiado. Por ello, la psicoterapia también es aquel espacio que se construye entre terapeuta-paciente y cuenta con técnicas o estrategias como: evaluación, análisis, comprensión e intervención, la psicoterapia se limita a brindar un tratamiento de acuerdo a las necesidades del paciente a fin de conseguir el bienestar de cada uno.

No obstante, el asesoramiento es un proceso ligado a una relación adecuada y positiva entre el asesor y asesorado. Su función es orientar el manejo de una problemática, vinculado a promover un adecuado desarrollo personal. Así también el asesoramiento tiene mayor impacto en la búsqueda de opciones e intervenciones para la previa resolución de conflictos o malestar que presenta el paciente. Es decir, es un proceso el cual facilita la compresión (Prieto, Chiriboga y Oyervide, 2023).

Tipos de intervención psicológica

Para realizar el abordaje con el o los pacientes es importante identificar qué tipo de intervención resulta efectiva para un tratamiento, de esta manera, la intervención psicológica comprende de cuatro niveles importantes el cual se lleva a cabo. Es por eso que Soriano, Del Carmen, Del Mar, Tortosa y Gonzáles (2019) en su estudio realizado identifica los siguientes tipos de abordajes, que son:

- **Individual:** Se basa en trabajar con una persona y de manera exclusiva, es decir, su tratamiento va dirigido de manera personalizada con el fin de ayudar a reducir o superar aspectos como trastornos, afrontar situaciones difíciles como el duelo, enfermedades crónicas y reducir o eliminar comportamiento que impliquen riesgo.
- **Familiar:** La intervención en familia se refiere a integrar en la sesión a todos los miembros que forman un hogar, está dirigida a problemáticas como falta de comunicación, crisis familiares o alguna dificultad que afronta algún miembro de la familia, que por ende afecte a todos los miembros. Además, la intervención en familia beneficia a todos los miembros y a comprender y actuar en momentos de crisis de ansiedad.
- **Grupo:** La intervención en grupo brinda tratamientos a varias personas que presentan un problema en común, cuya finalidad es plantear objetivos que impliquen la participación grupal
- **Comunidad:** Se basa en la modificación del medio en que conviven las personas, con el fin de contribuir con estrategias y adquirir nuevas capacidades para modificar el contexto físico y social de las personas; ayuda a prevenir o resolver problemáticas.

Intervención psicológica en adolescentes con ansiedad

La intervención psicológica aplica las técnicas y principios fundamentales con el fin de brindar ayuda a las personas, de manera que, a través de un profesional acreditado, se busca tratar aquellos problemas que perturban la salud mental; por medio de herramientas, teorías, técnicas, etc., para reducir o superar dificultades que afecten el día a día del individuo (Soriano et al. 2019). De acuerdo a esto, la intervención psicológica vinculada a pacientes con ansiedad, se basa en ayudar a identificar e intervenir en factores que contribuyen a la aparición de síntomas ansiosos. La terapia implica el uso de técnicas para reducir o controlar síntomas. Por ejemplo, técnicas como la relajación muscular o respiración diafragmática.

Por ello, es importante identificar que en salud mental existen dos tipos de intervenciones de promoción y prevención, que tienen como propósito identificar aspectos individuales, social y estructurales en salud mental; que contribuye a crear entornos propicios para el ser humano y su salud mental. Por ejemplo, la intervención psicológica está enfocada en tratar problemas de salud mental en áreas como la clínica, salud, educación, comunidad, laboral, entre otros. La psicología en sí, está encargada de evaluar, diagnosticar, explicar, tratar o prevenir cualquier trastornos o dificultad en el comportamiento que afecte la calidad y bienestar de vida del individuo (Solar, Fernández, Bórquez, Rovegno y Rivera, 2019).

Durante la adolescencia, la ansiedad generalmente suele evidenciarse debido a la transición inesperada que implica esta etapa. Por ello, Herskovic y Matamala (2020) aluden que los síntomas ansiosos suelen ser de alta frecuencia durante la adolescencia, que llega a interferir en el funcionamiento de la persona. De este modo, es importante identificar adolescentes que evidencien trastornos que muestren síntomas psicosomáticos, comúnmente resulta una forma fácil de identificar ansiedad en aquellos adolescentes que les resulta molesto o difícil de comunicar su malestar. Para ello, se plantea una intervención psicológica enfocada a las necesidades del menor, que permita elaborar un tratamiento que ofrezca un

curso y pronóstico favorable con mayor probabilidad de estabilizar la salud mental del adolescente.

Beneficios de la intervención psicológica

En la actualidad, se ha evidenciado mayor importancia en temas de salud mental, pues el ser humano generalmente atraviesa situaciones difíciles de afrontar y tiene como consecuencia la aparición de estrés, depresión, ansiedad, entre otros. Y en algunos casos recurren a un profesional de psicología para tratar su malestar. Por ello, la intervención psicológica tiene como propósito brindar herramientas y recursos necesarios que se van adquiriendo durante el proceso terapéutico que permite afrontar situaciones difíciles. Tal es el caso de adolescentes con ansiedad, cuyo propósito de la intervención psicológica es contribuir con el apoyo de técnicas y herramientas que ayudan al adolescente a mantener su entorno controlado y seguro (Soriano et al. 2019).

Enfoque cognitivo conductual

La psicología es considerada como ciencia que se encarga de estudiar el comportamiento del ser humano y como tal existen diversos enfoques, cada uno con sus teorías y puntos de vista. Como mencionan Becerril, Soto y Hernández (2022) uno de los enfoques es el cognitivo conductual que se basa en tres aspectos principales de estudio, como es la conducta, la cognición y la emoción. Estos tres factores se encuentran conectados e influyen unos a otros. La terapia cognitivo conductual generalmente es muy eficaz al momento de tratar trastornos de ansiedad, se maneja técnicas conductuales que ayudar al individuo a enfrentar gradualmente situaciones del entorno que causa síntomas ansiosos.

En las últimas décadas ha tenido auge y respaldo en evidencia empírica y experimental, muestra gran eficiencia al momento de la resolución de problemáticas. Por ende, mantiene un extenso cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos para cualquier intervención y tratamiento necesario según las necesidades de los pacientes, que tiene como propósito la adaptación al entorno y

mejoramiento en la calidad de vida. Es evidente, que dicho enfoque requiere de una preparación profunda en conocimiento y una amplia experiencia en su aplicación para conseguir favorables resultados terapéuticos (Fernández, García y Crespo, 2012).

Terapia Cognitivo-Conductual

La terapia cognitivo conductual tiene como propósito la reducción de malestar psicológico y de comportamiento que son tratados a través de cambios en los procesos cognitivos. Es decir, la terapia cognitivo conductual estaba basado en técnicas ligadas a la psicoeducación, a la modificación de pensamientos, comportamientos, etc. Por otro lado, las técnicas buscan tener adherencia al tratamiento y a la disminución de cualquier malestar a nivel de salud mental (Méndez, 2023).

De este modo, la elaboración de un programa cognitivo conductual permite establecer fases importantes para llevar a cabo al momento de una intervención; detallado en el Cuadro 2. Conforme a las investigaciones García, Valiente, Sandín, Ehrenreich y Chorot, 2020) muestran las siguientes fases:

Cuadro 2.
Fases del programa cognitivo-conductual

Fases		Características
Fase 1	Relación Terapeuta y Paciente	Presentación: Saludo Respeto y cordialidad en las preguntas Escucha activa/No interrumpir Acceder la expresión abiertamente del paciente
Fase 2	Crear alianza terapéutica	Comunicar confianza y compresión Afecto: " Que problemática causa malestar en su vida" Identificar conflicto: ¿Qué es lo que más te preocupa de esta problemática? Afrontamiento: ¿De qué manera afronta esta problemática? Compresión: "Entiendo, debió ser muy difícil"
Fase 3	Psicoeducación	Explicar de manera sencilla al paciente lo que se ha detectado Explicar cuál y cómo será su tratamiento Dar a conocer contratiempos que se dará en el transcurso del tratamiento
Fase 4	Técnicas de relajación	Técnica de la respiración diafragmática Relajación progresiva
Fase 5	Psicoterapia	Escucha activa, explicar y prestar atención Apoyo emocional (permite fortalecer la capacidad de afrontar situaciones difíciles) Proporcionar herramientas "Entrenamiento en resolución de problemas" Reforzar actitudes o actividades que realiza con éxito Proponer tareas
Fase 6	Remisión a Especialista	El psicólogo trabaja de forma multidisciplinaria Derivación a profesionales oportunos de acuerdo al caso

Nota: muestra las principales fases que se considera en un programa de intervención cognitivo conductual de manera general.
Fuente: tomado a partir de García et. al

De esta manera, el realizar un programa de terapia cognitivo conductual es importante tener un propósito claro, de cómo se va a intervenir, con la finalidad de cubrir las necesidades que tiene el individual conforme a la problemática. Además, esta terapia está enfocada a enseñar sobre el manejo de las emociones y tomar conciencia sobre los pensamientos, con el fin de modificar patrones de conductas no deseadas.

Terapia cognitivo conductual para adolescentes con ansiedad

La terapia cognitivo conductual para la ansiedad en adolescentes, pretende trabajar con aquel fenómeno disfuncional a nivel físico, emocional, cognitivo y comportamental. De acuerdo con García, et al, (2020) la terapia cognitivo conductual está enfocada en el pensamiento que actúa como moderador ante un estímulo que se valora como amenazante. Al ocasionar altos niveles de ansiedad,

el individuo subestima su capacidad de afrontar dichas situaciones. Por ello, el enfoque cognitivo conductual ha evidenciado ser efectivo en cuento a tratamiento dirigido niños/as, adolescentes, adultos y adultos mayores, muestra efectos positivos que, a largo plazo genera cambios que contribuyen al bienestar mental.

La ansiedad genera cambios significativos y experimentar dificultades en la vida diaria. De acuerdo con Méndez, Peñaloza y García (2021) la terapia cognitivo conductual en la actualidad se considera una de las más afectivas y ampliamente estudiadas para tratar la ansiedad en los adolescentes. Sin embargo, aunque dicha terapia sea de las más efectivas aún existe variabilidad en sus resultados, pues se considera indispensable un estudio más profundo en diferentes poblaciones de adolescentes y su efectividad del tratamiento a largo plazo, surge la importancia de tratar e identificar la ansiedad para desarrollar programas de prevención y tratamiento que abarquen la problemática sobre la ansiedad.

Propuesta de intervención en adolescentes

Una de las problemáticas más frecuentes en la actualidad, es la ansiedad, y ha afectado significativamente a los adolescentes. De allí, surgen estudios que aportan con información científica y destaca en el interés de ejecutar una propuesta de intervención. Pretende brindar un conjunto de acciones indispensables para minimizar la problemática e implementa técnicas y herramientas psicoterapéuticas para manejar y controlar la ansiedad. Además, se enfoca en mejorar la salud mental y minimizar la problemática, por ello Gualotuña y Sandoval (2022) mencionan 3 técnicas primordiales para la ejecución de una propuesta de intervención:

- Técnicas cognitivas: se basan en la psicoeducación, reestructuración cognitiva, auto instrucciones, etc.
- Técnicas conductuales: a través de la exposición graduada a estímulos estresores
- Técnicas de relajación: Tiene como propósito disminuir la actividad fisiológica.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de investigación

El presente proyecto de investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal.

Enfoque de la investigación

El presente estudio esta direccionado hacia el enfoque cuantitativo, principalmente se basa en la recolección de datos numéricos y análisis estadísticos con el fin de probar una hipótesis, de acuerdo al tema planteado, es decir, analiza estadísticamente los niveles de ansiedad de los adolescentes. De acuerdo con Vidal (2022) el enfoque cuantitativo pretende explicar un fenómeno a través de los datos recolectados acerca de las variables específicas para estudiar e indagar objetivamente. Para obtener datos, el investigador recoleta información numérica para previamente ser analizada mediante procedimientos estadísticos.

A través del enfoque cuantitativo se pretende probar hipótesis planteadas por medio de la medición numérica. Amaiquema, Vera y Zumba (2019) mencionan que, independientemente del tipo de investigación, se busca plantear una hipótesis que trata de probar algo sobre fenómenos a investigar. No obstante, para probar hipótesis de enfoque cuantitativo se realiza mediante la recolección de datos y el análisis estadístico. Por ello, se señalan aspectos como la utilización de instrumentos estandarizados que demuestren ser válidos y confiables utilizados en estudios previos, que se ajusten al fenómeno a estudiar y ofrecer un resultado objetivo. Que son los siguientes:

- Técnica fundamental: Medición.
- Realidades a estudiar: Objetiva .
- Orientación: Al resultado.
- Alcance de las inferencias: Pronósticos.
- Tipo de datos: Cuantitativos discretos y continuos.

- Hipótesis: Se realiza antes de recolectar datos y se comprueba estadísticamente.
- Población o muestra: Se generaliza de la muestra a la población.
- Recolección de datos: Mide con precisión las variables.
- Presentación de resultados: Tablas, diagramas, etc.

Evidentemente, el enfoque cuantitativo es encargado de recolectar y analizar datos estadísticos, cuya finalidad es probar hipótesis que se establecen al iniciar la investigación que permite afirmar o descartar lo que se ha planteado para el estudio. Así mismo, en dicho enfoque se utiliza instrumentos de medición que mantiene una validez y confiabilidad para medir con precisión las variables a investigar y evidenciarlos a través de tablas o diagramas que muestren los resultados obtenidos de manera objetiva.

Además, uno de los objetivos del enfoque cuantitativo es estudiar la complejidad de las variables en un determinado estudio y sus interpretaciones que derivan del mismo. Dicho enfoque, permite responder preguntas de investigación y probar hipótesis que se han planteado previamente, permite un análisis e interpretación de los resultados obtenidos estadísticamente; para la recogida u obtención de información se basa en la utilización de test psicométricos, cuestionarios, entre otros que permite contabilizar aquellos atributos, actitudes o comportamientos de un determinado fenómeno de estudio (Faneite, 2023).

Diseño no experimental

De acuerdo con la presente investigación, se ha realizado en base al diseño no experimental. Saldaña y De los Godos (2019) comentan que, para el diseño no experimental el investigador se encarga de observar o estudiar los fenómenos tal y como son, es decir, no interviene de ninguna manera en su curso natural. Además, en las variables de estudio no se da ningún tipo de manipulación, en este no se estudian grupos al azar.

Del mismo modo, Agudelo, Aignerem y Ruiz (2021) mencionan que dicho diseño no varía intencionalmente las variables independientes, pues está ligada a observar fenómenos de acuerdo a como se desenvuelven en su contexto natural y su realidad. Básicamente, no plantea ninguna situación, sino que observa situaciones que ya existen y que no son hechas de manera intencional por el investigador. Es decir, no se tiene el control directo de las variables, y, por ende, no hay una manipulación sobre la misma. Además, la obtención de datos es de forma directa, y son medidos estadísticamente.

Alcance descriptivo

Para la presente investigación, se utilizó un estudio de alcance descriptivo. Galarza (2020) explica que dicho alcance es de tipo cuantitativo y se encarga de conocer las características del fenómeno a estudiar, cuyo propósito es exteriorizar su presencia en un explícito grupo de individuos. En este alcance generalmente se plantea una hipótesis que mediante instrumentos se afirma o descarta, esto permite describir a profundidad el fenómeno. Por ello, permite realizar un análisis o interpretación de la naturaleza, con el fin de proporcionar información sistémica y comprobable a través del fundamento de otras fuentes de manera verídica y precisa.

Un estudio de alcance descriptivo tiene como función especificar aquellas características, propiedades, grupos, etc., de cualquier fenómeno a estudiar, además, se describe y fundamenta aspectos del fenómeno; no existe manipulación sobre las variables de estudio y tampoco busca una causa y efecto. Los estudios descriptivos permiten la posibilidad de predecir un evento, no obstante, se emplea una base teórica adecuada. En la mayoría de estudios con alcance descriptivo solamente se utiliza una variable, en caso de ser dos, no se correlaciona (Arias y Covinos, 2021).

Cabe mencionar, que no es suficiente caracterizar el fenómeno a estudiar, sino que también es necesario que sea organizada y analizada, servirán con sustento para

el estudio. De hecho, en la investigación descriptiva Albán, Arguello y Molina (2020) mencionan que existen tres métodos diferentes para realizar una investigación.

- Modelo de observación: Se utiliza la observación cuantitativa y cualitativa, y resulta eficaz al momento de realizar una investigación.
- Observación cuantitativa: Se realiza una observación objetiva por medio de la recolección de datos (se centra en valores numéricos) y análisis estadísticos.
- Observación cualitativa: Se encarga de medir características del fenómeno que se va investigar. Aquí, el investigador realiza su análisis por medio de la observación, pero a distancia, resultan más naturales y efectivas.

En este estudio, se encarga de puntualizar las características de la población a estudiar, es este caso la ansiedad en adolescentes. La investigación descriptiva se distingue por recopilar información de manera cuantitativa, importante para realizar un análisis estadístico. Además, este tipo de alcance también se la conoce como observacional, debido a que, ninguna variable esta influenciada o existe control directo que influya en el curso de la investigación.

Por otro lado, adicional a los objetivos planteados, se pretende realizar un análisis comparativo, con datos obtenidos de la ficha sociodemográfica que resulten significativos para el estudio. Es decir, este tipo de análisis es fundamental para comprender mejor las características de los elementos comparados. Pues, evalúa dos o más elementos, con la finalidad de ampliar el conocimiento y buscar patrones o tendencias relevantes para la comprensión de los resultados de la investigación (Patiño, 2019).

Corte transversal

La investigación se plantea desde un corte transversal. Rodríguez y Mendivelso (2018) refieren que el corte transversal pretende identificar la frecuencia de una condición o enfermedad de una muestra o población a estudiar, por ende, se considera que tiene dos propósitos esenciales que es de describir y analizar. El

corte transversal no ejecuta ningún tipo de interferencia, mantiene una medición simultánea, es decir, el investigador solamente realiza una medición de sus variables. Del mismo modo, son generadoras de hipótesis y permite identificar la frecuencia o magnitud que tiene el fenómeno sobre el ser humano, el cual proporciona información útil que pretende dar una intervención en dicho fenómeno de investigación.

Además, las investigaciones de corte transversal tienden a capturar los datos en un periodo de tiempo único sobre una población. De acuerdo con Manterola, Hernández, Otzen, Espinosa y Grande (2023):

> Los estudios de corte transversal tienen como objetivo describir características de una población, determinar prevalencia de algún elemento en esta población; y estudiar asociaciones entre factor de exposición y el desarrollo de este. (…) Tiene limitaciones para determinar causalidad, son propensos al sesgo de selección, información y confusión; y requiere estrategias cuidadosas de muestro y estimación del tamaño de la muestra, además, permite analizar datos de un grupo de sujetos en un momento dado de la evolución. (p.147)

Es decir, que este tipo de estudio con corte transversal también se lo conoce como estudios de prevalencia y pretende conocer los casos de los sujetos a estudiar en un momento de tiempo determinado. De este modo el presente estudio, mantiene dicho corte pues se estudia a la población seleccionada en un momento único, es decir, tiene como finalidad describir y analizar los niveles de ansiedad que mantiene los adolescentes.

2.2. Población

El estudio está constituido por adolescentes, que, con la pertinente autorización de los representantes legales y la disposición de los adolescentes, se aplicó el correspondiente instrumento.

Se ha delimitado una población de interés de 150 adolescentes de Segundo y Tercero de Bachillerato pertenecientes a un colegio público denominado Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” del Cantón Pujilí. Quienes manifiestan esta problemática con respecto a la ansiedad, mantienen una edad correspondiente a los 16 y 17 años. Dicha población se emplea sin tener o escoger algún tipo de preferencia para la respectiva aplicación del instrumento psicométrico, sin menospreciar a ningún participante por su etnia, cultura o nivel socioeconómico.

De acuerdo con Graus (2018) el término de población hace referencia al conjunto de todos los individuos u objetos que se pretende conocer algo en específico que aporte a un estudio. Es decir, es la totalidad de individuos que presentan determinadas características para ser considerados en un estudio en específico. No obstante, no siempre es posible abarcar toda una población, en cambio se estudia un subconjunto de la población, empleando el muestreo. Además, permite al investigador recolectar información relevante de lo que se desea conocer en una investigación.

La población está compuesta por un conjunto de unidades tales como personas, objetos, transacciones, etc., que el investigador considera relevantes para su estudio. Esta población comparte características o rasgos en común que hacen interesante su análisis. Aunque en algunos estudios la población puede abarcar una nación o grupos grandes de individuos, a menudo resulta complejo investigar un número tan amplio de personas. Por esta razón, se suele trabajar con una muestra representativa, es decir, un subconjunto de la población que se desea estudiar. Esto se debe a que investigar una población grande requiere más tiempo, dinero y un análisis más profundo (Pastor, 2019).

Análisis sociodemográficos de la población

Con la finalidad de conocer algunas características generales de los adolescentes se realizó una ficha sociodemográfica. Se tomó en cuenta los datos personales de cada uno de los participantes, tales como: edad, sexo, estado civil, lugar que reside, nivel socioeconómico, sector de domicilio. Así mismo los datos académicos, como

la institución Educativa a la que pertenece, rendimiento académico y el año escolar que cursa el adolescente.

Esta ficha sirve para recolectar caracterizas sociales de los adolescentes, con el propósito de realizar un análisis estadístico con los datos relevantes que se obtiene de la población. A continuación, la Tabla 1 expone los datos obtenidos a través de la ficha sociodemográfica.

Tabla 1.
Variables Sociodemográficas

Variables	Frecuencia	%
Género		
Masculino	80	53.3
Femenino	70	46.7
Edad		
16 años	79	52.7
17 años	71	47.3
Lugar de residencia		
Latacunga	3	2.00
Pujilí	146	97.3
Otro	1	0.70
Sector de residencia		
Rural	70	46.7
Urbano	80	53.3
Percepción del nivel socioeconómico	9	6.00
Medio bajo	132	88.0
Medio	9	6.00
Medio alto		
Año escolar que cursa	41	27.3
2° B.G.U.	109	72.7
3° B.G.U.		
Rendimiento académico	60	40.0
Regular	72	48.0
Muy bueno	18	12.0
Sobresaliente		

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1 se evidencia que hay un porcentaje equitativo entre hombres (53.3%) y mujeres (46.7%), lo mismo sucede con la edad el 52.7% de los participantes tienen 16 años, el 47.3% tienen 17 años; en cuanto al lugar de residencia la mayoría el 92.3% pertenecen al cantón de Pujilí; el sector de residencia tiene una distribución equitativa el 46.7% viven en el sector rural y el 53.3% en el sector urbano. En cuanto al nivel socioeconómico la mayoría (88%) se percibe en un nivel medio; respecto al año escolar que cursan los adolescentes el 72.7% está en 3°

B.G.U y además mencionan que su rendimiento académico esta entre regular (40%) y muy bueno (48%). Mantiene una media en la variable edad de M=16,47 y una desviación estándar de Ds=0.50.

2.3. Recolección de información

Se recolectaron datos a través del consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y el test psicométrico denominado Inventario de ansiedad estado y rasgo (IDARE).

Consentimiento y asentimiento informado

El consentimiento informado se considera como aquel proceso ético-práctico esencial al para realizar investigaciones científicas, mantiene un sustento legal al momento de aplicar o intervenir con los individuos identificados para el estudio. El consentimiento permite entablar comunicación entre el investigador y personas a investigar. La persona que va a participar de manera libre y voluntaria conoce y comprende cualquier información que contiene el estudio; si existe la posibilidad de asumir algún riesgo o no, ya sea a nivel físico y psicológico. Sin este consentimiento, no se dará paso a estudiar a la población requerida, pues llegaría a vulnerar sus derechos como el de vida, libertad y propiedad (Zuñiga y Zuñiga, 2019).

Por otra parte, Parra y Ravetllat (2019) refieren que el asentimiento informado está dirigido a menores de edad, quienes expresan su decisión de participar de manera autónoma ante cualquier intervención. La decisión requiere ser tomada por su representante legal, sin embargo, este documento no reemplaza al consentimiento informado, sino que se añade a él como un elemento más para valorar la participación libre y el uso correcto de la información que se obtenga de cada participante. Pues este documento también viene descrito aquellos lineamientos que se van a utilizar en la investigación.

El consentimiento informado es considerado un documento informativo, utilizado de manera formal entre profesionales de salud y pacientes. De acuerdo con Ferrero, De Andrea y Lucero (2019) el consentimiento informado es considerado como una norma ética, que tiene como propósito respetar la autonomía y el derecho a decidir voluntariamente el participar o no en una investigación, además, de retirarse sin que ello implique ningún tipo de sanción. Por otra parte, el asentimiento es otorgado a aquellas personas menores de edad que también quieren participar voluntariamente. En el mismo, esta detallado aquellos aspectos relevantes que conforma la intervención al igual que sus riesgos posibles.

El consentimiento informado, se elaboró en una sola hoja que detalla aspectos generales y de autorización de ambas partes (representante legal y adolescente); que de manera voluntaria decidieron participar. Dicho consentimiento está compuesto por un apartado que el representante legal escribe su nombre y del representado, posteriormente se da una breve explicación del tema y objetivo que aborda la investigación.

Por consiguiente, se explica aquellos aspectos requeridos para cumplir con el estudio, es decir, rellenar una ficha sociodemográfica y la aplicación del Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Se especifica que la participación es de manera voluntaria y dicha información obtenida es totalmente confidencial. Se brinda datos de contacto para suplir cualquier duda que tengan los representantes legales acerca del estudio y finalmente se cuenta con la firma tanto del tutor legal como del adolescente que ha aceptado su participación.

Ficha sociodemográfica

Existen varios modelos de fichas sociodemográficas, no obstante, para la presente investigación, se elaboró una propia, con el propósito de conseguir la información necesaria y específica, la cual tomó en cuenta algunas áreas de la vida del individuo. En primer lugar, se da a conocer la información general o datos personales del participante como edad, sexo, estado civil, perspectiva del nivel socioeconómico, lugar y sector donde reside. En segundo lugar, la información

escolar que abarca el nombre de la institución en la que se encuentra, el rendimiento escolar y el año escolar que cursa. Permite obtener información y características sociales de la población a trabajar, en este caso, se obtiene datos de los adolescentes que incluye atributos como lo ya mencionados con anterioridad.

La ficha sociodemográfica permite la exploración de las características que mantiene una población a estudiar. Por ello, Estrada y Gallegos (2020) mencionan que recolectar información de aquellos aspectos que influye significativamente en el desarrollo del estudio es una fuente importante, que permite una visión más amplia del individuo, y fenómeno a estudiar. Además, la ficha sociodemográfica es utilizado en investigaciones de cualquier tipo, ya sean sociales, de salud, etc., y permite comprender el contexto de los individuos que están implicados en el estudio. Así mismo, ayuda a identificar y comprender mejor la población o muestra a trabajar.

Instrumento Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)

Entre los años 1964 y 1970 se dio a conocer la primera versión del Inventario de estado-rasgo (IDARE), creado en Estados Unidad por Spielberger, Gornshuch y Lushene; tuvo su traducción al español a través de Rogelio Diaz-Guerrero (Spielberger,1994). Desde su primera publicación y años posteriores ha dado lugar a aproximadamente 14.000 estudios enfocados en la población infantil y adulta (STAI-STAIC) y se ha adaptado alrededor de 70 idiomas. Dicho instrumento está conformado por dos escalas de autoevaluación que miden propiamente ansiedad rasgo y ansiedad estado que se aplican de manera separada.

De acuerdo con Diaz y Spielberger (1975) el *Trait-Anxiety Inventary* (STAI) traducido a el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) originalmente fue utilizada para estudiar el fenómeno de la ansiedad en adultos sin síntomas psiquiátricos, sin embargo, se evidenció que también es apropiado al momento de medir los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato, de secundaria y profesionales propensos a la ansiedad. El IDARE se aplica de manera individual o

grupal, cuyo diseño está enfocado para ser autoadministrable. Contiene un protocolo de instrucciones de ambas escalas tanto para estado y rasgo.

Para su autoaplicación, no mantiene un límite en específico, sin embargo, se pretende que en estudiantes universitario mantengan un tiempo límite de 6 a 8 minutos para responder a una escala y 15 minutos para las dos escalas. A comparación de aquellas personas que tienen un nivel educativo menor como el bachillerato, requieren de 10 a 12 minutos para una escala y 20 minutos aproximadamente para las dos escalas.

Está compuesto por dos escalas, la primera que mide A-Rasgo (SXR) que pide al sujeto describir cómo se siente generalmente y la escala A-Estado (SXE) cuya instrucción indica cómo se siente en un momento dado. Ambas escalas cuentan con 20 afirmaciones cada una, e impresas en una sola hoja (una de un lado y otra del otro lado).

Para el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE) conforme a Diaz y Spielberger (1975) cada escala mantiene una puntuación mínima de 20 puntos, hasta 80 puntos como puntuación máxima en las dos escalas estado tanto para ansiedad estado y ansiedad rasgo. Además, dicho inventario mantiene una escala Likert para Ansiedad-Rasgo, que va desde (1) casi nunca, (2) algunas veces, (3) frecuentemente hasta (4) casi siempre. Y para la escala de Ansiedad-Estado con categorías de (1) No en lo absoluto, (2) un poco, (3) bastante y (4) mucho. Así mismo, hay que tomar en cuenta que existe una valoración alta que indica poca ansiedad, es decir, mantiene un valor numérico inverso.

Por ejemplo, para la calificación al existir un valor numérico de 1, 2, 3 y 4, en el caso de los reactivos invertidos, se califican en 4, 3, 2 y 1. Así mismo, para la escala Ansiedad Rasgo existen 7 reactivos inversos y 13 directos. Y para Ansiedad Estado hay 10 inversos y 10 directos, que son los siguientes:

- Ansiedad rasgo: Las preguntas que mantiene los siguientes reactivos invertidos son: 1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19.
- Ansiedad estado: Las preguntas que mantienen sus reactivos invertidos son: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

En cuanto a su respectiva calificación, el manual del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo IDARE contine plantillas de calificación para cada escala. Su uso se basa en, colocar la plantilla encima del protocolo para identificar los respectivos valores que se han dado de acuerdo a las respuestas. Dichos valores están impresos en la clave de cada reactivo A-estado y A-rasgo.

Es importante usar correctamente la plantilla de acuerdo con la escala a calificar; cuya calificación manual es de la siguiente manera: Paso 1: Determinar la sumatoria de las calificaciones pesadas, es decir, las directas tanto de A-estado y A-rasgo. Paso 2: Determinar la suma de las calificaciones pesadas, es decir, inversas de cada una de las escalas. Paso 3: Restar la suma de las calificaciones obtenidas, por ejemplo, reactivo directo menos el reactivo inverso. Paso 4: Añada la constante apropiada 50 para estado y 35 para rasgo. Y paso 5: Las cantidades resultantes son las calificaciones que se dan de las escalas A-estado y A-rasgo.

A continuación, en el Cuadro 3 se indica las fórmulas para obtener la puntuación correspondiente para cada escala.

Cuadro 3.
Calificación Ansiedad Estado-Rasgo

Ansiedad	Formula
Ansiedad Estado (SXE)	SRP-SRN+ 50=AE
Ansiedad Rasgo (SXR)	SRP-SRN+ 35=AR

Nota: **RP:** Reactivos positivos y **RN**: Reactivos negativos.
Fuente: tomado a partir de Diaz y Spielberger (1975).

A través de las constantes (50 y 35), permite que el peso de las respuestas se revierta de manera automática en cada reactivo. Una vez calificada y obtenidas las puntuaciones, se lleva a una escala que se presenta en el Cuadro 4, muestra los niveles que representa cada puntaje, es decir, puntajes que van desde alto, medio y bajo.

Cuadro 4.
Niveles de ansiedad

Nivel	Puntos de corte
Bajo	Menor a 30 puntos
Medio	Entre 30 a 44 puntos
Alto	Mayor de 44 puntos

Fuente: tomado a partir de Diaz y Spielberger (1975).

Por otra parte, es importante observar que tan fiable es el Inventario de ansiedad estado y rasgo IDARE, pues en el presente estudio de acuerdo con los datos obtenidos se identificó el coeficiente de confiabilidad denominado Alfa de Cronbach (α). Que está representado en la Tabla 2.

Tabla 2.
Fiabilidad de Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE)

Dimensiones	Alfa de Cronbach	N de elementos
Ansiedad Estado	0,853	20
Ansiedad Rasgo	0,818	20

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2, se observa un Alfa de Cronbach considerada como buena en ambas dimensiones, de 0,853 en ansiedad estado y 0,818 en ansiedad rasgo. De acuerdo con Torres (2020) con respecto al Alfa de Cronbach afirma que:

> La confiabilidad o fiabilidad de un test está asociada con la consistencia o estabilidad de una medida (...) la confiabilidad de un instrumento de medición consiste en el grado en que un instrumento de varios ítems mide consistentemente una muestra de la población (…). En el proceso de aplicación de un instrumento de medición la evaluación de la confiabilidad es un paso imprescindible, en la investigación de tipo cuantitativa, para que pueda ser utilizado en la medida de la variable de interés. (p.2)

La confiabilidad de un instrumento psicométrico está asociada con la confiabilidad y consistencia de una medida. Es decir, esta medida evalúa la consistencia interna de escalas o elementos que contiene un instrumento, pues permite ver cuán estrechamente está relacionado dicho conjunto como grupo. De acuerdo con

Renova, Arreola y Ramírez (2021) la obtención del Alfa de Cronbach se plantea en una ecuación que se expone en la Ilustración 1, que contiene los siguientes puntos para calcular la fiabilidad.

Ilustración 1.

Ecuación del Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{K}{K-1}\left[1-\frac{\sum S_i^2}{S_T^2}\right]$$

Fuente: Tomado de acuerdo con Renova, Arreola y Ramírez (2021)

α= Alfa de Cronbach

K= Número de ítems

S_i^2= Varianza; implica sumar varianzas dentro de cada ítem.

S_t^2= Varianza, suma de los puntajes de los ítems por medio de cada individuo.

A continuación, en la Tabla 3 se muestra los rangos de Alfa de Cronbach y su respectiva estabilidad interna de acuerdo a la fiabilidad que tiene un instrumento psicométrico.

Tabla 3.

R*angos de alfa de Cronbach*

Alfa de Cronbach	Consistencia interna
α ≥ 0.9	Excelente
0.8 ≤ 0.9	Bueno
0.7 ≤ 0.8	Admisible
0.6 ≤ 0.7	Discutible
0.5 ≤ 0.6	Pobre
α < 0.5	Inaceptable

Fuente: tomado a partir de Renova, Arreola y Ramírez (2021)

Un estudio realizado por Izquierdo (2021) para determinar las propiedades psicométricas del Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE), fue aplicado a 120 sujetos de la ciudad de Trujillo, en el cual analizaron la validez por medio del coeficiente de Aiken. Para ambas escalas se contaron con 9 jueces, los 20 ítems para la escala ansiedad estado se mostró un coeficiente de 0.81 en criterio de claridad y el 0.78 en relevancia. Mientras que, para la escala de ansiedad rasgo se

evidenció valores que van desde 0.85 a 1.00 en claridad, el 0.70 en coherencia y el 0.74 en relevancia.

De acuerdo con Anicama et al. (2021), realizó una investigación para determinar las evidencias psicométricas del Inventario de ansiedad estado-rasgo IDARE. De acuerdo con Anicama et al. (2021):

> Las pruebas de validación con jueces expertos permiten obtener una "V" de Aiken mayor a 0.80, y los valores de la prueba binomial fueron significativos con una p <.05, Las pruebas de análisis discriminativo ítem-test obtuvieron puntajes para todo el Inventario que van entre 0.334 a 0.679. (p.54)

Además, la validez de constructo fue evaluado por medio de análisis factorial confirmatorio, cuyos hallazgos fueron bienestar para ansiedad estado y rasgo. Adicionalmente, mostró una confiabilidad de 0.86, es decir, que existe una buena consistencia del instrumento psicométrico.

Conforme a la investigación de Magan (2016) y su estudio titulado propiedades psicométricas del Inventario de ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), desarrollada con 200 sujetos, los datos obtenidos para su validez se dieron a través del método de criterio de jueces. Se determinó que la validez conforme a los resultados obtenidos presentó en sensibilidad el 94% y en especificidad el 100%, es decir, que dicho grupo pertenece a un "no ansioso". De acuerdo con la confiabilidad, evidenció 0.83 y 0.90 en alfa de Cronbach en ambas escalas, esto quiere decir, que su fiabilidad mantiene un nivel muy bueno. Los resultados de la correlación, se mostró una estabilidad alta que se dio mediante al método de *test-retest*.

Así mismo, Guevara (2021) se realizó una investigación con 200 adolescentes, cuya alfa de Cronbach dio un ,697 considerado como cuestionable, conforme al número de elementos que corresponde 40 ítems aplicados a adolescentes en edades que radican entre los 12 a 18 años de edad. Sin embargo, evidenció que la confiabilidad alfa de escala A-Estado con típicamente altos, cuyas condiciones que

se evaluaron fue a través de tensión psicológica que dio 0.92 y 0.94 después de un estímulo generador de ansiedad y 0.98 en un periodo de relajación. Por ello, para A-Rasgo a considerado relativamente alta.

Un estudio realizado por Méndez et al. (2021) determina las propiedades psicométricas de Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE), fue aplicado en una población de 603 adolescentes de México; en el cual analizaron la validez por medio de factorial ítem factor, y de igual manera un análisis de confiabilidad mediante el método Omega. Como resultados, en cuanto a validez fueron de 0.34 a 0.68, es decir, puntuaciones buenas a excepción de los reactivos 8, 9, 24, 31 y 34 con valores de 0,30 considerado inferior. No obstante, para la confiabilidad del instrumento alcanzo el 0.92 en ansiedad como estado y el 0,88 para ansiedad rasgo.

Procesamiento y análisis de la información

Al ser un estudio de alcance descriptivo, y tiene como objetivo medir los niveles de ansiedad en los adolescentes de una Unidad Educativa del Cantón Pujilí, cuyas edades radican de 16 y 17 años de edad; un total de 150 adolescentes a quienes se les aplico el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo; del mismo modo, para fundamentación teórica, se realizó una investigación y profundización en artículos científicos, revistas, libros y documentos relacionados al tema planteado.

Para la selección de los sujetos participantes, se realizó un análisis en la institución que dio acceso para realizar el proyecto de investigación, la cual fue la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”. Por otra parte, se realizó la selección del instrumento pertinente para medir la variable de estudio; se identificó su alfa de Cronbach. Además, para realizar la investigación se utilizó una carta de consentimiento y asentimiento informado previo a la aplicación del test.

Para el respectivo procesamiento de la información, se trabajó de forma inicial en Excel para la tabulación, posterior a ello se importaron los datos a un paquete

estadístico especializado en este caso Jamovi 2.3.21 en el cual se realizó el análisis estadístico.

Evidentemente, para la investigación de alcance descriptivo, se aplicó la escala de ansiedad rasgo-estado de la cual se obtuvo la media, desviación estándar, mínimo, máximo. Además, se realizó una prueba de normalidad de Shapiro Wilk para determinar la distribución de los datos. Posteriormente, se determinó los niveles de ansiedad estado y rasgo. Además, se procedió a realizar un análisis categórico cruzando tablas con la ficha sociodemográfica y los niveles de ansiedad por edad, sector, percepción del nivel socioeconómico, año escolar y el rendimiento académico.

No obstante, para mayor comprensión de los datos obtenidos se define que la media representa el promedio de los valores obtenidos, es decir, de un conjunto de datos específicos. Se realizó su respectiva suma a todos los números y luego se divide entre el número de valores que existen. Esto ayuda a encontrar el punto de equilibrio de la distribución de datos (Rico, 2019). La media permite resumir el conjunto de datos obtenidos, facilitando la comprensión e interpretación por parte del investigador, En general, se obtiene un valor promedio que se utilizar para analizar poblaciones y muestras de manera descriptiva (Mayorga, Reyes, Baltazar y Martínez, 2021).

Se tomó en consideración la prueba de Shapiro Wilk, que tiene como propósito contrastar la normalidad del conjunto de datos que se han obtenido. Además, consiste en ordenar los datos de menor a mayor para determinar si el conjunto de datos mantiene o no una normal distribución. Dicha prueba permite interpreta a través del valor (p) que se refiere a la probabilidad que dichos datos tienen una distribución normal. Es decir, si el valor de (p) es mayor a 0.05 se refiere a que existe una distribución normal (Tapia y Cevallos, 2021).

No obstante, la prueba de t de Welch, como menciona Tapia y Cevallos (2021) se maneja con el objetivo de detectar diferencias entre dos poblaciones, es decir, permite comparar la media de dos grupos (ej. Hombres y mujeres). Dicha prueba

se utiliza en el campo estadístico y permite determinar si dos conjuntos de datos obtenidos son diferentes entre sí, además, se realiza cuando existe variaciones desiguales en dos muestras. Es decir, para la interpretación del valor de significancia (p) se estima dos opciones en caso de ser menor que (0.05) la hipótesis nula es rechazada, sin embargo, si esta es mayor se evidencia que no se rechaza la hipótesis planteada.

Caracterización de la institución

Conforme a sus antecedentes históricos, la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” antes conocida como Colegio Nacional Experimental “Provincia de Cotopaxi” fue fundado por el Doctor José María Velasco Ibarra, quién crea el Colegio de Ciclo Básico del Cantón Pujilí con tres cursos, por medio de decreto Presidencial N° 582 en 1971. Posteriormente, en 1980 a través de la resolución Ministerial N° 003016 el Gral. Guillermo Rodríguez Lara”; da paso para el funcionamiento del Colegio Nacional con el funcionamiento del Primer curso de Educación en Bachillerato, cuyas especialidades en Humanidades modernas eran:

Sección Diurna

- Físico-Matemático
- Químico-Biológicas
- Ciencias Sociales

Sección Nocturna

- Especialización de Ciencias Sociales

Durante el año lectivo 1982-1983, y de acuerdo a la resolución Ministerial N° 811; su denominación cambia a Colegio Nacional “Provincia de Cotopaxi”, con el funcionamiento de dos bachilleratos Segundo y Tercero.

En los últimos años la infraestructura del plantel se ha caracterizado por contar con una superficie de 7300 metros cuadrados, con 38 aulas para el óptimo desarrollo académico de los estudiantes, además, cuenta con oficinas de colecturía,

biblioteca, secretaria, rectorado, vicerrectorado, de igual manera, cuenta con laboratorios equipados para las materias de física, química y computación. Del mismo modo, cuenta con dos comedores escolares, cuatro canchas deportivas y espacios de recreación.

No obstante, como toda institución educativa se plantea propósitos tanto a presente como a futuro; están enfocados en lo que quiere lograr cada institución, para ello, se enmarcan en lo siguiente:

Misión
Visión
Valores cooperativos
Objetivos estratégicos
Que van centrados en el cambio y las aspiraciones establecimiento educativo

Visión de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi

Proyectamos a la UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI” como un establecimiento educativo líder, que forma a niños/as y jóvenes con conocimiento productivo, crítico que incentiva la creatividad, solidaridad y el fortalecimiento para la educación en valores; poniendo en práctica la cultura de paz de manera colectiva y a nivel ambienta, con la intervención y colaboración de todos sus actores sociales, en base a los estándares de eficacia o calidad y de acuerdo a los nuevos modelos de gestión educativa que se van implantado.

Misión de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi

Somos una institución que promueve el aprendizaje crítico basado en la enseñanza holística. Entendemos la educación como un proceso activo, dinámico, con sentido de liderazgo y competencia; respetamos las diferencias individuales, promovemos el diálogo constante que permite garantizar una formación integral para los niños/as y jóvenes. Se busca ofrecer una educación de paradigma inspirado en el constructivismo, desarrollar valores éticos, vivir en armonía y fortalecer el trabajo

en equipo en un ambiente cómodo y seguro adaptado a las necesidades de los estudiantes y profesores quienes forman parte de la unidad educativa.

Valores corporativos

- Solidaridad
- Puntualidad
- Responsabilidad
- Honestidad

Objetivos Estratégicos

- Mejorar los métodos de formación docente, con la finalidad elevar la calidad educativa.
- Conseguir que la comunidad educativa privilegie el trabajo en equipo.
- Alcanzar que los recursos metodológicos y didácticos sean utilizados con eficiencia y efectividad

En la actualidad, debido al cambio de denominación de instituciones educativas el colegio tomo de nombre Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi. Considerado como un centro Educativo de Ecuador, perteneciente a la Zona 3; está ubicada en el Cantón de Pujilí provincia de Cotopaxi, mantiene un tipo de educación regular, cuyo sistema Educativo ofrece es nivel inicial, Educación básica y bachillerato.

Pertenece al tipo de unidad educativa fiscal, cuya zona es urbana de régimen Sierra; educación hispana. La Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi, ofrece la educación en modalidad presencial en dos jornadas matutina y nocturno. De esta manera, dicha investigación se enfocó en estudiantes adolescentes de modalidad presencial cuya jornada es matutina. Se estima que dicha institución educativa está conformada por 106 docentes y alrededor de 2852 estudiantes.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo del instrumento IDARE estado-rasgo

Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva y se calculó la media, mínimo, máximo y desviación estándar de los 20 ítems que corresponden a la escala de ansiedad estado y rasgo respectivamente. Además, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk para evaluar la distribución de los datos al final se obtuvo un valor de $p < .001$ por lo cual se trabajó con pruebas no paramétricas al no cumplir con el supuesto de normalidad.

Posterior a esto con el propósito de identificar diferencias significativas de la ansiedad estado-rasgo y el género se utilizó una prueba de comparación para muestras independientes t de Welch's y de esta manera obtener el tamaño del efecto con un nivel de significación de 0.01. También se realizó un análisis categórico de las variables sociodemográficas para determinar la frecuencia y porcentaje asociado a ansiedad estado y rasgo que se presentan a continuación en el detalle de las tablas de análisis estadístico.

A continuación, en la Tabla 4 se evidencia el análisis descriptivo de la escala de ansiedad rasgo, de las cuales se obtuvo la media, desviación estándar, mínimo, máximo y Shapiro Wilk, correspondiente a cada pregunta.

Tabla 4.
Estadística descriptiva de la escala de ansiedad rasgo

					Shapiro-Wilk	
	Media	**DE**	**Mínimo**	**Máximo**	**W**	**p**
1. Me siento bien	2.49	1.091	1	4	0.862	< .001
2. Me canso rápidamente	2.07	0.895	1	4	0.835	< .001
3. Siento ganas de llorar	1.87	0.971	1	4	0.798	< .001
4. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	2.17	1.104	1	4	0.823	< .001
5. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	2.61	1.029	1	4	0.857	< .001
6. Me siento descansado	2.85	1.032	1	4	0.832	< .001
7. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada	2.26	1.033	1	4	0.863	< .001
8. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no p	2.31	1.088	1	4	0.853	< .001
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	2.41	1.153	1	4	0.842	< .001
10. Soy feliz	2.13	1.041	1	4	0.831	< .001
11. Tomo las cosas muy a pecho	2.38	1.072	1	4	0.852	< .001
12. Me falta confianza en mí mismo	2.38	1.127	1	4	0.841	< .001
13. Me siento seguro	2.41	1.044	1	4	0.867	< .001
14. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	2.07	0.902	1	4	0.853	< .001
15. Me siento melancólico	1.75	0.948	1	4	0.758	< .001
16. Me siento satisfecho	2.57	1.096	1	4	0.854	< .001
17. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	2.34	1.009	1	4	0.869	< .001
18. Me afecta tanto los desengaños que no me los puedo quitar d	2.11	1.075	1	4	0.826	< .001
19. Soy una persona estable	2.26	1.026	1	4	0.863	< .001
20. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo	2.38	1.053	1	4	0.863	< .001

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se presenta los resultados de las medidas de estadística descriptiva de la escala de ansiedad rasgo que está conformada por 20 ítems, con puntuaciones que van desde 1 hasta 4, una media que oscila entre M=1.75 a M= 2.85 y una desviación estándar entre DT=0.89 a DT=1.096. Además, se aplicó la

prueba de normalidad de Shapiro Wilk para determinar la distribución de los datos y se observa el valor de p<.001, esto indica que ningún elemento de la escala cumple con el supuesto de normalidad por lo tanto en análisis posteriores se utiliza pruebas no paramétricas.

De acuerdo con otros estudios, realizado con 111 adolescentes que cursaron el preuniversitario, se encontró resultados similares al aplicar la escala de ansiedad rasgo, al aplicar la prueba de normalidad de Shapiro Wilk se evidenció valores menores a (p<0.05), con el (p<0.000) específicamente, es decir, que conforme a los resultados obtenidos también utiliza pruebas no paramétricas, los resultados muestran que los valores obtenidos no están adaptados a una distribución normal (Palomino, 2021).

En la Tabla 5, se presenta el análisis descriptivo de la escala de ansiedad estado.

Tabla 5.
Estadística descriptiva de la escala ansiedad estado

	Media	DE	Mínimo	Máximo	W	p
1. Me siento calmado	2.65	0.835	1	4	0.816	< .001
2. Me siento seguro	2.53	0.981	1	4	0.878	< .001
3. Estoy Tenso	1.99	0.973	1	4	0.831	< .001
4. Estoy contrariado	1.77	0.839	1	4	0.789	< .001
5. Estoy a gusto	2.57	0.937	1	4	0.878	< .001
6. Me siento alterado	1.55	0.840	1	4	0.684	< .001
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo	2.22	1.009	1	4	0.857	< .001
8. Me siento descansado	2.91	0.965	1	4	0.849	< .001
9. Me siento ansioso	1.89	0.998	1	4	0.796	< .001
10. Me siento cómodo	2.49	0.981	1	4	0.877	< .001
11. Me siento con confianza	2.30	1.145	1	4	0.834	< .001
12. Me siento nervioso	2.04	0.933	1	4	0.841	< .001
13. Me siento agitado	1.59	0.828	1	4	0.716	< .001
14. Me siento "a punto de explotar"	1.56	0.878	1	4	0.670	< .001
15. Me siento reposado	3.09	0.854	1	4	0.801	< .001
16. Me siento satisfecho	2.69	0.990	1	4	0.867	< .001
17. Estoy preocupado	2.25	1.011	1	4	0.860	< .001

	Media	DE	Mínimo	Máximo	W	p
18. Me siento muy excitado y aturdido	1.53	0.825	1	4	0.667	< .001
19. Me siento alegre	2.31	1.049	1	4	0.861	< .001
20. Me siento bien	2.30	1.073	1	4	0.853	< .001

Fuente: elaboración propia

Los resultados de la tabla 5 indican las medidas de estadística descriptiva de la escala de ansiedad estado que consta de 20 ítems, con puntuaciones que van desde 1 hasta 4, una media que oscila entre M=1.53 a M= 3.09 y una desviación estándar entre DT=0.825 a DT=1.145. Además, se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para examinar la distribución de los datos. Se obtuvo un valor de p < .001, lo que sugiere que ninguno de los elementos de la escala sigue una distribución normal. Por lo tanto, se optó por emplear pruebas no paramétricas en etapas posteriores del análisis.

En otro estudio realizado con 381 sujetos se evidencio que los resultados obtenidos en la escala de ansiedad estado, al aplicar la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, se mostró (p>0.05) cuya interpretación da a conocer que la serie de datos muestran un patrón de distribución normal, es decir, que los datos muestran ser consistentes con dicha distribución (Pogyo et al. 2020).

En la tabla 6, se presenta los niveles de ansiedad de la escala estado y rasgo, con sus respectivos porcentajes de acuerdo al nivel (bajo, medio, alto).

Tabla 6.
Nivel de ansiedad estado-rasgo

Nivel	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
	%	%
Bajo	4.0	7.3
Medio	58.7	35.3
Alto	37.3	57.3

Fuente: elaboración propia

La escala de ansiedad estado-rasgo también permite obtener medidas categóricas con niveles bajo, medio y alto respectivamente. En la tabla 6 se evidencia una predominancia del nivel medio con un 58.7% de ansiedad estado, es decir la ansiedad experimentada en un momento específico o situación particular. En

cuanto a ansiedad rasgo el nivel alto tiene un 57.3%, esto podría entenderse como una tendencia general de los participantes a experimentar ansiedad a lo largo del tiempo y en diferentes contextos.

Algunos estudios sugieren que los niveles de ansiedad en adolescentes son a causa de múltiples factores, de acuerdo al contexto en que se desenvuelve el individuo. Según García y García (2021) los adolescentes en algún momento de sus vidas han manifestado sentimientos de tensión o han considerado situaciones como amenazantes. De acuerdo a su investigación se evidenció hallazgos similares conforme a la presencia de ansiedad en nivel medio para estado con el 44,81%; sin embargo, para ansiedad rasgo se evidenció de igual manera un nivel medio con el 42,92%, presentan inclinación a responder ante sucesos que para ellos son considerados de riesgo o estresantes.

A continuación, se presenta un análisis categórico de las variables sociodemográficas para determinar la frecuencia y porcentaje asociado a ansiedad estado y rasgo. En la tabla 7, se muestra el nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo a la edad de los adolescentes.

Tabla 7.
Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con la edad

Nivel	Edad	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
		F	%	F	%
Alto	16	33	22.0 %	47	31.3 %
	17	23	15.3 %	39	26.0 %
Medio	16	44	29.3 %	27	18.0 %
	17	44	29.3 %	26	17.3 %
Bajo	16	2	1.3 %	5	3.3 %
	17	4	2.7 %	6	4.0 %

Fuente: elaboración propia

En el cruce de variables categóricas se evidencia en la tabla 7 que en el nivel alto los participantes de 16 años tienen un porcentaje más elevado 31.3% en ansiedad rasgo, en el nivel medio hay una predominancia de ansiedad estado con una similitud de porcentaje 29.3% tanto en los individuos de 16 como de 17 años; finalmente en el nivel bajo hay una leve tendencia hacia la ansiedad rasgo, pero sin una diferenciación marcada de la edad.

Así mismo, un estudio realizado por Febres (2022) en un grupo de 200 adolescentes, de 16 años de edad, se evidenció que existe mayor predominancia en el nivel alto. Debido a que, el 97,6% presenta ansiedad estado, mientras que el 98,8% en ansiedad rasgo. Esto podría deberse a que, durante esta edad el adolescente experimenta múltiples cambios significativos que forman parte del proceso de desarrollo hacia la adultez. A los 16 años en adelante, tienen mayor autonomía y toman sus propias decisiones, además, buscan establecer su identidad e independencia de los padres.

En la tabla 8, se presenta los niveles de ansiedad estado-rasgo conforme al sector donde viven los adolescentes.

Tabla 8.
Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el sector donde viven

Nivel	Sector	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
		F	%	F	%
Alto	Rural	25	16.7 %	37	24.7 %
	Urbano	31	20.7 %	49	32.7 %
Medio	Rural	43	28.7 %	30	20.0 %
	Urbano	45	30.0 %	23	15.3 %
Bajo	Rural	2	1.3 %	3	2.0 %
	Urbano	4	2.7 %	8	5.3 %

Fuente: elaboración propia

Los resultados de la tabla 8 indican el nivel alto de ansiedad estado con un porcentaje más elevado en el sector urbano 20.7%, lo mismo sucede con la ansiedad rasgo con un 32.7% que corresponde al sector urbano. En cuanto al nivel medio de ansiedad estado tiene valores similares para los dos sectores con una leve tendencia hacia el nivel urbano 30% y la ansiedad rasgo en el nivel medio si tiene un porcentaje más elevado en el sector rural 20%. Finalmente, en el nivel bajo tanto la ansiedad estado como rasgo tienen una tendencia a porcentajes más altos en el sector urbano 2.7% y 5.3% respectivamente.

Pertenecer al sector urbano puede estar vinculado a la aparición de síntomas de ansiedad debido a diversos factores propios de este entorno. La exposición a la delincuencia, el vandalismo y eventos traumáticos en áreas urbanas puede generar miedo y preocupación constante por la seguridad personal, contribuyendo así al desarrollo de ansiedad.

Pues, las áreas urbanas suelen tener mayor densidad de población, lo que lleva a una mayor competencia por recursos y oportunidades, así como a una mayor exposición a situaciones estresantes como el tráfico, el ruido y la contaminación ambiental. A diferencia de los hallazgos de Díez y Gajardo (2022) mencionan que en ambos sectores existen la probabilidad de la aparición de síntomas de ansiedad; en la zona rural con el 9.2% y la zona urbana con el 3.5% consideran que en ambas existe la presencia de estímulos estresante tanto como la falta o exceso de recursos, que contribuyen al aumento de ansiedad.

A continuación, en la tabla 9 presenta los niveles de ansiedad estado-rasgo, relacionado con la percepción del nivel socioeconómico de los adolescentes, a través de los porcentajes correspondiente a clase media alta, clase media y clase media baja.

Tabla 9.
Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con la percepción del nivel socioeconómico

Nivel	PNSE	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
		F	%	F	%
alto	clase media alta	3	2.0 %	5	3.3%
	clase media	50	33.3%	76	50.7%
	clase media baja	3	2.0 %	5	3.3 %
medio	clase media alta	5	3.3 %	2	1.3%
	clase media	77	51.3 %	49	32.7%
	clase media baja	5	3.3 %	2	1.3%
bajo	clase media alta	1	0.7 %	2	1.3%
	clase media	5	3.3 %	7	4.7%
	clase media baja	0	0.0 %	2	1.3%

Nota: **PNSE**.: Percepción del nivel socioeconómico
Fuente: elaboración propia

En la tabla 9, se aprecia de acuerdo con la percepción del nivel socioeconómico que la clase media es predominante en todos los niveles de ansiedad estado en el nivel alto 33.3%, medio 51.3%, bajo 3.3%; lo mismo sucede con la ansiedad rasgo en el nivel alto 50.7%, medio 32.7% y bajo 4.7%. Estos resultados podrían indicar que el pertenecer a un estatus socioeconómico medio podría estar relacionado con la presentación de síntomas de ansiedad debido a una combinación de presiones económicas, limitaciones en el acceso a recursos, expectativas y comparaciones sociales que generan estrés y preocupación sobre el futuro y el bienestar económico.

Así mismo, en la investigación de Rodríguez , Munera, Hernández y Luengas (2023) realizado con 100 sujetos, se evidencia que la mayor parte de las personas dice pertenecer al nivel socioeconómico medio. Se hallo que el 77% mantiene un nivel medio de ansiedad; explica que, los niveles de ansiedad también son mayores a medida que baja el nivel socioeconómico.

En la tabla 10, se muestra los niveles de ansiedad de acuerdo al año escolar que cursan los adolescentes.

Tabla 10.
Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el año escolar

Nivel	Año escolar	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
		F	%	F	%
Alto	2° B.G.U.	13	8.7 %	19	12.7 %
	3° B.G.U.	43	28.7 %	67	44.7 %
Medio	2° B.G.U.	23	15.3 %	18	12.0 %
	3° B.G.U.	65	43.3 %	35	23.3 %
Bajo	2° B.G.U.	5	3.3 %	4	2.7 %
	3° B.G.U.	1	0.7 %	7	4.7 %

Fuente: elaboración propia

El análisis categórico de la ansiedad estado-rasgo con el año escolar de los adolescentes evidencia que 3° B.G.U. es el año escolar con mayor predominancia en ansiedad estado tanto para el nivel alto 28.7% como para el medio 43.3%, solo en el nivel bajo el porcentaje 3.3% pertenece al 2° B.G.U. En la ansiedad rasgo 3° B.G.U. completamente presenta mayores puntuaciones en todos los niveles, alto 44.7%, medio 23.3% y bajo 4.7%. Es decir, la ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de 3° B.G.U. podría entenderse por la presión a la que están sometidos debido a su transición a la universidad, sumado al examen final de grado entre otros factores.

A esto se asemeja al estudio realizado por Valdez et al. (2019) aplicado a 324 adolescentes de último curso de bachillerato se evidenció que el 51,5% presento nivel alto de ansiedad estado. Mientras que para ansiedad rasgo el 58,6% presento ansiedad media. Además, mencionan que durante este periodo existe mayor presión y sobrecarga académica, debido a que es el último ciclo antes de ingresar a la Universidad. De este modo, existen factores que en el momento causan

síntomas ansiosos; como el estar expuesto a situaciones de exámenes, exposiciones, hablar en público, tareas, exámenes de ingreso a la universidad, etc.

A continuación, en la tabla 11 se presenta los niveles de ansiedad con respecto al rendimiento académico de los adolescentes.

Tabla 11.
Nivel de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el rendimiento académico

Nivel	Rendimiento académico	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
		F	%	F	%
Alto	Regular	19	12.7 %	35	23.3%
	Muy bueno	28	18.7 %	42	28.0%
	Sobresaliente	9	6.0 %	9	6.0 %
Medio	Regular	40	26.7 %	22	14.7%
	Muy bueno	41	27.3 %	26	17.3%
	Sobresaliente	7	4.7 %	5	3.3%
Bajo	Regular	1	0.7 %	3	2.0%
	Muy bueno	3	2.0 %	4	2.7%
	Sobresaliente	2	1.3 %	4	2.7%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 11 se reflejan los niveles de ansiedad estado-rasgo y rendimiento académico, con una marcada predominancia de rendimiento muy bueno en todos los niveles, en ansiedad estado alto 18.7%, medio 27.3% y bajo 2.0%, lo mismo sucede con ansiedad rasgo que predomina el rendimiento muy bueno, en el nivel alto 28.0%, medio 17.3% y en el bajo tanto muy bueno como sobresaliente tienen los mismos porcentajes 2.7%.

Si bien un rendimiento académico muy bueno representa una señal de logro y habilidad, también evidencia estar asociado con niveles más altos de ansiedad en adolescentes debido a las expectativas elevadas, el perfeccionismo, el miedo al fracaso y el desequilibrio entre la vida académica y personal. Es sustancial abordar estos factores y proporcionar apoyo adecuado para ayudar a manejar la ansiedad y promover un equilibrio saludable entre el éxito académico y el bienestar emocional.

Del mismo modo, en los hallazgos de Colunga et al. (2021) se evidencia que los adolescentes que tienen un rendimiento académico alto manifiestan síntomas de ansiedad con el 28,8%, esto podría ser por las preocupaciones o lo estresante que

resulta el mantener un buen desempeño en las actividades académicas, se considera también la falta de motivación, atención, entre otros factores.

En la tabla 12, se presentan una comparación de ansiedad estado-rasgo de acuerdo al sexo de los adolescentes.

Tabla 12.
Comparación de ansiedad estado-rasgo de acuerdo con el sexo

		Estadístico	gl	p	Diferencia de medias	Tamaño del efecto
Ansiedad estado	T de Welch	2.65	147	0.004	3.24	0.434
Ansiedad rasgo		0.326	144	0.745	0.459	0.0528

Nota. H_a $\mu_{Femenino} < \mu_{Masculino}$
Fuente: elaboración propia

Se aplicó la prueba t de Welch para muestras independientes para comparar la ansiedad estado y rasgo de acuerdo con el sexo y en la tabla 12 se observa la diferencia de medias de ansiedad estado en hombres y mujeres con un valor significativo p<.005, con una confianza del 95% la media de puntuación de las mujeres (41.0) es menor en comparación a la media de puntuación de los hombres (44.3) (t (147) = 2.65). El tamaño del efecto es pequeño (d de Cohen=0.434). La diferencia en la ansiedad estado entre adolescentes hombres y mujeres podría estar influenciada por una variedad de factores sociales, biológicos y psicológicos, entre ellos las expectativas de género que influye en cómo los adolescentes perciben y expresan la ansiedad.

Además, enfrentar las diferentes presiones sociales en comparación con las mujeres, las expectativas de masculinidad comúnmente incluyen la presión para ser fuertes, valientes y exitosos. Por el contrario, Menéndez y Becerra (2020) se evidencia que, de acuerdo al sexo no existe gran diferencia. Tanto mujeres como hombres mantienen una puntuación similar; mujeres el 45% y en hombres con el 44%. Sin embargo, mencionan que las mujeres al igual que los hombres están expuestas a cambios físicos y psicológicos, al igual que la exigencia de seguir con estándares que la sociedad demanda.

Es importante tener en cuenta que estas explicaciones son teorías y que la experiencia de la ansiedad varia considerablemente entre individuos, independientemente de su sexo, Además, la investigación sobre este tema sigue siendo compleja y está en evolución, por lo que se necesitan más estudios para comprender completamente las diferencias de sexo en la ansiedad.

3.2. Propuesta de intervención de la investigación

Para el presente estudio, se muestra el diseño de la propuesta de intervención para disminuir la ansiedad en los adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí. Principalmente, de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, que se encuentra ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi. Cuya intervención se va realizar a adolescentes de 16 y 17 años de edad. Por ello, la propuesta surge a través de los datos recolectados, a través del Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE) y de la ficha sociodemográfica.

Dicha propuesta mantiene fundamentos principales de los conocimientos fundamentados en el apartado del Capítulo 2 del estado del arte y de la práctica, así mismo, de los resultados recolectados por medio del inventario aplicado a los adolescentes, que permitió evaluar la ansiedad y sus niveles tanto para estado como rasgo; se demostró que existen adolescentes con un nivel medio de ansiedad estado y un nivel alto en ansiedad rasgo. Por lo cual, esta propuesta de intervención tiene como finalidad minimizar o eliminar los niveles de ansiedad que dificulta el estilo de vida del individuo.

Antecedentes

La presente propuesta de intervención de enfoque cognitivo conductual, busca modificar conductas que causen malestar al individuo a través de la propuesta de intervención, es decir, los pensamientos y emociones son el resultado de como el ser humano interacciona con otras personas y su contexto. Además, si existe algún cambio en los pensamientos y emociones, también cambia su conducta. Pues, su

proceso está vinculado al pensamiento, la emoción y el comportamiento (Flores, 2021).

La teoría cognitiva estudió como la ansiedad tiene un gran impacto al momento de responder a las demandas o situaciones que se suelen dar en el contexto, además, la ansiedad patológica perjudica el correcto funcionamiento del individuo. De esta manera, este enfoque cognitivo conductual tiene relevancia en la interacción de variables cognitivas con las situacionales que influyen en el comportamiento y como el sujeto tiende a percibir las situaciones (Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Dentro del enfoque cognitivo conductual se han implementado técnicas como de relajación y de modificación de pensamiento, que favorecen al momento de cambiar una conducta no deseable. No obstante, Navas y Palacios (2020) mencionan que la psicoeducación se considera también como una herramienta beneficiosa que permite abordar información basada en la evidencia, y permite facilitar la explicación y compresión de un tema en específico, y que afecta directa o indirectamente al individuo. De modo, que es componente significativo al momento de intervenir en una problemática en específica, por lo que busca abordar situaciones de la vida cotidiana, que suelen volverse complejas debido al desconocimiento o falsa información.

Adicionalmente, esta propuesta de intervención pretende disminuir la ansiedad en los adolescentes a través del enfoque cognitivo conductual. Por el contrario, el Ministerio de Educación (2016) quien dentro del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), establece que se encarga y contribuye en brindar atención integral a los estudiantes en su proceso de formación para afrontar dificultades que se presenta dentro de la institución educativa, más no brindar psicoterapia como acción competente, pues en tal caso, se refiere a un profesional de manera externa.

Nombre de la propuesta

Propuesta de intervención para disminuir la ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí.

Datos informativos

Nombre de la Institución: Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”
Ubicación/Dirección: Se encuentra ubicado en el Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.
Tiempo estimado: Se establece 10 sesiones de 60 minutos aproximadamente, de manera grupal conformado por dos grupos (2do de bachillerato y 3ero de bachillerato).
Beneficiarios

- Directos: La propuesta está dirigido a los 150 participantes que estén en la etapa de la adolescencia que participaron de manera voluntaria para la aplicación del instrumento psicométrico, cuyas edades están entre los 16 y 17 años, pertenecientes al segundo y tercero de bachillerato.
- Indirectos: Se considera la participación de los tutores académicos y directivos del plantel educativo, así como también el apoyo del DECE.

Personal administrativo y técnico

- Responsable de la propuesta: Sigcha Jácome Erika Lisbeth, Maestrante de Psicología Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes, perteneciente a la Pontifica Universidad Católica, sede Ambato.

Recursos:

- Humanos (adolescentes).
- Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point).
- Materiales (hojas, lápices, colchonetas, notas).
-

Justificación

De acuerdo a los resultados conseguidos una vez aplicado el instrumento psicométrico pertinente. Y conforme a lo obtenido en mayor porcentaje en nivel medio para estado y nivel alto para rasgo en los adolescentes, se plantea elaborar una propuesta de intervención que tiene como finalidad disminuir la ansiedad. Dicha propuesta tiene como beneficiarios a sujetos que están en el periodo de la adolescencia, principalmente de 16 y 17 años de edad, que corresponda a la

población seleccionada para el estudio; que se realizará de manera grupal, a través de la psicoeducación y técnicas procedentes del enfoque cognitivo conductual. Es útil poner a disponibilidad la presente propuesta, permite al adolescente manejar y disminuir síntomas ansiosos, para prevenir posibles secuelas.

Objetivo general

Disminuir los niveles de ansiedad en adolescentes a través de enfoque cognitivo conductual.

Objetivos específicos

- Psicoeducar a los adolescentes sobre la ansiedad.
- Fomentar relajación mediante técnicas enfocadas en la respiración y relajación muscular.
- Ayudar a reconocer sus propias respuestas conductuales ante emociones o situaciones que causan ansiedad.

Análisis de presupuesto

Para la realización de la propuesta de intervención, en la Tabla 13 se plantea una guía del presupuesto que se va a utilizar, de acuerdo con la cantidad de adolescentes que participaron.

Tabla 13.
Presupuesto para la ejecución de la propuesta de intervención

Rubro	Valor
Movilización	$300,00
Materiales y suministros	$500,00
Gastos extras	$200,00
Total	$1.000

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 5, se presenta la matriz operativa de la primera sesión dirigida a la socialización y aplicación del Inventario IDARE.

Cuadro 5.
Primera sesión

Primera sesión: Aplicación de Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE)			
Objetivos: -Generar *rapport* con los adolescentes -Evaluar la ansiedad estado-rasgo a los adolescentes			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes y autoridades de la institución. Socializar con los adolescentes para crear un espacio de confianza.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) Micrófono
15 minutos	Dinámica de socialización	Dinámica " Manos a la cabeza” Esta dinámica ayudará a valorar su proceso tanto como sus resultados. **Pasos:** 1. Pedir que el adolescente imagine a una niña o niño a detalle 2. Después, pedir al adolescente que coloque la hoja sobre la cabeza 3. Posteriormente, con un esfero a lápiz dibujar a la niña/o que imaginó, sin soltar el lápiz. **Instrucciones** • No puede bajar la hoja hasta terminar de dibujar • Hacerlo con calma y ser consciente de cada trazo • Luego de terminar, mirar el dibujo y reflexionar sobre él. • ¿Qué pensase de este reto? • ¿Qué sentiste al ver tu dibujo? • ¿Qué piensas ahora?	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Hoja de papel • Lápiz o esfero
5 minutos	Explicar sobre el Inventario de	• Exponer en que consiste el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE) – Que evalúa	• Humanos (adolescentes)

	Ansiedad estado-rasgo (IDARE)	– Como esta divido el inventario (estado-rasgo) – De cuantas preguntas está conformado cada escala – Tiempo de aplicación	• Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
30 minutos	Aplicación del Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE)	• En primera instancia, se solicita a los adolescentes que llenen una ficha sociodemográfica. • Para el momento de la aplicación del inventario, se pide a los adolescentes que lean las instrucciones antes de responder. Sin embargo, se da una breve explicación sobre que mide cada escala. • Se procede a facilitar la primera escala de ansiedad rasgo (conformada por 20 ítems) y luego la escala de ansiedad estado (conformada por 20 ítems) y serán respondidas mediante la escala Likert.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Hojas de evaluación • Esfero
5 minutos	Cierre	• Espacio para dudas e inquietudes • Cierre de la sesión	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono)

Metodología El saludo de bienvenida está dirigido a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Los facilitadores darán a conocer el tema de la propuesta de intervención y los talleres que se llevarán a cabo.

Para socializar y conocer de mejor manera a los adolescentes, se elabora una dinámica " Manos a la cabeza”, esta dinámica ayudará a valorar su proceso tanto como sus resultados.

	Posterior a esta dinámica, se evaluará la ansiedad con el Inventario ansiedad estado-rasgo (IDARE). Previo a la intervención, para obtener los niveles de ansiedad en que se encuentran los adolescentes. Finalmente, se asigna un espacio para realizar preguntas y respuestas, a manera de retroalimentación.
Resultado que se espera	Se espera instruir adecuadamente a los adolescentes para que puedan responder apropiadamente las dos escalas de autoevaluación

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 6, se presenta la matriz operativa de la segunda sesión acerca de psicoeducar a los adolescentes sobre la ansiedad.

Cuadro 6.
Segunda sesión

Segunda sesión: Psicoeducación sobre la ansiedad

Objetivos:
-Presentar la propuesta de intervención para la ansiedad en adolescentes
-Psicoeducar sobre la ansiedad
-Identificar los signos y síntomas de la ansiedad

Tiempo	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes y autoridades de la institución. Presentación del tema y presentación de los objetivos de la intervención. Socializar la metodología de los talleres	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) Micrófono
10 minutos	Dinámica de presentación	Dinámica "Bingo de presentación, la pelota preguntona” • El facilitador da una pelota a cada grupo • La pelota pasa de mano en mano por cada individuo, mientras se reproduce una canción. • Cuando la música deja de sonar, ya no se pasa la pelota y la persona quien se quedó con la pelota en mano se presenta y presenta a su paralelo, por ejemplo: (nombre, edad, curso al que pertenece, sus expectativas con el taller, que situaciones le causa ansiedad y cómo se siente en ese momento) • El juego seguirá hasta que se presente la mayor parte de los participantes. Al final, los participantes lograran identificar y reflexionar cuales con esas situaciones que le causa ansiedad.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Pelota
30 minutos	Abordaje de la temática de la ansiedad (psicoeducación)	• Para iniciar el taller de psicoeducación se proyectará un video relacionado con la ansiedad. **Enlace del video** https://www.youtube.com/watch?v=UqnXZjrG-d8	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)

		• Realizar una reflexión acerca del video. • Definición de ansiedad • Signos y síntomas de la ansiedad • Factores que determinan la ansiedad • Factores que predisponen la ansiedad • Tipos de ansiedad (estado y rasgo) • Cómo se presenta la ansiedad en adolescentes • Influencia de la ansiedad en adolescentes en contextos, sociales, familiares, académicos, personales.	• Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
10 minutos	Asignar espacio para preguntas y respuestas	Para retroalimentar el primer taller se pide a los participantes que hagan preguntas de acuerdo al tema presentado. Así mismo los facilitadores elaboraran preguntas con la misma dinámica realizada al principio de la sesión, *"la pelota preguntona"*	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
5 minutos	Cierre	• Abordaje integral de la propuesta de intervención • Espacio para dudas e inquietudes • Cierre de la sesión	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

Metodología

El saludo de bienvenida está dirigido a las autoridades de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi" y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Los facilitadores darán a conocer el tema de la propuesta de intervención y los talleres que se llevarán a cabo.

Para socializar y conocer de mejor manera a los adolescentes, se elabora una dinámica "bingo de presentación, la pelota preguntona". Esto permite, conocer aspectos básicos como el nombre, la edad, el curso al que pertenece, sus expectativas con el taller, que situaciones le causa ansiedad y cómo se siente en ese momento.

	Los participantes reflexionan sobre aquellas situaciones que causan ansiedad, a su vez facilitara realizar la propuesta sobre cómo se presenta la ansiedad. Una vez, que se ha logrado conocer a los participantes, se continúa con el abordaje de la temática de la ansiedad, a modo de psicoeducación, se expone información basada en la evidencia sobre el concepto de la ansiedad, signos y síntomas de la ansiedad, Factores que determinan la ansiedad, Factores que predisponen la ansiedad , Tipos de ansiedad (estado y rasgo), Cómo se presenta la ansiedad en adolescentes e Influencia de la ansiedad en adolescentes en contextos, sociales, familiares, académicos, personales. Finalmente, se asigna un espacio para realizar preguntas y respuestas, a manera de retroalimentación. Dicha ronda de preguntas por parte del facilitador se realizará con la misma dinámica realizada al inicio de la sesión “Pelota preguntona”. Esto permitirá que el adolescente ponga en práctica el conocimiento adquirido. Además, se realiza un abordaje específico sobre la propuesta de intervención que se va implementar.
Resultado que se espera	Se espera que los participantes se psicoeduquen sobre aspectos importantes de la ansiedad con información basada en la evidencia, para evitar mitos o información falsa.

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 7, se presenta la matriz operativa de la tercera sesión sobre la técnica de respiración y relajación progresiva de Jacobson.

Cuadro 7.
Tercera sesión

Tercera sesión: Técnica de respiración diafragmática y técnica de relajación progresiva de Jacobson

Objetivo:
-Aprender técnicas de respiración y relajación.

Tiempo	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes Esclarecimiento de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica “Nave al paraíso” En esta dinámica permite que los adolescentes se relajen • En primera instancia se podrá música relajante • Se explicará a los participantes, que cierren sus ojos y se transporten a un lugar donde se sientan bien. • En voz baja cada uno describirá los detalles del lugar, que tiempo está haciendo, quienes están, que ve, que siente, etc.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
10 minutos	Socialización sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson	Mediante la presentación visual (imágenes) en Power Point, se explica detalladamente como es la técnica de respiración diafragmática y de relajación de Jacobson. **Técnica de respiración diafragmática** 1. Encontrar un lugar cómodo (sentarse en posición cómoda). 2. Colocar las manos sobre el pecho o abdomen, para sentir el movimiento del diafragma al momento de respirar. 3. Inhalar por la nariz lento y profundo, asegurándose que el aire llegue al abdomen. Contar hasta 4 4. Mantener el aire en los pulmones por 1-2 segundos. 5. Exhalar por la boca lentamente, soltando todo el aire de los pulmones. Contar hasta 4 6. Repetir el proceso.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

Técnica de relajación de Jacobson

Instrucciones:

1. En una silla sentarse; la espalda estará recta y los pies apoyados al suelo
2. Respirar profundamente (llevar el aire al abdomen hasta soltar el aire).
3. Relajar el cuerpo
4. Por 7 segundos se genera tensión primero en los puños, después en los antebrazos, en los bíceps y pectorales; después aflojar cada músculo.
5. Arrugar la frente, mover la cabeza hacia un lado y otro, mantener por 7 segundos y aflojar.
6. Arruga la cara, los ojos, labrios, encorva los hombros, mantener hasta 7 segundos y aflojar.
7. Inspira profundamente y después arquea la espalda, mantener por 7 segundos y vuelve a poner la espalda recta.
8. Inspira profundamente llevar el aire al abdomen, mantener por 7 segundos y suelta.
9. Flexionar los pies y luego los dedos de los pies por 7 segundos
10. Hacer presión en el glúteo y las pantorrillas, mantener por 7 segundos y soltar.

25 minutos	Socialización/ Practicar la técnica de relajación	El instructor solicita la participación de una adolescente para poner en práctica la técnica de relajación. Posteriormente, cada uno de los participantes toma su asiento y escuchar las instrucciones de la técnica mientras lo realizan.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)

Metodología Las palabras de bienvenida están dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento.

	Para la apertura de esta sesión, se iniciará con una dinámica denominada “Nave al paraíso” que permite al adolescente relajarse. A través de música, se pretende que cada individuo cierre sus ojos y se transporte a un lugar donde para ellos sea tranquilo y seguro. En voz baja cada uno va describir los detalles de ese lugar. Posteriormente, se realiza una presentación de las técnicas que se va a poner en práctica el presente taller. La primera técnica en realizar es la técnica de respiración diafragmática, que tiene como propósito realizar una respiración abdominal, y es muy útil para, manejar la ansiedad. y Posteriormente, la técnica de relajación de Jacobson, para relajar los músculos y reducir la tensión física que permite la diminución de la ansiedad, será puesto en práctica con un participante a modo de ejemplo. De esta manera, cada uno de los adolescentes realizan lo mismo, crear un espacio de relajación y tranquilidad para cada uno. Finalmente, se abre el espacio de preguntas y respuestas, y el cierre del taller.
Resultado que se espera	Se espera que los participantes sepan cómo respirara correctamente y relajarse cuando están expuesto en alguna situación que les cause ansiedad.

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 8, se presenta la matriz operativa de la cuarta sesión sobre la técnica de relajación “Entrenamiento autógeno de Schultz”.

Cuadro 8.
Cuarta sesión

Cuarta sesión: Técnica de relajación, entrenamiento autógeno de Schultz			
Objetivo: -Aprender la técnica de relajación del entrenamiento autógeno de Schultz para la disminución de la ansiedad en los adolescentes			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes Esclarecimiento de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica “Investigando el malestar” En esta dinámica permite que los adolescentes se relajen • Para realizar el ejercicio todos los participantes se encontrarán tumbados y cerrado los ojos para concentrase. • El instructor será encargado de decir una emoción (feliz, triste, enojado, miedo, etc.) • A continuación, se pregunta al participante en que parte del cuerpo se manifiesta dicha emoción. • Cuando está localizado el malestar en sus cuerpos, de manera individual. Se prestará atención a la respiración. • Esto permitirá hacer más pequeño al malestar y empiece a desaparecer.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Colchonetas
10 minutos	Socialización sobre la técnica de entrenamiento autógeno de Schultz	Mediante una introducción visual (imágenes) en Power Point, se explica detalladamente como es la técnica y que se logra en el entrenamiento autógeno de Schultz Instrucciones: Repetir las frases:	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

		6 veces •Siento mi brazo derecho pesado **1 vez** •Me encuentro completamente tranquilo **6 veces** •Siento mi brazo derecho caliente **1 vez** •Me encuentro completamente tranquilo **6 veces** •Mi pulso es tranquilo **1 vez** •Me encuentro complemante tranquilo **6 veces** •Mi respiración es lenta y controlada **1 vez** •Estoy respirando traquilamente **1 vez** •Estoy muy calmado y tranquilo **6 veces** •Siento la frente fresca **1 vez** •Estoy completamente traqnuilo A su vez, cuando el proceso de relajación está por terminarse, es importante volver a incorporarse, se realiza un retroceso. • Estirarse cuando ya este despiertos • Realizar respiraciones profundas • Abrir los ojos.	
25 minutos	Practicar la técnica de relajación	El instructor solicita la participación de una adolescente para poner en práctica la técnica de relajación.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)

		Posteriormente, cada uno de los participantes se tumba y escucha las instrucciones de la técnica mientras lo realizan.	• Colchonetas
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
Metodología	Las palabras de bienvenida están dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Para la apertura de esta sesión, se iniciará con una dinámica denominada “Investigando el malestar”. En esta técnica permite que los adolescentes se encuentren en un estado de relación y tranquilidad. Para realizar el ejercicio todos los participantes se encontrarán tumbados y cerrado los ojos para concentrase. El instructor será encargado de decir una emoción (feliz, triste, enojado, miedo, etc.) A continuación, preguntará en qué parte del cuerpo se manifiesta esa emoción. Una vez localizada el malestar en sus cuerpos, de manera individual. Se prestará atención a la respiración. Esto permitirá hacer más pequeño al malestar y empiece a desaparecer. Posteriormente, se realiza una presentación de Power Point, en la cual se explica sobre que trata la técnica y las instrucciones que se sigue para ponerla en práctica. Además, una vez culminada la presentación se pide a un adolescente que la ejecute a modo de ejemplo, para que después sea realizada por todos los integrantes. Finalmente, se abre el espacio de preguntas y respuestas, y el cierre del taller.		
Resultado que se espera	Se espera que los participantes sepan cómo relajarse cuando están expuesto en alguna situación que les cause ansiedad.		

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 9, se presenta la matriz operativa de la quinta sesión sobre la detección del pensamiento.

Cuadro 9.
Quinta sesión

Quinta sesión: Detección del pensamiento			
Objetivo: -Identificar y controlar los pensamientos generados por la ansiedad			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
10 minutos	Inicio	Saludo de bienvenida a los adolescentes Explicación de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
10 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica “Stop, basta, para” En esta técnica permite eliminar esos pensamientos repetitivos. • En esta actividad los participantes trabajaran de manera individual. • Los participantes tienen que identificar o reconocer aquellas situaciones que les hace experimentar ansiedad (miedo, preocupación, etc.) Una vez identificado, cada participante escribe las situaciones. • Posteriormente, cada participante elige una palabra o estimulo que obstaculice los pensamientos negativos. Por ejemplo, ¡Para¡, ¡Stop!, ¡Basta! • Después, una vez que se haya interrumpido (stop), se cambia de actividad, esto evita que dicho pensamiento no vuelva. • Se recomienda compensar estos pensamientos por unos positivos, por ejemplo: ➢ A la próxima lo haré bien o mejor. ➢ Todos nos equivocamos. ➢ Aprendo de mi equivocación.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Papel y lápiz
25 minutos	Identificar sus propios pensamientos	Proyección del video sobre la ansiedad	• Humanos (adolescentes)

		https://www.youtube.com/watch?v=P3AUJSDnLnA Preguntas de retroalimentación acerca del video • ¿Qué tipo de mensaje transmite el video? • Como afecta la ansiedad en la vida de la persona • Realice un listado de los pensamientos que le causa ansiedad, según el video. • Que emociones transmite el video. • ¿Qué estímulo utiliza al momento de interrumpir pensamientos negativos? • ¿De qué manera este video estar relacionado durante la adolescencia?	• Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
10 minutos	Asignar espacio para preguntas y respuestas	Para retroalimentar el segundo taller se pide a los adolescentes que hagan preguntas. Espacio para la escucha activa: Los adolescentes realizar sus acotaciones pertinentes de acuerdo a la actividad realizada.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes realizarán un trabajo acerca de los pensamientos negativos y como se contrasta con los negativos, además, del estímulo para detener dicho pensamiento. Cada curso armará una cartelera que será exhibida en el periódico mural de la institución. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

Metodología Las palabras de bienvenida están dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento.

Para la apertura de esta sesión se realiza la detección del pensamiento como técnicas pertenecientes al enfoque cognitivo conductual. En primer lugar, se realiza la dinámica “Stop, basta, para”, esta dinámica permite que los adolescentes identifiquen aquellos pensamientos negativos que les ocasiona ansiedad, de manera qué, al implementar un estímulo que interrumpa dicho pensamiento negativo, se evita que no vuelva. Además, se enseña a utilizar frases afirmativas como: A la próxima lo haré bien o mejor, todos nos equivocamos, aprendo de mi equivocación.
Para culminar con la actividad se muestra un video de un cortometraje que invita a los adolescentes a realizar una reflexión y de qué manera afecta la ansiedad en la vida diría del individuo. Esto se realiza a través de preguntas como ¿Qué mensaje transmite el vídeo?, Como afecta la ansiedad en la vida diaria de la persona, Realice un listado de los pensamientos que le cause ansiedad, según el

	video, Que emociones transmite el video, ¿Qué estímulo utiliza al momento de interrumpir pensamientos negativos? y ¿Cómo este video interpreta a la ansiedad durante la etapa de la adolescencia? Finalmente, se asigna un espacio para realizar preguntas y respuestas, a manera de retroalimentación, además, se práctica la escucha activa de acuerdo a las acotaciones que tenga cada adolescente. Por otro lado, cada curso presenta en el periódico mural de la institución como se realiza la detección de los pensamientos y como contrarrestarla
Resultado que se espera	Se espera que los participantes apliquen la técnica de detección del pensamiento para minimizar aquellos pensamientos negativos que causan malestar.

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 10, se presenta la matriz operativa de la sexta sesión sobre cómo los adolescentes pueden identificar sus emociones cuando se encuentre en una situación que les causa ansiedad.

Cuadro 10.
Sexta sesión

Sexta sesión: Conozco mis emociones			
Objetivos: -Identificar los distintos tipos de emociones generados por la ansiedad			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes Esclarecimiento de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica "¿Qué estoy sintiendo?" En esta técnica permite que los adolescentes perciban de mejor manera lo que sucede en su interior, es decir, sus sentimientos y emociones que experimentan cuando están en una situación dada situaciones o pensamientos descritas en la anterior sesión) • Primero el facilitador comenzará por explicar que son las emociones y sentimientos. • Después, cada adolescente mantiene un espacio donde intentará transportarse a aquellas situaciones ansiosas e ir descubriendo que sensaciones causa en su interior. • Una vez, identificado escribe en notas dichos pensamientos o situaciones que causa ansiedad y al frente de cada una añadir la emoción o sentimiento que esta causo. • Finalmente, en una cartelera cada participante pega su nota. Y hará una reflexión al final acerca de que emociones causo en su interior.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Papel y lápiz
10 minutos	Identificar sus propias emociones	Proyección del video sobre la ansiedad https://www.youtube.com/watch?v=_nKs1UUJ5u8	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop,

		Preguntas de retroalimentación • ¿Qué mensaje nos da el vídeo? • ¿Porque es importante reconocer las emociones? • ¿Como el video se relaciona con la actividad realizada? • ¿Cómo enfrentar a las emociones que nos causan malestar? • ¿Cuál es la importancia de reconocer y tener responsabilidad de las propias emociones?	programa de presentación Power Point)
25 minutos	Dramatización	De acuerdo a cada curso, se elige a 5 adolescentes que dramaticen una situación que causa ansiedad y cuyo contenido es: • La importancia de reconocer las emociones. • Estrategias o herramientas para el manejo de las emociones negativa. • Y una reflexión general.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

Metodología Las palabras de bienvenida están dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento.

Para la apertura de esta sesión, los adolescentes se ubicarán en un semicírculo. Esto permitirá dar inicio a la primera dinámica que está enfocada en identificar las emociones; denominada “¿Qué estoy sintiendo? Permite que el adolescente cree un espacio personal en el cual se imagina una situación que le causa ansiedad y descubrir que sensación le causa en su interior. Una vez que han sido reflexionadas describe en una nota, posteriormente añadir al frente de cada una que emoción les causa. Esto permitirá reflexionar a todo el grupo, será expuesta en una cartelera.
No obstante, también se realiza una retroalimentación con un video que permite conocer una situación específica y se realizar preguntas como: ¿Qué mensaje transmite el vídeo?, Porque es importante reconocer las emociones, Como el video se relaciona con la actividad realizada, ¿Cómo enfrentar a las emociones que nos causan malestar?, ¿Cuál es la importancia de reconocer y tener responsabilidad de las propias emociones?

	Posteriormente, para comprender más acerca de las emociones. Cada curso elige a 5 adolescentes que dramaticen sobre una situación que les causa ansiedad y que emociones que causa dichas situaciones. Esto permitirá que identifiquen las emociones negativas y saber afrontarlas. Finalmente, se opta por dar un espacio de preguntas y respuestas y realizar el cierre del taller.
Resultado que se espera	Se espera que los participantes sepan reconocer e identificar sus emociones.

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 11, se presenta la matriz operativa de la sétima sesión sobre el modelo de ABC de Ellis, que permite poner en práctica los talleres anteriores.

Cuadro 11.
Séptima sesión

Séptima sesión: Conozco mi pensamiento, emociones y conducta a través del modelo ABC de Ellis			
Objetivo: -Entender como los pensamientos y creencias influye en las emociones y comportamientos			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
5 minutos	Iniciación	Saludo de bienvenida a los adolescentes Esclarecimiento de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica “El caminante emo” En esta dinámica permite que los adolescentes conozcan como su cuerpo se siente. • En primer lugar, los adolescentes tendrán un espacio habilitado. • Se va determinar una forma de caminar y una expresión facial conforme a la emoción (tristeza, alegría, miedo, etc.). la finalidad es cómo va cambia la postura del cuerpo cuando se conecta con las emociones. • Los adolescentes se repartirán por el espacio e irán caminando normal. Cuando el facilitador diga en voz alta “alegría”, “miedo”, “furia”, etc. Tiene que adoptar la posición y la expresión.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
10 minutos	Socialización (segunda, tercera y cuarta sesión) /	• Se realizará una retroalimentación del taller 2 y 3 ¿Qué enseñanza nos dejó cada uno? • Como se vincula con la actividad de la sesión 4. • Enfatizar en la importancia del pensamiento, emoción y conducta.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
25 minutos	Socialización teórica (segunda, tercera y cuarta sesión) / *Modelo ABC de Ellis*	Para dar inicio, se presenta unas diapositivas. Explicación del modelo ABC de Ellis • ¿Quién planteo la teórica?	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)

- Componentes de este modelo
- ¿Cómo se aplica de acuerdo a lo aprendido en los talleres?

1. Acontecimiento activador (A): percepción de la situación que ha ocurrido
2. Sistema de creencias (B): se incluye pensamientos, recuerdos, inferencias, valores, etc.
3. Consecuencias (C): respuestas que da el individuo con respecto al acontecimiento activador y su sistema de creencias.
4. Disputa (D): Cuestionar la validez de sus pensamientos negativos y buscar evidencia que refute las creencias irracionales (B)

- Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
- Hoja de papel

Para que los adolescentes comprendan de mejor manera, se plantea un ejemplo. Que posteriormente, cada participante describe en una hoja una situación específica, con el apartado de Disputa (D).

Acontecimiento Activador (A)	**Sistema de creencias (B)**	**Consecuencias emocional o conductual (c)**
El adolescente da una presentación importante frente a sus compañeros y el profesor	Piensa en hacerlo completamente perfecto, sino sacaré cero o todos pensaran que no soy inteligente	Debido a las creencias irracionales, empieza a tener una serie de emociones como ansiedad, suda, taquicardia, no se concentra, se paraliza, etc.
Disputa (D): Realmente tiene que ser perfecto, que evidencia hay, que todos te juzgaran o que sacaras una baja nota.		

Esto permitirá que comprender a los adolescentes de qué manera sus pensamientos influyen en sus emociones y comportamientos, y como llega a cambiar sus creencias irracionales para manejar y mejorara su bienestar emocional.

5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)
Metodología	Las palabras de bienvenida están dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Para la apertura de esta sesión, se iniciará con una dinámica denominada “El camínate emo” que permite a los adolescentes conozcan como su cuerpo se siente. En primer lugar, los adolescentes tendrán un espacio habilitado. Se va determinar una forma de caminar y una expresión facial conforme a la emoción (tristeza, alegría, miedo, etc.). la finalidad es cómo va cambian la postura del cuerpo cuando se conecta con las emociones. Los adolescentes se repartirán por el espacio e ir caminando normal. Cuando el facilitador diga en voz alta “alegría”, “miedo”, “furia”, etc. Tiene que adoptar la posición y la expresión. Posteriormente, se efectuará una socialización encaminada a dar una retroalimentación de las sesiones (segunda, tercera y cuarta) y que se aprendió en cada una de ellas. Y como se utilizará en la actividad del taller cuatro. Nos obstante, se explicará de mejor manera y como se utilizará en el modelo de ABC de Ellis; que en diapositivas será presentado aspectos como: ¿Quién planteo la teórica?, Componentes de este modelo y ¿Como se aplica de acuerdo a lo aprendido en los talleres? Y finalmente, los adolescentes podrán realizar algunas preguntas, para posteriormente culminar con la sesión.		
Resultado que se espera	Se espera que los participantes reconozcan sus pensamientos, emociones y conductas, con el fin de que sepan cómo influye cada uno.		

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 12, se presenta la matriz operativa de la octava sesión sobre la estructuración cognitiva.

Cuadro 12.
Octava sesión

Octava sesión: Reestructuración cognitiva			
Objetivo: -Identificar y modificar pensamientos y creencias disfuncionales o irracionales que contribuyen a emociones y comportamientos negativos.			
Tiempo	**Actividad**	**Descripción de la actividad**	**Recursos**
5 minutos	Iniciación	Bienvenida a los adolescentes Explicación de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio para animar a los adolescentes	Dinámica “Grupo de estatuas” • Se pide al grupo de adolescentes que se mueva por el salón (deben saltar, mover los brazos, hacer gestos) • Después de un momento, alguien grita una palabra. • Los adolescentes tomarán la posición de dicha “palabra”. Ej. Si alguien grita “paz”. Los participantes adoptarán una posición que demuestra dicha palabra. • Es decir, acostarse, sentarse o estar parados y mostrar estar (relajados, calmados o tranquilos) • Repetir este ejercicio varias veces con diferentes palabras.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
10 minutos	Socialización sobre la técnica reestructuración cognitiva	Mediante una presentación audio visual en Power Point, se explica detalladamente como es la técnica de la reestructuración cognitiva. - A que se refiere - Identificar pensamientos disfuncionales - Como cambiar la forma en que se interpreta las experiencias	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)

25 minutos	Practicar la técnica de reestructuración cognitiva	• De manera individual los participantes explorarán las ideas o pensamientos que suelen tener antes situaciones que les cause ansiedad. • Una vez plasmada la idea. A través del “Diálogo socrático” el facilitador incita al adolescente a cuestionarse sobre dicha idea o creencia. • El adolescente se cuestiona directamente el pensamiento y la preocupación que esta implica. Por medio de preguntas como: - ¿Esta forma de pensar es realista? - ¿Mis pensamientos o creencias están basados en hechos o sentimientos? - ¿Qué evidencia existe para apoyar esta idea? Una vez que no exista respuestas para aquello que le causa ansiedad, se plantea la veracidad que ocasiona su miedo.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
Metodología	El saludo de bienvenida está dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Para la apertura de esta sesión, se iniciará una dinámica que permita mantener despiertos y concentrados a los adolescentes “grupo de estatuas” en esta actividad permite que la persona esté moviéndose, saltar por el lugar hasta que alguien grita una palabra en especifica y la persona opta por tomar una postura que represente dicha palabra. Esta actividad se repetirá por varias veces, hasta despertar el interés por próximas actividades. Posteriormente, se realiza una socialización sobre la técnica de la reestructuración cognitiva, abordar aspectos sobre a qué se refiere, a la identificación pensamientos disfuncionales y como cambiar la forma en que se interpreta las experiencias. No obstante, se pone en práctica dicha técnica con el fin de enseñar y dichas creencias desagradables que causa ansiedad. Finalmente, se abre el espacio de preguntas y respuestas, de modo que, se cierra el taller.		
Resultado que se espera	Se espera que los adolescentes sepan combatir emociones desagradables que les causa malestar.		

Fuente: elaboración propia

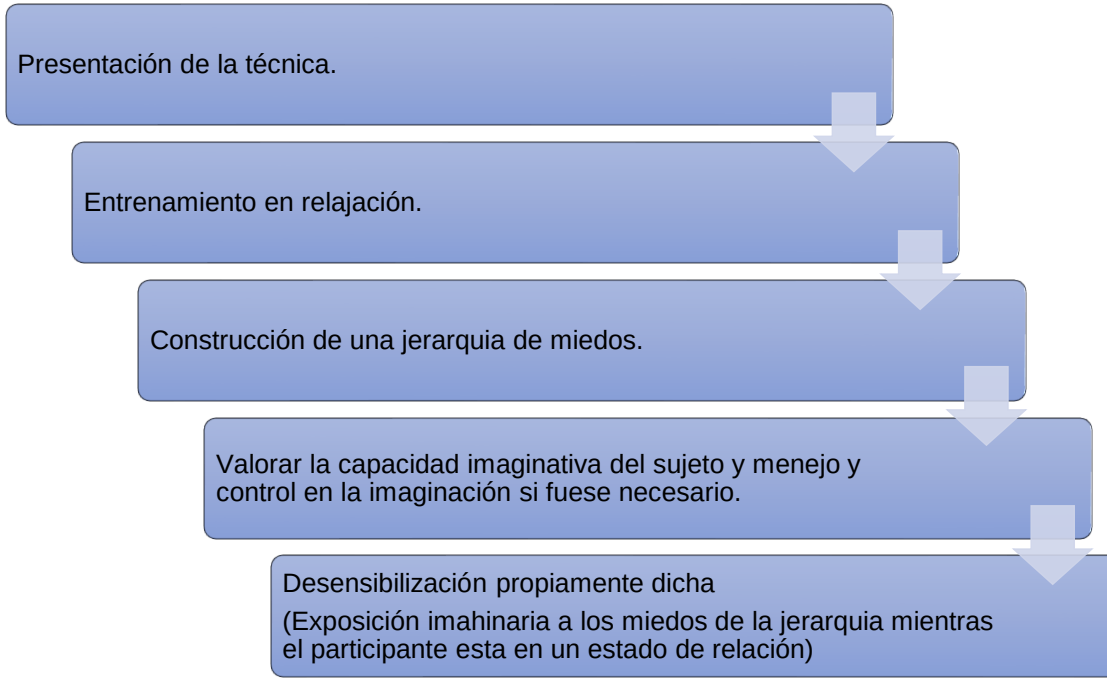
En el cuadro 13, se presenta la matriz operativa de la novena sesión sobre practicar con los adolescentes la desensibilización sistemática al momento de encontrarse en situaciones que generan ansiedad.

Cuadro 13.
Novena sesión

Novena sesión: Desensibilización sistemática

Objetivo:
-Reducir la ansiedad en los adolescentes antes situaciones específicas que consideren amenazantes o de riesgo.

Tiempo	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
5 minutos	Iniciación	Bienvenida a los adolescentes Esclarecimiento de la actividad a realizar y su propósito	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
15 minutos	Dinámica de inicio	Dinámica “Super héroes” Esta dinámica permite reducir el miedo ante situaciones ansiosas. • Los participantes de manera individual, tiene que imaginarse un super héroe, creado por ellos mismos. • Cada uno tendrá que cerra los ojos y transportarse a una situación que le cause ansiedad, e imaginar cómo ese super héroe ayudar a sobresalir y afrontar dicha situación.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
10 minutos	Socialización sobre la Desensibilización sistemática	Mediante una presentación audio visual en Power Point, se explica detalladamente como es la técnica e indica el procedimiento básico de la Desensibilización sistemática	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Equipos (proyector, micrófono, Laptop, programa de presentación Power Point)



25 minutos	Practicar la técnica de Desensibilización sistemática	• De manera individual los participantes realizar una técnica de relajación aprendida en la sesión 5 y 6 para entrar en un estado de tranquilidad. • Se explica que se realizará una construcción jerárquica de miedos. • Cada uno tendrá que identificar los estímulos que le generan miedo y clasificarlos de menor a mayor. • Se da inicio a la exposición imaginativa con cada estimulo, empezar desde el menor, dicha exposición será de 5 a 10 minutos, posteriormente se realiza un ejercicio de relajación por 5 minutos. • Se realiza el abordaje de cada situación hasta finalizar en la mayor, alrededor de 1 o 2 horas al día. (cuando ya no se genere miedo, se continúa con la siguiente situación)	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)

5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller. • Despedida	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos)
Metodología	La bienvenida está dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Para la apertura de esta sesión, se iniciará con una dinámica denominada “Super héroes”. Esta dinámica permite reducir el miedo ante situaciones ansiosas Los participantes de manera individual, tiene que imaginarse un super héroe, creado por ellos mismos. Cada uno tendrá que cerrar los ojos y transportarse a una situación que le cause ansiedad, e imaginar cómo ese super héroe ayuda a sobresalir y afrontar dicha situación. Posteriormente, se realiza una socialización sobre la Desensibilización sistemática, como técnica enfocada en reducir las respuestas ansiosas y conductas de evitación ante un estímulo determinado. No obstante, se pone en práctica dicha técnica con el fin de enseñar y controlar las respuestas ansiosas ante una situación que el participante considere amenazante. Finalmente, se abre el espacio de preguntas y respuestas.		
Resultado que se espera	Se espera que los participantes sepan identificar el efecto de sus pensamientos, emociones y conductas.		

Fuente: elaboración propia

En el cuadro 14, se presenta la matriz operativa de la sesión sobre la reevaluación del Inventario IDARE en los adolescentes que se realizó la propuesta de intervención.

Cuadro 14.
Décima sesión

Décima sesión: Reevaluación y devolución de los resultados y cierre del proceso de la propuesta de intervención

Objetivo:
- Consolidar los logros alcanzados durante el proceso de intervención sobre la ansiedad
-Aplicar el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE)

Tiempo	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
5 minutos	Iniciación	Bienvenida a los adolescentes Feedback de las sesiones anteriores	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Micrófono
5 minutos	Explicar el Inventario	Exponer de manera clara en que consiste el Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Que evalúa cada escala y como tiene que ser resuelto.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Hojas de aplicación
25 minutos	Aplicación del Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE)	Para el momento de la aplicación se pidió a los adolescentes, lean las instrucciones correspondientes de cada escala. Sin embargo, se explicará previo a la aplicación.	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Hojas de aplicación
20 minutos	Feedback	Explicar los resultados obtenidos, mediante el Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE)	• Humanos (adolescentes) • Infraestructura (salón de actos) • Hojas de evaluación
5 minutos	Cierre	• Los adolescentes tendrán un espacio de preguntas y respuestas. • Se recomienda a los adolescentes realizar un entrenamiento continuo de dicha técnica • Cierre del taller. • Despedida	• Humanos (adolescentes, padres de familia) • Infraestructura (salón de actos)

Metodología	La bienvenida está dirigidas a las autoridades de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y a los beneficiarios que son los adolescentes de 16 y 17 años que participaron en la aplicación del instrumento. Para la apertura de esta sesión se da la bienvenida a los adolescentes y se realiza un feedback de las sesiones anteriores. Posteriormente, se explicará de manera clara en que consiste el Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Que evalúa cada escala y como tiene que ser resuelto. Se aplicará el Inventario y después se hará un análisis una vez de ejecutado toda la propuesta de intervención y sus respectivos resultados obtenidos. Finalmente, se abre el espacio de preguntas y respuestas, de modo que, se cierra el taller. Y se realiza una despedida con los adolescentes por la participación y el agradecimiento pertinente a las autoridades.
Resultado que se espera	Se espera que los niveles de ansiedad en los adolescentes hayan disminuido considerablemente. Además, de que pongan en práctica las técnicas aprendidas.

Fuente: elaboración propia

3.3. Cronograma de la propuesta de intervención

Con el propósito de ejecutar los talleres planteadas en la propuesta de intervención, se pretende que la ejecución de cada actividad se realizará en grupos separados entre segundo y otra en tercero de bachillerato por tres meses y medio. Conforme a los horarios dispuestos por la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.

A continuación, en el Cuadro 15 se presenta el cronograma correspondiente para la ejecución de la propuesta de intervención.

Cuadro 15.
Cronograma de la propuesta de intervención

	Marzo				Abril				Mayo				Junio	
Sesiones	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**	**3**	**4**	**1**	**2**
Sesión 1. Aplicación de Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE	x													
Sesión 2. Psicoeducación sobre la ansiedad		x												
Sesión 3. Técnica de respiración diafragmática y técnica de relajación progresiva de Jacobson			x	x										
Sesión 4. Técnica de relajación, entrenamiento autógeno de Schultz					x									
Sesión 5. Detección del pensamiento						x								
Sesión 6. Conozco mis emociones							x							
Sesión 7. Modelo ABC de Ellis								x						
Sesión 8. Reestructuración cognitiva									x	x				
Sesión 9. Desensibilización sistemática											x	x		
Sesión 10. Reevaluación y devolución de los resultados													x	x
Cierre del proceso de la propuesta de intervención														

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

- La ansiedad juega un papel fundamental en la adaptación y supervivencia, debido a que, permite al ser humano responder a situaciones que considera como amenazantes. Es importante diferenciar entre ansiedad estado, que es una reacción transitoria a eventos específicos, y la ansiedad rasgo, es la predisposición constante a experimentar ansiedad. No obstante, en la etapa de la adolescencia, está conformada por cambios físicos, psicológicos y sociales, que se considera un periodo vulnerable para el desarrollo de la ansiedad. Altos niveles de ansiedad pueden ocasionar malestar significativo e interferir en el correcto funcionamiento del individuo en su diario vivir.

- De acuerdo a los niveles de ansiedad obtenidos a través del Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE), 58,7% de los adolescentes presentaron ansiedad estado en un nivel medio. Esto indica que los adolescentes presentan una respuesta emocional temporal o transitoria ante un estímulo en particular, lo que eleva su nivel de ansiedad. Por otro lado, el 57,3% de los adolescentes mostraron niveles altos de ansiedad rasgo, lo que sugiere una tendencia individual o duradera de la personalidad que hace al adolescente más propenso a experimentar ansiedad. Altos niveles de ansiedad observados indican que están expuestos a situaciones estresantes y tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos adaptativas.

- Se diseñó una propuesta de intervención dirigida a minimizar los niveles de ansiedad en adolescentes. Dicha propuesta, parte de los resultados obtenidos de acuerdo al instrumento psicométrico aplicado a los participantes de 16 y 17 años de edad. Se realizó una propuesta conformada por 10 sesiones de 1 hora cada sesión. En la cual, se trabajó con técnicas cognitivas conductuales como la psicoeducación, técnicas de respiración y relajación, modelo ABC de Ellis, reestructuración cognitiva y desensibilización sistemática.

RECOMENDACIONES

- Conforme a los resultados conseguidos, se recomienda que en la Unidad Educativa se implemente y se realice estrategias de intervención mediante un programa, cuyo propósito este vinculado a ayudar a los adolescentes para minimizar o eliminar su ansiedad, ya sea por cualquier situación o factores relacionados a la aparición de ansiedad en su contexto.

- Se recomienda prestar mayor atención a los adolescentes, debido que se encuentran en una etapa que implica múltiples cambios y puede resultar agobiante y confuso, lo que a menudo resulta en la aparición de ansiedad.

- Se sugiere realizar una investigación con una población más amplia que pueda cubrir con adolescentes de la edad temprana y tardía, y descubrir cambios o afectaciones que generan ansiedad. Además, se sugiere realizar un estudio de manera cualitativa que permita al adolescente manifestar su perspectiva y vivencia ante situaciones o estímulos que causen esta respuesta emocional de la ansiedad.

BIBLIOGRAFÍA

Acuña, M., & Lascano, M. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Revista UNIANDES Episteme, 10*(2), 166-179. Obtenido de https://n9.cl/5wbvm

Agudelo, G., Aignerem, M., & Ruiz, J. (2021). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *CEO*(18), 1-46. Obtenido de https://n9.cl/miz4b

Akihito, D. (2021). *Ansiedad estado-rasgo y depresión en alumnos de Educación Secundaria de una institución Educativa Privada del Distrito de Tacna, 2021. (Tesis pregrado).* Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de https://n9.cl/dkgx5

Albán, G., Arguello, A., & Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo, 4*(3), 163-173. Obtenido de 10.26820/recimundo/4

Amaiquema, F., Vera, J., & Zumba, I. (2019). Enfoques para la formulación de la hipótesis en la investigación científica. *Conrado, 15*(70), 354-360. Obtenido de https://n9.cl/b57ru

Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., & Villanueva, L. (2021). Evidencias psicométricas del inventario ansiedad estado-rasgo: IDARE en universitarios de Lima en tiempos de COVID-19. *Psychologia. Avances de la Disciplina, 15*(2), 49-62. doi:https://doi.org/10.21500/19002386.5911

Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*(1), 66-78. Obtenido de https://n9.cl/blxng

Artavia, C., & Carranza, M. (2019). Estilos de apego de mujeres que permanecieron expuestas a situaciones de violencia en sus relaciones de noviazgo durante la adolescencia tardía. *InterSedes, 20*(42), 73-103. doi:10.15517/isucr.v20i42.41844

Balarezo, M., & Mayorga, P. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme, 10*(2), 166-179. Obtenido de https://n9.cl/5wbvm

Barrantes , L. (2019). Diferencias en la estimación del coeficiente de curtosis en diferentes softwares estadísticos. *Revista E-Agronegocios, 5*(2), 1-14. doi: https://doi.org/10.18845/rea.v5i2.4456

Barreno, J., Polanco, J., & Patiño, D. (2020). Sentido de vida, depresión y ansiedad en población rural de Cundinamarca, Colombia. *Revista de ciencias sociales, 26*(4), 206-216. Obtenido de https://n9.cl/m5kef

Becerril, D., Soto, J., & Hernández, R. (2022). Intervención en línea con enfoque cognitivo-conductual en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 25*(1), 226-244. Obtenido de https://n9.cl/3e6wq

Benites, A., & Jara, A. (2020). *Evidencias psicométricas del Inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) en estudiantes de secundaria de Huaraz, 2020 (Tesis de pregrado).* Huaraz, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de https://n9.cl/5fekio

Bravo, O., Castro, R., & Vinces, Z. (2021). Síntomas de ansiedad y depresión asociados a los niveles de riesgo del consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de la ciudad de loja, ecuador. *Health and addictions: salud y drogas, 21*(1), 279-293. doi:10.21134/haaj.v21i1.584

Carballo, M., Estudillo, C., Meraz, L., Parrazal, L., & Valle, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista electrónica eNeurobiología, 10*(24), 1-11. Obtenido de https://n9.cl/ciu3c

Castro, K. (2019). *Estudio comparativo del estado de ansiedad entre adolescentes de 15 a 18 años institucionalizadas con adolescentes del Colegio Particular los Ilinizas. (Tesis pregrado).* Quito, Ecuador: Universidad Internacional SEK ser mejores. Obtenido de https://n9.cl/ajbate

Castro, M. (2019). Adolescencia y juventud: reposicionamientos teóricos. *Investigaciones sociales, 22*(40), 59-72. doi:http://dx.doi.org/10.15381/is.v22i40.15883

Cifuentes , A. (2019). Tendencias en metodología de investigación en Psicoterapia: Una aproximación epistemométrica. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 15*(2), 201-210. doi:https://doi.org/10.15332/22563067.3856

Colunga, C., González, M., Vázquez, J., & Colunga, B. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación, 8*(2), 229-241. doi:https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457

Cordero, C., Rodas, N., & Loli, R. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de investigación en psicología, 22*(2), 251-264. Obtenido de https://n9.cl/4jjjio

De Ansorena, A., Reinoso, J., & Cagigal, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de psicología, 4*(16), 30-45. doi:https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366

De la Rosa Gómez, A. (2021). Telepsicología: beneficios en el proceso de intervención y consideraciones éticas. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, 3*(1), 32-38. Obtenido de https://n9.cl/ui9h2

Delgado, E., De la Cera, D., Lara, M., & Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula, 35*(1), 23-36. doi:10.18774/0719-448x.2019.16.1.393

Díaz, C., & Santos, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria., 6*(1), 21-31. Retrieved from https://n9.cl/noumd

Díaz, C., Salazar, A., Texaj, A., & Palencia, K. (2022). Neurociencia social, marco del adolescente y la ansiedad. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac, 2*(2), 115-122. doi:https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v2i2.35

Díaz, I., & De la Iglesia , G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST, 16*(1), 42 - 50. doi:10.18774/0719-448x.2019.16.1.393

Díaz, R., & Spielberger, C. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado.* México: El Manual Moderno. Obtenido de https://n9.cl/vynrj

Díez , E., & Gajardo, K. (2022). Educar y evaluar durante el confinamiento en España: mundo rural y urbano. *Education in the Knowledge Society (EKS), 7*, 1-14. doi:https://doi.org/10.14201/eks.26312

Espada, J., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Libro Blanco de la salud mental infanto-juvenil, 1*(1), 18-31. Obtenido de https://n9.cl/205lxl

Espinoza, L., Calle, M., Rodríguez, P., & Faica, R. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación, 6*(42), 389-398. Obtenido de https://n9.cl/mok73

Estrada, E., & Gallegos, N. (2020). Síndrome de burnout y variables sociodemográficas en docentes peruanos. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica, 39*(6), 714-720. Obtenido de https://n9.cl/uihac

Faneite, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista Latinoamericana Ogmios, 3*(8), 82-95. Obtenido de https://n9.cl/hkj85

Febres, F. (2022). Dimensiones de la personalidad, ansiedad e ideas irracionales en adolescentes de colegios particulares y nacionales de la ciudad de Arequipa. *SUNEDU, 1*(1), 5-53. doi:https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09

Fernández, M., García, M., & Crespo, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales.* Madrid: Desclée de Brouwer. Obtenido de https://n9.cl/e2aqm

Ferrero, A., De Andrea, N., & Lucero, F. (2019). La importancia del Consentimiento Informado y el Asentimiento en Psicología. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 4*(2), 31-40. Obtenido de https://n9.cl/mt90u

Flores, B., Guzmán, M., Martínez, L., Jiménez, M., Rojas, J., & Lloyd, P. (2021). Caracterización de las (nuevas) relaciones románticas de adolescentes. *Avances en Psicología, 29*(1), 47-58. Obtenido de https://n9.cl/8n3oo

Galarza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica, 9*(3), 1-6. Obtenido de https://n9.cl/nn1i0

Gamboa, D., & Soto, J. (2022). Autolesiones no suicidas, factores de riesgo, salud mental y adolescencia. *Tempus psicológico, 5*(2), 2-17. doi:https://doi.org/10.30554/tempuspsi.5.2.4506.2022

García, D., & García, C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of neuroscience and public health, 1*(1), 19-26. Obtenido de https://n9.cl/ioa1f7

García, J., Valiente, R., Sandín, B., Ehrenreich, J., & Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de psicodidáctica, 25*(2), 143-149. doi:https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001

Gil, P., Gómez, R., Ruiz, P., & Guil, P. (2019). Inteligencia emocional y ansiedad en mujeres. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4*(1), 45-56. Obtenido de https://n9.cl/eobv0

Glanella, F., López, M., Tuesta, T., & Chinchay, V. (2018). *Comprensión y medida del concepto de simetría (Tesis de pregrado).* Lima, Perú: Universidad Nacional de Ingeniería. Obtenido de https://n9.cl/7c50q

Gordillo, J., Benítez, J., & Bernabé, M. (2021). Estudio descriptivo para identificar niveles de ansiedad estado y rasgo en alumnos del IPN. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, 8*(16), 60-73. Obtenido de https://n9.cl/f2k4c

Graus, M. (2018). Estadística aplicada a la investigación educativa. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores., 5*(2), 1-32. Obtenido de https://n9.cl/47wem

Gualotuña, L., & Sandoval, M. (2022). Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17*(2), 513-526. Obtenido de https://n9.cl/f6b29

Guevara, E. (2021). *El Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de un Colegio Público y Privado. (Tesis pregrado).* Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de https://n9.cl/sfv3p

Hernández, J., Salinas, O., & Ramos, D. (2019). Rendimiento escolar y ansiedad en estudiantes mexicanos de educación secundaria. *Integración Académica en Psicología., 7*(21), 66-128. Obtenido de https://n9.cl/zypi3

Hernández, M., Belmote, L., & Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea, 7*(21), 269-278. Obtenido de https://n9.cl/e7epg

Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes, 31*(2), 183-187. doi:https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.006

Hinostroza , P., & Lima, D. (2023). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(20), 112-124. doi:https://doi.org/10.37135/chk.002.20.06

Izquierdo, L. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgo-estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de investigación en psicología, 24*(1), 101-116. Obtenido de https://n9.cl/avn0u4

Llamazares , A., & Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares. *Pulso, 43*(1), 99-117. Obtenido de https://n9.cl/epss5

Loor, N. (2022). *Ansiedad y uso de Internet en adolescentes de un colegio de la ciudad de Cayambe (Tesis Posgrado).* Ambato, Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamerica. Obtenido de https://n9.cl/0o8c3

Magan, I. (2016). Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad: rasgo–estado (IDARE). *PAIAN, 7*(1), 1-15. Obtenido de https://n9.cl/nu14y

Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinosa, M., & Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *Int. J. Morphol, 41*(1), 146-155. Obtenido de https://n9.cl/5eea4v

Martínez, P. (2021). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. (Tesis de prosgrado).* Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma. Obtenido de https://n9.cl/5fi7b

Mayorga, R., Reyes, S., Baltazar, R., & Matínez, A. (2021). Medidas de Dispersión. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo, 9*(8), 77-79. doi:https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.7115

Méndez, A. (2023). Los Efectos de la Terapia Cognitivo-Conductual en la Ansiedad Social en Adolescentes. *Sapiencia Revista Científica y Académica, 3*(2), 1-15. doi:https://doi.org/10.61598/s.r.c.a.v3i2.49

Méndez, M., Peñaloza, R., & García, M. (2021). Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Health & Addictions/Salud y Drogas, 21*(2), 29-43. Obtenido de https://n9.cl/kb0co

Mendoza, I. (2020). *Terapia cognitivo conductual: Actualidad, tecnología (Tesis de pregrado).* Lima, Perú : Universidad Peruana Cayetano Heredia. Obtenido de https://n9.cl/86ws7

Menéndez, D., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario, 19*(1), 127-135. doi:10.19136/hs.a19n1.3398

Ministerio de Educación. (2016). *Modelo de funcionamiento de los departamentos de Consejería Estudiantil.* Obtenido de https://n9.cl/e89k4z

Morales , M., & Bedolla, L. (2022). Depresión y Ansiedad en Adolescentes: El papel de la Implicación Paterna. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación, 9*(17), 1-20. Obtenido de https://n9.cl/sht2ze

Moscoso, F., & Núñez, N. (2023). Causas de la ansiedad en adolescentes durante la pandemia por Covid-19: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología, 13*(2), 159-169. doi:https://doi.org/10.36901/psicologia.v13i2.1609

Navas, V., & Palacios, P. (2020). Intervención cognitivo-conductual en un caso de ansiedad. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 22*(2), 35-52. Obtenido de https://n9.cl/c9gpm

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente.* Obtenido de https://n9.cl/8pv0

Pacheco, A., & Uc, R. (2020). Fortaleza psicológica en la adolescencia: estudio de caso. *Alternativas en psicología, 45*, 23-26. Obtenido de https://n9.cl/16ghbf

Palacios , X. (2019). Adolescencia:¿ una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud, 17*(1), 5-8. Obtenido de https://n9.cl/xhbud

Palma , M. (2023). *Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en estudiantes de bachillerato con niveles de ansiedad. (Tesis prosgrado).* Ibarra, Ecuador : Universidad Ténica del Norte . Obtenido de https://n9.cl/q54npg

Palomino, E. (2021). Ansiedad y agresividad en estudiantes. *Ciencia en la frontera, 1*(1), 3-85. Obtenido de https://n9.cl/z1m5e

Parra, D., & Ravetllat, I. (2019). El consentimiento informado de las personas menores de edad en el ámbito de la salud. *Lus et Praxis, 25*(3), 215-248. Obtenido de https://n9.cl/kyvhd

Pastor, B. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente, 30*(1), 245-247. Obtenido de https://n9.cl/zeckp

Patiño, J. (2019). Análisis comparativo entre el doctorado profesional y de investigación en México. *Revista iberoamericana de educación superior, 10*(28), 25-41. doi:https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2019.28.427

Pogyo, G., Cárdenas, A., Cordero, N., Pogyo, M., Faicán, P., Arcos, F., & Sarmiento, M. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 hacia un nuevo constructo clinimétrico ansioso-depresivo en mujeres adultas de Azogues. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica, 39*(8), 923-934. doi:https://doi.org//10.5281/zenodo.4542465

Prieto, M., Chiriboga, L., & Oyervide, J. (2023). Parejas sus problemáticas y ámbitos de intervención desde la clínica y la psicoterapia: Couples, their problems and areas of intervention from the clinic and psychotherapy. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(2), 5821-5840. Obtenido de https://n9.cl/2uzx0

Renova, H., Arreola, D., & Ramírez, A. (2021). ¿Qué tan apropiadamente reportaron los autores el Coeficiente del Alfa de Cronbach? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5*(3), 2438-2462. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.463

Rico, J. (2019). Estadística, tipos, variables y tipos de medidas. *Departamento de Matemática y estadistica, 2*(1), 2-15. Obtenido de https://n9.cl/n0meb

Rodríguez , U., Munera, K., Hernández, B., & Luengas, A. (2023). Funcionamiento familiar, salud mental, ansiedad, autoestima y calidad de vida en familias en situación de vulnerabilidad de una ciudad del caribe colombiano. *Psychologia. Avances de la Disciplina, 17*(1), 13-24. Obtenido de https://doi.org/10.21500/19002386.6178

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas, 21*(3), 141-146. Obtenido de https://n9.cl/wz3ed

Rojas , K. (2022). *Ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios según sexo de la ciudad de Huacho, 2022. (Tesis pregrado).* Lima, Perú : Universidad Autónoma del Perú . Obtenido de https://n9.cl/9ea8m

Saldaña, J., & De los Godos, L. (2019). Diseños de investigación para tesis de posgrado. *Revista peruana de psicología y trabajo social, 7*(2), 71-76. Obtenido de https://n9.cl/udszw

Santos, D., Ponce, C., Pazos, P., & Moya, T. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo, 15*(3), 81-89. doi:https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09

Schmidt, V., & Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años. (Tesis pregrado).* Buenos Aires, Argentina : Universidad Católica Argentina. Obtenido de https://n9.cl/bg6zn

Siguenza, W., & Quezada, E. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista espacios, 40*(15), 19. Obtenido de https://n9.cl/l5yeq

Solar, F., Fernández , P., Borquez, S., Rovegno, C., & Rivera, C. (2019). Promoción y prevención en salud mental:¿ esperanza fundada, vana ilusión o contrabando psicopatologizador? *Papeles del psicólogo, 40*(3), 211-216. doi:10.30552/ejep.v12i2.283

Soriano, J., Del Carmen , M., Del Mar, M., Tortosa, B., & Gonzáles, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology, 12*(2), 191-206. Obtenido de https://n9.cl/217i9

Tapia, C., & Cevallos, K. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos:: Anderson-Darling, Ryan-Joiner, Shapiro-Wilk Y Kolmogórov-Smirnov. *Societas, 23*(2), 83-106. Obtenido de https://n9.cl/yz89c1

Torales, J., Insaurralde, A., Ríos , C., O´Higins, M., Navarro, R., Ayala , N., & Ruíz , N. (2021). Ansiedad en pandemia: características epidemiológicas de los trastornos de ansiedad atendidos a través de telepsiquiatría en un hospital universitario. *Revista del Nacional (Itauguá), 13*(2), 18-28. doi:https://doi.org/10.18004/rdn2021.dic.02.018.028

Torres, L. (2020). *Fiabilidad de las escalas: interpretación y limitaciones del Alfa de Cronbach (Tesis de posgrado)*. Obtenido de https://n9.cl/b9ass

Valdez, A., Becerra, N., Melgarejo, B., & Huaranca, J. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 3*(1), 12-16. doi:10.22258/hgh.2019.31.49

Vergara, L. (2020). *Imágen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa de adolescencia temprana. (Tesis de posgrado).* Santiago de Chile, Chile : Universidad de Chile . Obtenido de https://n9.cl/xgg63

Vidal , T. (2022). Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento. *Llalliq, 2*(1), 13-26. Obtenido de https://n9.cl/3oyqe

Zuñiga, C., & Zuñiga, J. (2019). Excepciones al uso del consentimiento informado en investigación:¿ cuándo es esto posible en Chile? *Revista médica de Chile, 147*(8), 1029-1035. Obtenido de https://n9.cl/n4ax8d

ANEXOS

Anexo 1. Autorización del Rector de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi" para la aplicación del reactivo

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Seréis mis testigos
AMBATO

CENTRO DE POSGRADOS

Ambato, 11 de octubre de 2023
CP # 1393-2023

Magister
Néstor Iván Yupangui Tacuri
Rector Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi"

Presente.-

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo. Vista la petición del maestrante SIGCHA JÁCOME ERIKA LISBETH, con número de matrícula MHPC-028, certifico que, es estudiante del programa de Posgrados de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato: Maestría en Psicología Clínica, quien desarrolla un Proyecto de Desarrollo como modalidad de titulación.

Con este antecedente solicito de la manera más comedida su autorización a fin de que la mencionada estudiante pueda aplicar los siguientes reactivos:

- IDARE- Inventario de ansiedad rasgo-estado

Instrumentos que se llevarán a cabo de forma presencial, a 150 adolescentes de bachillerato entre 16 y 17 años de la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi".

La aplicación de estas encuestas se enmarca como instrumento idóneo en la recolección de la información pertinente para el desarrollo del Proyecto de Desarrollo denominado: **"PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DE PUJILI"**, previo a la obtención del título de Magister en Psicología con mención Psicoterapia Infantil y del Adolescente.

En espera de su cordial y atenta respuesta, me despido.

Atentamente,

Pontificia Universidad Católica del Ecuador
DIRECCIÓN
CENTRO DE POSGRADOS
Sede Ambato

Padre. Juan Carlos Acosta PhD.
Director del Centro de Postgrados
Pontificia Universidad Católica del Ecuador

JCA/AR.

UNIDAD EDUCATIVA "PROVINCIA DE COTOPAXI"
SECRETARÍA
PUJILÍ - ECUADOR

12-10-2023

Dirección: Av. Manuelita Saenz y Remigio Crespo
Código postal: 180207 / **Teléfono:** (593-3) 299 4840 **Ext.** 1101-1102-6110

Anexo 2. Consentimiento y asentimiento informado

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ambato

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Pujilí, …, de ….. de 2023

Sr./a:_____representante legal del Sr. o la Srta. _____

Por medio de la presente, se solicita muy cordialmente su autorización para incluir a su hijo/a como participante en la investigación titulada *Propuesta de intervención para disminuir la ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí*. La presente investigación es dirigida por la Psico. Erika Lisbeth Sigcha Jácome, estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Ambato. El objetivo de esta investigación consiste en Diseñar una propuesta de intervención para la disminución de la ansiedad en adolescentes de una Unidad Educativa de Pujilí.

La investigación implica la participación de adolescentes, que requiere rellenar la ficha de evaluación sociodemográfica y el instrumento de medición conforme a la temática señalada. Todos los instrumentos de producción de datos que sean solicitados para proveer información relacionada con el estudio, no contemplan gasto alguno para los participantes.

Con estos elementos en vista es que se solicita su consentimiento para que su representado participe, así como también se asegura que la información emerja de ella será absolutamente confidencial y solo utilizada para fines académicos. La persona encargada de la investigación se compromete a almacenar y resguardar la información recopilada con el fin de cautelar y resguardar su confidencialidad

La participación en este estudio es absolutamente libre y voluntaria, además, que él o la adolescente tiene la libertad de negarse a participar en este estudio y retirarse en cualquier momento sin que implique ningún tipo de recriminación o sanción. Cualquier pregunta que quiera realizar en relación con la participación en este estudio, será contestada por Erika Lisbeth Sigcha Jácome investigadora responsable, al teléfono 099 806 4081 o al mail elsigcha@pucesa.edu.ec.

Si está de acuerdo con las siguientes indicaciones, por favor firme el presente documento:

Autorizo que mi representado sea encuestado para la investigación. ☐

_____	_____
Firma del representante legal	Firma del evaluado

Anexo 3. Ficha sociodemográfica

Pontificia Universidad Católica del Ecuador | Sede Ambato

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Lea detenidamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida o marque con una X donde corresponda.			
Datos personales:			
Edad:	_____		
Sexo:	Femenino ( )		Masculino ( )
Estado civil:	Soltero ( )	Casado ( )	Separado ( )
	Divorciado ( )	Viudo ( )	
Lugar que reside:	Pujilí ( )	Latacunga ( )	Otro: _____
	Saquisilí ( )	Salcedo ( )	
Percepción del Nivel socioeconómico:	Clase media alta ( )	Clase media ( )	Clase media baja ( )
Sector de domicilio:	Rural ( )	Urbano ( )	

Datos académicos			
Institución Educativa	_____		
Rendimiento académico	Sobresaliente ( )	Muy bueno ( )	Regular ( )
Año escolar	1° BGU ( )	2° BGU ( )	3° BGU ( )

Anexo 4. Inventario de Ansiedad Estado

Inventario de Ansiedad Estado y rasgo (IDARE) - AE

Nombres y apellidos: Escolaridad
Edad: Ocupación
Sexo: Fecha:
Curso:

Instrucciones

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique *como se siente ahora mismo, o sea, en estos momentos*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

		No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mí mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Me siento agitado				
14	Me siento "a punto de explotar"				
15	Me siento reposado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy excitado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

Anexo 5. Inventario de Ansiedad Rasgo

Inventario de Ansiedad Estado y rasgo (IDARE) - AR

Instrucciones

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique ***como se siente generalmente***. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

		Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico				
36	Me siento satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afecta tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado				