

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISETACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA  
CLÍNICA**

**IMPACTO EMOCIONAL DE LA EDUCACIÓN VIRTUAL EN  
ADOLESCENTES**

**Estudio realizado desde la teoría cognitiva conductual en adolescentes de 16 a 18  
años de edad en Quito en el período de marzo de 2023**

**JOHANA GABRIELA PARRA GUANO**

**Dorys Ortíz G.**

**QUITO, 2023**

## ÍNDICE

Resumen .....	1
Introducción.....	2
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>6</b>
1. Enfoque cognitivo conductual .....	6
1.1 Conceptos generales del enfoque cognitivo conductual .....	6
1.2 La cognición en la formación de pensamientos y emociones.....	13
1.3 El impacto emocional .....	19
1.3.1 Definición.....	19
1.3.2 La ansiedad.....	29
1.3.3 El Estrés.....	35
1.4 Vías de expresión del impacto emocional .....	38
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>41</b>
2. La Educación .....	41
2.1 Educación virtual .....	47
2.1.1 Qué es la educación virtual .....	48
2.1.2 Tipos de educación virtual .....	54
2.1.3 Etapas de la clase virtual .....	55
2.1.4 Diferencia de la educación virtual y presencial .....	56
2.2 Abordaje desde el enfoque cognitivo conductual .....	57

2.3 Propuestas para solventar la ansiedad en la educación virtual .....	62
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	66
3. Investigación.....	66
3.1 Metodología .....	66
3.2 Población .....	67
3.3 Técnica empleada en la investigación.....	68
3.4 Resultados .....	71
3.5 Discusión de los resultados obtenidos .....	79
<b>CONCLUSIONES</b> .....	82
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	83
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	85
<b>ANEXOS</b> .....	98

## **Resumen**

El presente estudio tiene como objetivo analizar el impacto emocional en adolescentes de bachillerato, a causa de la educación virtual. Así como, la presencia de ansiedad, miedo y estrés en consecuencia del cambio abrupto producido en el contexto educativo, así como el modo en que esto se puede prevenir, desde el enfoque cognitivo conductual.

**Palabras clave:** Adolescencia, impacto emocional, ansiedad, miedo, estrés, educación virtual.

## **Abstract**

The present study aims to analyze the emotional impact on high school adolescents, due to virtual education. As well as the presence of anxiety, fear and stress as a consequence of the abrupt change produced in the educational context, as well as the way in which this can be prevented, from the cognitive behavioral approach.

**Keywords:** Adolescence, emotional impact, anxiety, fear, stress, virtual education.

## **Introducción**

La presente disertación toma como objeto de investigación el impacto emocional de la educación virtual, un estudio realizado en adolescentes de 16 a 18 años en la ciudad de Quito.

Es un estudio sustentado en conceptos de la teoría cognitivo conductual, de tal manera que es una nueva propuesta de disertación, debido a que, estudios sobre esta temática se han realizado, pero con población universitaria.

Por lo que, al ser la adolescencia una época de cambios y crisis en donde es más probable que se desarrolle la ansiedad, supone dificultades en algunos aspectos de la vida del adolescente como lo son; el académico, social, familiar, es un primer acercamiento para determinar las principales características que dan paso a este problema de salud mental. Por ello, la importancia de afirmar que la salud emocional y mental es primordial para el desarrollo de esta población.

La finalidad de esta investigación es el identificar el nivel de ansiedad, que se produce en este grupo etario, de tal manera que, se realice una planificación de propuestas que disminuyan el malestar en los adolescentes a través del reconocimiento de los cambios psicológicos que se han producido en el entorno académico y el impacto que ha causado en su autoconcepto.

Se realizó una revisión teórica sobre la influencia del impacto emocional en adolescentes que desencadena la ansiedad, desde la perspectiva cognitivo conductual de diferentes autores y contextos, con el propósito de que el resultado de la investigación sea objetivo y a su vez contribuya a que no se produzcan conductas que limiten el desarrollo de los adolescentes.

De modo que, el impacto emocional de la ansiedad se manifieste desde la teoría cognitivo conductual en el desarrollo de los siguientes tres capítulos:

### **CAPÍTULO 1:**

En este capítulo se realiza una investigación acerca de las emociones, cogniciones y pensamiento automático, considerando las principales características y nociones etiológicas básicas de la ansiedad y el modo en el que afectan a los bachilleres que se encuentran cursando el último año de un colegio perteneciente a la ciudad de Quito. Para ello, es necesario contextualizar la teoría cognitivo conductual que sustenta la primera variable de la investigación acerca del impacto emocional, en respuesta al cambio de modalidad de estudio presencial a virtual.

El enfoque cognitivo conductual, explica el modo en el que se producen los cambios de conducta y la relación con la cognición, es contextualizada desde la perspectiva filosófica como parte de las bases que dieron lugar a la construcción psicológica de esta corriente y su utilidad al momento de trabajar sobre el comportamiento del individuo frente a estímulos externos e internos.

Por otro lado, las disfunciones a nivel cognitivo y conductual en el contexto individual y social, reconocen las principales características y dimensiones, que se producen en las emociones y se manifiestan en la ansiedad, el miedo y el estrés, para ello, se hace referencia a autores como Aaron Beck con su teoría de las cogniciones, Albert Ellis y Judith Beck.

Por otro lado, se profundizará la relación del impacto emocional en la educación virtual en adolescentes, que ocurre por el procesamiento de información a nivel cognitivo, pero que, a su vez, presenta una implicación de tipo social en el que se hace manifiesta una conducta des adaptativa a causa de las situaciones a las que el individuo se encuentra

expuesto al generar un pensamiento automático y la relación del mismo con sus emociones, lo que puede dar lugar a manifestaciones de miedo y estrés.

## **CAPÍTULO 2:**

En este capítulo, se trabaja con la segunda variable, la educación virtual afecta a los adolescentes en su construcción emocional. La educación virtual, modalidad de estudio que, se dirige y depende del trabajo que realiza el alumno, dado que, es él quien tiene acceso a la información en todo momento, que difiere de la modalidad presencial, por el modo en que se imparten las clases, así como, la incorporación de la tecnología como un medio de aprendizaje, sus tipos y etapas.

Sin embargo, no todos los tipos de educación virtual llevan a un aprendizaje óptimo en los estudiantes, dado que, el conocimiento se manifiesta de manera diferentes y en un entorno desconocido genera estrés, miedo y ansiedad en los adolescentes. A nivel de la cognición, el manejo autónomo del estudiante durante su proceso de aprendizaje se ve evidenciado en las dificultades que este modelo de estudio le genera, así como, los elementos conductuales de tipo desadaptativo que pueden darse.

Todo esto en relación con la teoría de Beck, al entender la relación de la ansiedad con la educación virtual, que se manifiesta como un impacto a nivel emocional desde la teoría cognitivo conductual, así como, el estrés que se produce al afrontar situaciones que cambian la conducta de manera abrupta.

Al hablar de solventar el impacto emocional que genera la educación virtual en los adolescentes. La ansiedad es una de las emociones que más se manifiesta en adolescentes tardíos, dando cuenta de un problema complejo que implica la percepción de dificultades en el pensamiento y las conductas de individuo. De tal manera que, se reconoce al comportamiento, como una manifestación que se produce a causa de los estímulos

externos, las creencias, el pensamiento automático, las cogniciones, lo que produce una conducta desadaptativa en la persona a tal punto que influye en todos los elementos de su vida.

### **CAPÍTULO 3:**

Finalmente, en este capítulo se describirá el análisis de los datos obtenidos una vez que se han reconocido los elementos que causan la ansiedad su relación con el enfoque cognitivo conductual, se plantee una propuesta mediante la cual se va a solventar la situación de la ansiedad y su impacto a nivel emocional presente en adolescentes en consecuencia de las clases virtuales.

Los estados de tensión que presentan los adolescentes con ansiedad, se producen por las experiencias a las que se encuentra expuesto, en este caso específicamente por el rendimiento escolar provocando estrés y miedo a causa de los pensamientos negativos en las conductas frente a una situación amenazante.

## **CAPÍTULO 1**

En este capítulo ante la necesidad de recolectar información referente a las características principales y nociones etiológicas del enfoque cognitivo conductual se ha considerado el estudio de las raíces históricas de este enfoque y como la educación virtual, modalidad educativa que llevan a cabo las instituciones han dado lugar a que los bachilleres desarrollen cogniciones referentes a pensamientos automáticos, que han dado lugar al cambio de conductas y como consecuencia la manifestación de ansiedad, miedo y estrés.

### **1. Enfoque cognitivo conductual**

El enfoque cognitivo conductual surgió a causa de las distorsiones a nivel cognitivo en los individuos, que fueron expresados a través de cambios de conducta. Su contexto de aparición, así como su aplicación surgen como respuesta a las sintomatologías producidas a nivel conductual en casos de pacientes en el ejercicio de la práctica psicológica a lo largo de los años sesenta y setenta (Beck, 2000).

Un primer acercamiento se dio con los postulados de Pávlov y Watson respecto al condicionamiento de animales, específicamente el desarrollo de la conducta frente a un estímulo investigación que se realizó con perros (Stallard, 2007).

#### **1.1 Conceptos generales del enfoque cognitivo conductual**

Una vez que se conocen los antecedentes de los autores que dieron lugar a consolidar el enfoque cognitivo conductual, es necesario definirla para identificar la importancia de la misma y la relación que tiene con la ansiedad, la cognición en la formación de pensamientos, las emociones y los cambios que se puede dar en la conducta de los individuos (Stallard, 2007).

Considerando los postulados que realizó Aaron Beck y Albert Ellis los fundadores del enfoque cognitivo conductual, este modelo explicativo integra variables cognitivas,

emocionales y conductuales que se ven contextualizados a causa de los distintos aspectos sociales (Cabeza Pizarro & Lega, 2006).

Es por ello que, al identificar los elementos que dieron origen a sucesos en la vida del individuo como es el caso de la ansiedad, se distingue que la auto-observación contribuye a este modelo como un medio que reconoce la presencia de los pensamientos automáticos. Los postulados de estos dos autores indican la relación existente entre las distorsiones cognitivas, la rigidez que se produce en el pensamiento y las diferentes perturbaciones a nivel emocional y conductual (Cabeza Pizarro & Lega, 2006).

Además, la terapia cognitivo conductual es un modelo que comprende e interpreta a la psicopatología como aquellos hechos y experiencias que permiten identificar las diferentes distorsiones o incongruencias que ocurren en el procesamiento cognitivo (Stallard, 2007).

### **Raíces históricas del enfoque cognitivo conductual**

La psicología luego de un largo proceso de evolución fue vista como la ciencia estructurada de la mente y la consciencia, considerando los aportes de Wilhelm Wundt con el estructuralismo psicológico, que hizo mención de un proceso de observación pasiva referente a la introspección, método del cuál no obtuvo grandes resultados. Una vez que se identificó que la aplicación de otras ciencias como es el caso de las ciencias naturales y la aproximación que se tenía en relación a las prácticas experimentales y constructos observables llevó a los investigadores a considerar la posibilidad de que surjan escuelas como las del conductismo, Gestalt y el funcionalismo (Ruíz Fernández et al., 2012).

En un contexto previo de la época, el hablar de la conducta era bastante llamativo puesto que, el tema de la salud mental se encontraba bastante limitado, razón por la cual

nunca se consideró apropiadamente el estudio del comportamiento en los individuos. Sin embargo, años más tarde con la llegada de la escuela conductista que se enfocó en la observación, los aportes de John Watson y Pavlov acerca del conductismo, se identificó las bases de la psicología conductual, enfatizando este enfoque con la explicación de la influencia del entorno en el individuo y su conducta (Ruíz Fernández et al., 2012).

### **Autores que consolidaron el enfoque cognitivo conductual**

Algunos de los autores que brindaron grandes aportes en el inicio de la consolidación del enfoque cognitivo conductual fueron Pávlov, Wolpe, Ellis, Beck y Bandura con la finalidad de responder a los cambios a nivel de la conducta (Stallard, 2007). Todos los postulados que realizaron los autores antes mencionados dieron paso a que se identifique a esta corriente psicológica como un medio para solventar aquellas alteraciones que suelen producirse en el individuo a nivel de la cognición (pensamiento), los afectos (es decir lo que sentimos) y la conducta (referente a las acciones) (Psicología, 2021).

Los antecedentes históricos que dieron lugar al desarrollo del enfoque cognitivo conductual, constituyen las bases teóricas y la fundamentación de dicha teoría para que sea aplicable hasta el día de hoy en diversos casos que hacen mención a las cogniciones, emociones y conductas (Ruíz Fernández et al., 2012).

### ***Sechenov***

Los aportes de Sechenov mencionan que el individuo se relaciona con su entorno y como resultado se obtiene un reflejo, es decir, un cambio en el comportamiento a causa de los estímulos externos (Ruíz Fernández et al., 2012).

El autor plantea en sus postulados que, su teoría de los reflejos se ha visto ejemplificada en los procesos de aprendizaje debido a la asociación de los diferentes

estímulos y su relación con los movimientos musculares que dieron lugar a la presencia de actos involuntarios que se convirtieron en habituales (Ruíz Fernández et al., 2012).

### ***John Watson***

Los fundamentos teóricos del enfoque cognitivo conductual, se han visto consolidados por una de las primeras influencias John Watson quien luego de realizar varias investigaciones mencionó que era necesario el estudio de la conducta humana respecto a que cada respuesta se da de acuerdo al estímulo y la conducta es la relación causal del mismo (Pérez-Almonacid, 2012).

### ***Iván Pavlov***

El fisiólogo Iván Pávlov quien realizó sus aportes en el campo de la psicología con la formulación de la ley del reflejo condicional o mejor conocida como el condicionamiento clásico, investigación de la que se pudo clarificar las respuestas que se generaban de manera natural al verse expuestas a la presencia de diferentes estímulos específicos (Ruíz Fernández et al., 2012).

Un ejemplo para explicar su postura fue el trabajo que realizó con perros. Su investigación consistía en llamar al can con una campana, al mismo tiempo de presentar la comida. Entonces, el efecto condicionante se presenta como un estímulo específico, que el animal identificaba que era el momento de comer y reaccionaba salivando. Con su experimento, Pavlov demostró que las respuestas que se producen a nivel emocional se encuentran condicionados en situaciones específicas (Ruíz Fernández et al., 2012).

### ***Joseph Wolpe***

El condicionamiento clásico en la conducta humana fue propuesto por Joseph Wolpe un médico que al inicio de 1960 decidió acercarse al área de la psicología debido

a que, trabajó en la unidad de terapia de la conducta en la Universidad de Temple, en la cual realizó varias prácticas experimentales (*Revista Latinoamericana de Psicología*, 1998).

Con estas bases, desarrolló el procedimiento conocido como desensibilización sistemática, que consistía en que los estímulos que inducen a otro, el segundo estímulo da lugar a una respuesta antagónica que se ve reflejado en la ansiedad. Es decir, Wolpe plantea en su obra fundamental que el principio de inhibición recíproca se refiere a que las respuestas emocionales pueden ser inhibidas de manera recíproca (Villalobos, A et al., 2012).

### ***Frederic Skinner***

Skinner, propuso el estudio sobre la importancia de las influencias ambientales en la conducta, debido a que, el tema de la mente era confuso y abstracto, de ahí que situó su objeto de estudio en la conducta observable. Para este autor, el comprender acerca de los métodos y la filosofía del conductismo, fue necesario para desarrollar la teoría del condicionamiento operante, que indica como la relación que existe entre los antecedentes del contexto, las consecuencias, el refuerzo y la conducta (Stallard, 2007).

Considerando lo antes expuesto, Skinner menciona que el condicionamiento operante es un método de aprendizaje que se produce de acuerdo al modo en que el sujeto interactúa con el ambiente. Es decir, que el individuo asocia su comportamiento y las consecuencias que dicha acción produce como un reforzador o un castigo (Plazas, 2006).

### ***Alfred Bandura***

El estudio de la conducta y las cogniciones que se producen dio paso a realizar estudios acerca de la teoría del aprendizaje social propuesta por Alfred Bandura, al conocer como suceden estos procesos, así como, el modo de llevarlo a la práctica con la

finalidad de identificar aquellos procesos cognitivos que se dan en el individuo y el papel mediador que se produce en el aprendizaje (Vergara, 2017).

Por otro lado, Bandura plantea la posibilidad del aprendizaje a través de la observación, imitación, en la cual se hace mención a la teoría cognitiva social, en la que se refleja el hecho de que existe una relación entre los procesos cognitivos, la conducta del individuo y las emociones entendidas desde el pensamiento que las origina (Ruíz Fernández et al., 2012).

Los diferentes estímulos que se manifiestan como señales del entorno dan lugar a que se presente una conducta y con ello se dé una guía respecto al comportamiento, al procesar la información que proporciona el contexto del individuo que es entendida como input, mientras que la aplicación de la conducta sería el output, enfatizando en la relación que existe entre la conducta y sus consecuencias (Ruíz Fernández et al., 2012).

### ***Meichenbaum***

Los postulados de Bandura mencionan a las cogniciones y es con Meichenbaum, con quien se puede explicar debido a los diferentes momentos en los que sus trabajos afirman que la conducta en su mayoría se encuentra influenciada o dominada por los pensamientos y aquellos diálogos que el individuo presenta en su interior (González, 2021).

Es decir, el modelo presentado por este autor propone una perspectiva de evolución con ello menciona que, en el caso de los niños, ellos pueden aprender a controlar su conducta al realizar una tarea que es guiada por otro de manera verbal. El hablar en el proceso de construcción de una tarea permite revisar las instrucciones previas se llevaron a cabo (González, 2021).

En pocas palabras, este autor propone que la conducta se ve influenciada por los hechos, así como los procesos cognitivos y son las acciones del individuo lo que da lugar a que se llegue a dar un cambio en la conducta (Stallard, 2007).

Los autores que se han enfocado con mayor detenimiento en explicar acerca de las emociones y las cogniciones, así como los procesos disfuncionales de los mismos han sido propuestas por Albert Ellis y Aaron Beck.

### ***Albert Ellis***

Albert Ellis psicólogo estadounidense, padre de la terapia racional emotiva, menciona que es necesario un nuevo tipo de intervención al hablar de las conductas, un mecanismo más activo, y dinámico centrado en la comprensión del dolor emocional. En el que su método busca descubrir las diferentes creencias irracionales producto de los pensamientos de los individuos con la finalidad de sanar aquellas emociones que generan dolor en el individuo (Ruíz Fernández et al., 2012).

Ellis propone la primera terapia cognitiva, manifestada como reestructuración cognitiva debido a que, con esta técnica se buscaba cambiar las creencias y comportamientos rígidos del individuo que se conocían como irracionales a unos más lógicos (Cabeza Pizarro & Lega, 2006). Como un medio para enfrentar las situaciones que podía llegar a generar el pensamiento y el comportamiento con estos postulados cambió la metodología para el tratamiento de los problemas a nivel emocional y psicológico (Domínguez, 2018).

### ***Aaron Beck***

Aaron Beck, al reconocer con sus pacientes que el psicoanálisis no lo era todo para él, decidió cambiar el modo en el que se desarrollaba la praxis en la clínica. Su interés se dio por el lado de la conducta al descubrir en sus pacientes el cambio subyacente en sus

trastornos por lo cual luego de varios estudios se lo considera como el creador de la terapia cognitiva. Con este nuevo enfoque hizo hincapié en las técnicas de tipo conductual como una forma de intervención por parte del profesional considerando a los elementos cognoscitivos presentes en los individuos (Ruíz Fernández et al., 2012).

Albert Ellis menciona la terapia racional emotiva y Aaron Beck propone la Terapia cognitiva, las dos propuestas proponen un modelo sobre las cogniciones que presenta una gran utilidad práctica. Por un lado, la propuesta de Beck refiere a la presencia de pensamientos automáticos y con ello la presencia de diferentes distorsiones cognitivas mientras que Ellis expone en su teoría acerca de las creencias irracionales (Martín Camacho, 2003).

## **1.2 La cognición en la formación de pensamientos y emociones**

El enfoque cognitivo conductual busca incrementar el conocimiento y por lo tanto la conciencia del individuo respecto a sí mismo, para mejorar aspectos del autocontrol y las habilidades conductuales y cognitivas.

Aaron Beck, menciona que las cogniciones se producen al momento en que el individuo se ve afectado por una situación amenazante. En estos casos existen dos posibilidades, la persona encuentra la respuesta al estímulo, es decir, se activa el mecanismo de defensa o, por otro lado, el acontecimiento es tan fuerte que sobrepasa al sujeto y se produce una distorsión cognitiva o un trastorno (Beck et al., 2014).

La distorsión cognitiva, no se produce si el sujeto clasifica el momento que están viviendo y le asigna un significado al estímulo que se presenta en su entorno, para dar a conocer su respuesta emocional o conductual, con el supuesto del esquema cognitivo que se conoce como creencia nuclear (Lara, 2020).

Además, Judith Beck hace una distinción respecto a los pensamientos automáticos como aquella experiencia a la que todos tienen acceso, suelen ser bastante breves, se presentan de manera visual o verbal, tienen relación con las emociones y es por ello que el sujeto se encuentra consciente de la emoción que se produce, para llegar a conceptualizar la situación problemática del individuo (Lara, 2020).

Con la finalidad de comprender lo que dio paso a la formación de dichos pensamientos específicos, como se manifiesta la situación, así como, el modo en el que influyen las emociones en el comportamiento del individuo. Por ello, es necesario que se reconozca el pensamiento automático, así como, la creencia que tienen los adolescentes y la relación con la emoción que lo expresa (J. Beck, 2000).

De tal manera que, Judith Beck menciona que, en la formación de pensamientos, la importancia de reconocer a las emociones positivas y negativas. Estas últimas, entendidas como aquellas emociones que limitan al ser humano en su desarrollo personal, social, así como en la manera en la que el individuo desarrolla sus actividades. Mientras que, las positivas son las que dan paso a que el individuo pueda manifestar cómo se siente a través del diálogo (J. Beck, 2000).

### ***Qué es la cognición***

La cognición es la capacidad que tienen los individuos para interpretar su entorno de tal manera que obtienen información y la procesan y en consecuencia le dan un significado. De tal manera que, los individuos que se encuentran frente a una situación que los expone a los estímulos del ambiente, antes de que puedan expresar una respuesta emocional al entorno le asignan un significado de acuerdo al esquema cognitivo, esto lo propone Beck en sus postulados sobre la cognición (Ruíz Fernández et al., 2012).

Los esquemas cognitivos son entidades complejas, debido a que contienen la información y el conocimiento del individuo respecto a cómo se encuentran estructurados los diferentes estímulos del entorno, que implican la visión del mundo en el contexto de la interacción. Dichos esquemas están organizados de acuerdo a sus funciones, es decir que si se menciona a los esquemas cognitivos se hace referencia a la interpretación y el recuerdo considerando lo abstracto que esto puede ser (Cosacov, 2010).

Al hablar de las cogniciones se las relaciona con los procesos o en su mayoría con el nombre de “esquemas” esto es debido a la complejidad, profundidad y sus características. Por otro lado, las cogniciones se ven relacionadas con las creencias nucleares esto de acuerdo al concepto que el individuo tiene del mundo y de sí mismo que se han manifestado con el paso del tiempo (Ruíz Fernández et al., 2012).

La cognición considerando la perspectiva, se ha planteado como un modelo que es presentado como un esquema del cual se da lugar al conocimiento y su representación aplicado a las relaciones interpersonales. Además, en los procesos cognitivos la percepción, atención, memoria y el razonamiento permiten que se incorporen nuevos conocimientos en el individuo lo que da como resultado un mejor entendimiento del mundo al que se encuentra expuesto (Cosacov, 2010).

Referente a cómo se desarrollan los procesos cognitivos se conoce que las imágenes y pensamientos se producen en consecuencia de la exposición al entorno, del cual la información es seleccionada, codificada y en consecuencia recuperada. En ello, no se hace un análisis exhaustivo de todos los componentes que proporciona el ambiente, sino que por el contrario se trabaja con los elementos preexistentes del contenido almacenado (Huang, 2004).

Es decir que, en la cognición es un medio para que se desarrollen los procesos cognitivos que son un elemento fundamental al hablar de psicología, debido a que, permiten la comprensión de la actividad mental y su relación con el comportamiento humano (Huang, 2004).

### ***La cognición en la formación de pensamientos***

Los esquemas cognitivos que propone Beck son elementos base que permiten al sujeto interpretar su realidad, de modo que, dan significado a los sucesos de su entorno, aquellas situaciones son entendidas como construcciones subjetivas que se producen en su mente, considerando sus experiencias previas, así como, la razón por la cual son interpretadas. Referente a los esquemas cognitivos, plantea que son experiencias de aprendizaje que se encuentran latentes en la memoria del sujeto con relación directa con su entorno (Ruíz Fernández et al., 2012).

La información que el individuo obtiene de su entorno da lugar a la formación de estructuras cognitivas en la memoria, es decir que, los esquemas que propone Beck hacen referencia a las situaciones que el sujeto experimento con anterioridad, y es de esta manera que influyen en la apreciación de un suceso o recuerdo y con ello la posibilidad de perturbaciones a nivel emocional y conductual, con ello la intensidad que se produce (Beck<sup>1</sup> & Haigh<sup>2</sup>, s/f).

Es así que, los resultados que se producen en los esquemas y procesos cognitivo del individuo, dan lugar a la presencia de las distorsiones cognitivas referente a los acontecimientos precipitantes que no se han desencadenado en los individuos. Tienen su origen en los pensamientos e imágenes luego de la interacción de los estímulos del medio, en respuesta a una situación específica que se manifiestan luego de la presencia de una amenaza (Escudero & Clinico, 2020).

Aaron Beck menciona que un proceso cognitivo es un mecanismo de codificación, que recupera a los esquemas existentes y los almacena, es decir que en la producción de estos procesos están presentes en aspectos como la percepción, atención, memoria y la información, que se presenta como pensamiento y los posibles errores que pueden generarse en la forma de pensar (Beck et al., 2014).

Es por ello que, es necesario el identificar aquellos pensamientos y creencias que se manifiestan en el individuo como lo es el caso de la ansiedad, el modo en el cual la percepción de los estímulos se manifiesta como errónea a causa de la ambigüedad que presentan. Es decir, que la necesidad de tener una mejor comprensión sobre los procesos cognitivos que se relacionan con los problemas psicológicos es imprescindible, para comprender la importancia sobre el modo en el que la persona valora la situación traumática que ha experimentado, para de esta manera dar lugar a la creación de nuevas estrategias cognitivas (Stallard, 2007).

En consecuencia, las creencias son el contenido presente en los esquemas entendidos como la realidad a la que el individuo se encuentra expuesto, de manera que, dan sentido al mundo por medio de las experiencias. Se presentan de dos formas: creencias nucleares son absolutas y globales sobre el individuo en sí y el mundo que los rodea, en este caso se evidencia un nivel cognitivo más profundo pues generan en el sujeto un sentido de identidad. Por otro lado, las creencias periféricas son aquellas actitudes que influyen en el individuo y su posible reacción (Barreiro & Castorina, 2005).

### ***La cognición y la conducta***

Los aportes del enfoque cognitivo conductual mencionan que los diferentes estímulos a los que son expuestos los individuos, dan como resultado una determinada respuesta debido a la repetición del estímulo y el entorno en el que se presenta. En los

postulados que hablan acerca del condicionamiento clásico, el comportamiento del sujeto se produce de acuerdo al estímulo como una actitud asociada a las variables del entorno (Ubillos et al., 2014).

La conducta del sujeto no depende de manera única de los estímulos del medio, sino de la respuesta automática que se produce ante determinada situación, es decir, la creencia producto de una experiencia previa, lo que puede generar la aparición de estrés, ansiedad y miedo (Figuroa Ibérico, 2018).

Los diferentes cambios que se producen en la conducta se presentan en forma de creencias y las actitudes ejercen un papel fundamental al momento de hacer referencia los cambios en la conducta que se producen. Las creencias son cogniciones que el sujeto almacena como conocimiento e información acerca de un aspecto específico de su vida. Además, las actitudes se encuentran en el ámbito de las emociones y afectos, lo que produce una reacción en el individuo y con ello, se genera un hábito de respuesta de manera inconsciente (Palmero et al., 2014).

La actitud, es un elemento que permite al sujeto afrontar las emociones negativas que tiene respecto a sí mismo para que no se desencadene en ansiedad, miedo e inseguridad como un medio para proteger la autoestima del individuo.

El modo en el que el individuo percibe su entorno ante la presencia de una amenaza, es mediante un componente cognitivo del que las creencias y opiniones que manifiesta el individuo son un elemento fundamental. Investigaciones realizadas acerca de la cognición y el comportamiento indican la relación existente entre las creencias, la afectividad y conducta del sujeto, enfatizando que la actitud es una respuesta específica que se producen frente a un estímulo, mientras que la afectividad se refiere a los sentimientos de malestar en un momento determinado (Ubillos et al., 2014).

La percepción del individuo y la presencia de estímulos externos tiene un significado específico. Investigaciones realizadas por Bentler y Speckart acerca de la conducta, mencionan que acontecimientos que sucedieron con anterioridad influyen en el significado que el sujeto otorga a una situación determinada (Palmero et al., 2014). El resultado de estudios previos a la investigación demostró que, la experiencia es un elemento predictor de la conducta, debido a que, influye en el comportamiento del individuo y su comportamiento futuro (Ubillos et al., 2014).

### **1.3 El impacto emocional**

Es necesario comprender el modo en que, el impacto emocional de la educación virtual ha generado algunas dificultades en el bachiller, desde una visión general que parte de la construcción teórica, así como, una perspectiva psicológica tomando en consideración lo que significa y el nuevo contexto (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

#### **1.3.1 Definición**

Por impacto psicológico se hace referencia a las consecuencias que se producen a causa de un acontecimiento o suceso que afecta de manera individual y colectiva. Además de los cambios que se producen en los pensamientos, sentimientos y emociones del sujeto como consecuencia de las diferentes situaciones externas a las que se ve expuesto el individuo. De tal manera que, dan paso a que se generen experiencias angustiantes y estresantes debido a la intensidad en que se manifiestan y con frecuencia suelen prolongarse durante un largo periodo de tiempo (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

Estos sucesos son considerados desde la perspectiva psicosocial para el análisis de los factores que dan lugar a que la conducta del individuo, se manifiesten a nivel individual y colectivo y presentan sus respectivas repercusiones debido a los cambios que

surgen en el entorno del individuo. Al verse expuesto a nuevas situaciones que han dado lugar a la experiencia traumática, entendida como aquellas situaciones límite que ponen en alerta y en crisis a todos aquellos recursos con los que cuenta el individuo, para hacer frente a las situaciones que salen de su zona de confort (*Impactos psicosociales*, s/f).

El impacto emocional y psicológico que la nueva modalidad de estudio ha generado en adolescentes, ha dado lugar a factores de riesgo asociados a lo psicosocial en el contexto de la adolescencia constituyan un entorno de vulnerabilidad asociado al abuso de las nuevas tecnologías y la desestimación del individuo por situaciones familiares (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

### ***Qué es una emoción***

La emoción, es un término que todos piensan que conocen, pero la realidad es que al momento de otorgarle una definición es un poco complicado, es por ello que, en los distintos momentos de la vida del ser humano se la denominó de cierta manera hasta llegar a la postura más acertada y actual de lo que es una emoción (Carlson, 2005).

### ***Contexto histórico de la emoción***

La postura de Platón sobre las emociones hace referencia a lo cognitivo y su influencia sobre lo afectivo, es decir, la razón domina a los diferentes impulsos de tipo emocional que se presentan. Por otro lado, la emoción para Aristóteles es el placer o el dolor que se produce en el alma, una reacción inmediata ante situaciones que son agradables o aquellas que no lo son (Rodríguez, 1996).

Con el paso del tiempo, Hume manifiesta que la emoción se produce a nivel fisiológico, enfatizando en la agitación a nivel físico que se produce en una situación específica es decir la impresión. Para este autor, las emociones son el resultado de acontecimientos placenteros o displacenteros que afectan al individuo de manera directa

o a causa de las creencias que tienen el sujeto respecto a un evento en particular. Por otro lado, en el renacimiento Descartes mencionó que la conducta que se produce en el humano es una respuesta del alma racional y la manifestación de un cuerpo irracional (Chóliz, 2005).

Los aportes de Darwin, acerca de la expresión de las emociones menciona que se manifiestan en determinadas situaciones, que presentan una adaptación al ambiente, que con el paso del tiempo se convierte en un rasgo y es transmitido a otras generaciones. Las emociones presentan un carácter funcional del que la conducta emocional es universal y es observable en la expresión facial, debido a que, es comunicativa y favorece la adaptación con el medio (Rodríguez, 1996).

### ***La emoción***

La emoción es un proceso fisiológico que expresa algunas reacciones intensas a nivel afectivo, se producen como respuesta ante la presencia de los diferentes estímulos internos y externos que se manifiestan en los diferentes contextos. Las reacciones emocionales dan respuestas a las conductas típicas de los individuos, que están expuestos a situaciones aversivas y desagradables (Carlson, 2005).

La reacción fisiológica de la emoción se da una vez que se producen algunos cambios en el sistema nervioso central y autónomo en el que las expresiones faciales reflejan las emociones de los individuos. La emoción da paso a la acción, una vez que se produce la valoración individual de la situación que produce ansiedad o miedo, el individuo da respuesta al entorno (Carlson, 2005).

El proceso psicológico que lleva a cabo la emoción, permite que el ser humano se comunique con el entorno, así como, los diferentes efectos que se producen en la conducta

del individuo, con la premisa de que el sujeto debe habituarse al medio en el que se encuentra (PSISE, 2017).

El estado emocional que se presenta en el individuo, se manifiesta a causa de los factores ambientales y la situación que enfrenta. El conocimiento previo tiene una función importante, debido a que, da lugar a que se produzcan las conductas emocionales, y su procesamiento a nivel cognitivo desde el área de la corteza prefrontal (Carlson, 2005).

El individuo en su relación con el medio, se ve expuesto a situaciones que presentan algunos patrones emocionales y constituyen un rasgo en el sujeto, debido a que, la impresión de un suceso se refleja en el individuo y su mal manejo puede causar síntomas de bloqueo, a causa de un estímulo específico proporcionado por el medio (Larsen & Bush, 2008).

Los patrones de respuesta emocionales se caracterizan por un componente comportamental automático, influenciado por la naturaleza de los sentimientos y las reacciones que se producen a nivel físico. La conducta particular del individuo le permite afrontar situaciones concretas en el contexto del sujeto a causa de las reacciones neurovegetativas y fisiológicas. Las respuestas neurovegetativas ocurren en la amígdala, y dan como resultado la presencia de miedo, ira y desagrado (Carlson, 2005).

### ***Las emociones en la adolescencia***

La adolescencia es una época de cambios y transiciones, que se reflejan a nivel emocional y presentan una mayor dimensión, significado y se caracterizan por ser bastante inestable, porque se manifiestan de lo alto a lo bajo, de manera que, si algo que ocurrió es considerado como bueno es lo mejor del mundo, mientras que si algo es malo es entendido como intolerable y lo peor que pudo suceder (Papalia, 2001).

Las emociones en adolescentes son cíclicas debido a que se manifiestan con recurrencia y se ven influenciadas por factores físicos, de salud o incluso por las horas de sueño con las que cuenta el joven, de tal manera que, si los eventos del entorno son desfavorables se producen distorsiones cognitivas en momentos en los que el individuo se siente amenazado. De manera que, se produce ansiedad y miedo sentimientos que el adolescente no comprende y lo confunden (Reales, 2020).

Todas las emociones cumplen una función, en casos de que en el adolescente se produzcan emociones que generen malestar, si el individuo no puede manejarlo, se ve bloqueada su función. En la tristeza, la pérdida es entendida como un duelo, es decir que, el sentimiento va de un alto a un bajo en solo un instante. Por otro lado, el miedo es una emoción que enfatiza que el individuo no tiene los recursos necesarios para realizar una acción al encontrarse con una situación amenazante (Colom Bauzá & Fernández Bennassar, 2009).

La emoción forma parte de la psicología por la implicación que tiene con los procesos cognitivos, biológicos y su relación con el conductismo. En consecuencia, al momento en que los individuos se exponen a situaciones amenazantes presentan una reacción fisiológica que implica sudoración, palpitaciones, disminución en la temperatura, producto de los elementos emocionales (Ruíz Fernández et al., 2012).

### **Las emociones y la cognición**

El enfoque cognitivo conductual alrededor de los años setenta da a conocer a través de sus fundamentos teórico prácticos, que la emoción se manifiesta una vez que se produce la actividad cognitiva, es decir, una vez que se da una valoración al acontecimiento y se interprete el significado que puede tener. El contenido se evidencia

en las creencias, disposiciones individuales, los esquemas y las imágenes que influyen a nivel cognitivo (Reales, 2020).

El sistema cognitivo, manifiesta que las respuestas emocionales resultante del proceso de aprendizaje, se puede diferenciar del origen y los elementos que afectan al individuo en sus sentimientos en su proceso que lo lleva a ejecutar una acción, respuesta frente a la situación que está viviendo y que le genera dificultad, a través de su memoria al recordar eventos pasados, razonamiento emocional y el modo en que asimila las cosas para dar solución a nuevos retos (Bächler, 2017).

El estado emocional se produce como una reacción frente a un momento en concreto. Desde la perspectiva de la fisiología, es necesario conocer la frecuencia e intensidad en que se manifiesta, así como, la relación establecida con la experiencia a nivel emocional, a su vez, el modo en que el individuo otorga un nombre a la situación que está viviendo, ya sea que, esto genere al individuo sentimientos de comodidad o no y como se maneja el individuo en cuanto a lo que representa para él (Rodríguez, 1996).

Los adolescentes y el modo en el que expresan sus emociones depende del tipo de situación a la que se ven expuestos. De manera que, el contexto previo de cada individuo, tiene influencia en su reacción ante determinadas situaciones y el modo en el que se produce si es de manera transitoria o constante. Es decir que, los sujetos que experimentan miedo o tristeza dependiendo de si se encuentran en un estado transitorio o constante presentan un cíclico de comportamiento y cambios de conducta (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

Los modelos cognitivos son necesarios para que se produzca una reacción emocional, depende del sujeto, el nivel de intensidad y frecuencia en la que se manifieste

para afrontar la situación. De modo general, en estos modelos la emoción forma parte de un proceso complejo, en el que una reacción se produce dependiendo de cómo se desarrolla el estímulo referente a la situación (Cano Vindel, 1989).

En el nivel cognitivo, el sujeto procesa e interpreta la situación amenazante que está sucediendo, mientras que, en el subjetivo las emociones manifiestan la parte afectiva de los sentimientos, la intensidad con la que se producen las emociones independientemente de si son agradables o no lo son, de manera que, se identifique si el individuo puede manejar los acontecimientos. Sin embargo, todo depende del caso y como se produce la situación para que el sistema fisiológico intervenga sobre el modo de reaccionar del sujeto y su percepción del suceso (Cano Vindel, 1989).

Judith Beck, menciona que la estructura cognitiva se manifiesta a nivel emocional una vez que se representan los esquemas o experiencias previas que afectan a una situación o momento específico. Es por ello que, las percepciones que se forman de los acontecimientos y el comportamiento del individuo se ven influenciados por emociones, como un reflejo de la interpretación que tiene acerca de su realidad (J. Beck, 2000).

Richard Lazarus, con la motivación y la relación con las emociones mencionó en sus aportes que la valoración cognitiva es entendida como un proceso mediante el cual se evidencian las consecuencias de una reacción emocional en el individuo y su contexto, por un proceso de valoración (Gómez Ortiz, 2005).

La *valoración primaria*, identifica si la situación es congruente o no y la influencia que tiene en el individuo, por otro lado, la *valoración secundaria* hace mención al proceso cognitivo presente en la respuesta emocional. Además, el autor menciona que el significado individual que hace el sujeto de los acontecimientos radica en los sentimientos y en el modo en que se pueden afrontar (Gómez Ortiz, 2005).

Los estudios realizados acerca de las cogniciones y los pensamientos automáticos que se presentan de manera involuntarios con frecuencia, demuestran a su vez que cerca de un 80% se manifiestan emociones negativas a causa de las cogniciones y las dificultades que se producen (Repetto, 2022).

### **Las emociones y la conducta.**

El conductismo en psicología se caracterizó por la interacción del ser con su medio ambiente, que enfatiza en el estudio del comportamiento que fue propuesto por John Watson. Las investigaciones realizadas sobre la conducta humana, tenían el propósito de observar como el individuo reacciona ante la presencia de estímulos internos, externos y la respuesta neurofisiológica que se produce al identificar una situación amenazante, al igual que, el cambio que se produce en la persona (Conde, 1999).

El entendimiento del comportamiento humano y su comportamiento es un proceso complejo, sin embargo, las emociones permiten que se conozca el origen del modo de actuar a nivel social y sus efectos en el estudio de la biología, que implican respiración irregular, etc. La conducta se encuentra relacionada con el lado afectivo emocional del individuo, como un medio para dar respuesta y solución a las dificultades que se presentan en el contexto del individuo (González, s/f).

La terapia racional emotivo conductual de Ellis, está basada en la propuesta de identificar las problemáticas relacionadas con el pensamiento y la conducta de los individuos. Además, menciona a la perturbación emocional como producto de la interpretación personal del individuo, es por ello que propone su modelo ABC (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

El modelo que plantea Albert Ellis sobre la conducta permite el identificar las creencias irracionales o en algunos casos disfuncionales que se producen en el individuo

y que en consecuencia dan paso a las perturbaciones emocionales. Este método consiste en que existe un estímulo activante, que es la letra A, presenta una idea errónea acerca de lo que sucede en el medio y es aquí donde se producen las perturbaciones emocionales y consecuencias conductuales, la letra B son las creencias resultado de la interpretación y finalmente, la letra C son las consecuencias de todo el proceso (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

Al momento en que se ha producido el estímulo, es decir, la situación activante, se producen creencias, percepciones irracionales y como resultado de esto, surgen consecuencias emocionales y conductuales. En efecto, los pensamientos e ideas disfuncionales que se producen en el sujeto son: la baja tolerancia a la frustración, momento que da paso a la exageración de la situación y la persona se desestima a sí misma, otra de estas ideas es el tremendismo y la condenación (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

El tremendismo es una idea irracional con tendencia a lo negativo, que se presenta como parte de una experiencia previa en el individuo, por otro lado, la condenación hace alusión a los temores y miedos que tiene. Referente a lo anterior, se caracteriza por el pensamiento rígido del individuo, lo cual produce ansiedad de ego y situacional (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

Al hablar de ansiedad situacional, este modelo tiene como característica principal la baja tolerancia a la frustración, un sentimiento de incomodidad, la frustración en este caso se intensifica y presenta complicaciones cuando el individuo falla en alguna situación de su cotidianeidad, de manera que, perciben al error como una realidad, en la que nadie los va a aceptar en el presente ni en el futuro y a causa de la vergüenza que sienten se produce la ansiedad (Nina, 2020).

La relación que tiene el impacto emocional con la educación virtual en los adolescentes tiene implicaciones en las cogniciones y de ahí se producen cambios en la conducta e intensidad con la que las emociones se ven afectadas causan miedo y estrés. Es por ello que, el modelo de Beck y Ellis sobre las estrategias de reestructuración cognitiva permiten que el sujeto interprete la realidad de manera que no se vean alteradas las situaciones a las que se exponen y la conducta resultante sea una en la que el individuo se encuentre adaptado (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

Desde el punto de vista cognitivo conductual, la psicología de la emoción se fundamenta en el desarrollo del aprendizaje. Las emociones pueden manifestarse de acuerdo a los estímulos, como una señal honesta, en algunos individuos las expresiones que producen las emociones son el reflejo del estado físico y emocional del sujeto. Es por ello que los principales aportes en relación de las emociones y la conducta se presentan en investigaciones referentes a la ansiedad, el miedo y el estrés (Cabezas Pizarro & Lega, 2006).

### **Impacto emocional en la educación virtual**

El aprendizaje se produce de diferentes formas, al aprender es una posibilidad para todos pues es un medio de gran utilidad para los individuos, en vista de que, al exponerse a estos conocimientos se llegan a desarrollar destrezas y habilidades con la finalidad de desarrollar diferenciaciones en el conocimiento que permitan el desarrollo de opiniones (Mínguez Cañibano, 2012).

Para ello, es necesario mencionar que el desarrollo del aprendizaje no es proporcionado únicamente por el intelecto de un individuo, es una realidad todos pueden aprender, aunque para algunos puede que este proceso sea más fácil que para otros ante

la presencia de diferentes estímulos externos que den paso a la incertidumbre, miedo, angustia y finalmente manifestarse en ansiedad (Stallard, 2007).

Es necesario considerar que la adolescencia al ser una época de crisis, se producen varios cambios a nivel emocional, personal y social se presentan estímulos internos y externos que son experimentados en este período de transición característico del desarrollo, con algunas implicaciones a nivel psicosocial y cognoscitivo, además es necesario identificar las diferentes reacciones a nivel conductual que se manifiestan en esta etapa del desarrollo del individuo (Papalia, 2001).

La presencia de los diferentes estímulos y la influencia en la conducta que presentan en los adolescentes se pueden considerar con mayor detenimiento desde el enfoque cognitivo conductual. A causa de que, en sus postulados se puede hacer mención del impacto emocional que la exposición de este grupo etario presenta en su nuevo entorno y contexto del cual son ajenos (Stallard, 2007).

### **1.3.2 La ansiedad**

La ansiedad de acuerdo a los diferentes estudios realizados, se presenta como un estado emocional de tensión, cambios a nivel químico y orgánico en el cuerpo que se producen a causa de los elevados niveles de cortisol, que es conocida como la hormona que produce el estrés. (Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2018).

Los síntomas que se manifiestan a nivel físico se encuentran asociados como: sudor, palpitaciones, temblores que desencadenan incremento de pulsaciones que se manifiestan en un estado de tensión como respuesta ante las diversas situaciones a las que es expuesto el individuo llevando así a que se produzcan las fobias y el miedo en situaciones detestables o temerosas (Beck et al., 2014).

La ansiedad, surge en los individuos al verse expuestos a momentos que son identificados como de vida o muerte, debido a que, sus sistemas no funcionan de acuerdo a su naturaleza, puesto que se ve anulada la normalidad y se manifiesta intranquilidad y angustia (García Vera & Sanz Fernández, 2016).

Sin embargo, hay que tomar en cuenta aspectos: el primero, entendido como esas *alarmas falsas* que ponen en alerta al individuo y se conocen como positivos falsos, por otro lado, *la negación* ante lo que ocurre y las consecuencias a las que da lugar conocidos como negativos falsos, esa renuencia a ver o considerar situaciones de peligro (García Vera & Sanz Fernández, 2016).

La presencia de situaciones que escapan al control del individuo, se presentan una vez que se manifiesta el estímulo inicial. El proceso cognitivo que se produce en momentos de ansiedad es entendido como un acontecimiento que amenaza la vida del sujeto en situación de peligro, razón por la que, se originan pensamientos automáticos, entendidos como aquellas imágenes que expresan preocupación por el peligro, en donde el miedo se hace presente (García Vera & Sanz Fernández, 2016).

El miedo es entendido como aquello que es temido, un sentimiento de amenaza y preocupación sobre hechos que sucederán en el futuro, de tal forma que, la relación existente entre los síntomas fisiológicos y el miedo se producen por las cogniciones. Un ejemplo de lo antes mencionado son las fobias, es decir un tipo de miedo específico que se caracteriza por evitar situaciones que causen preocupación para el individuo, que den lugar al pánico como reacción ante la situación (Cosios, 2014).

Un individuo con fobia a situaciones específicas, suele presentar síntomas fisiológicos tales como: temblar, sudar, entre otros y con ellos se produce los síntomas afectivos que desencadenan ansiedad o pánico. Los estados intensos o agudos de la

ansiedad que se conocen como pánico, se encuentran relacionados a nivel fisiológico cognitivo y motor, a causa de un miedo insuperable que se manifiesta de forma latente (Cabeza Pizarro & Lega, 2006).

Además, la ansiedad al ser una emoción natural del individuo, es conocida por investigaciones realizadas por Beck acerca de las situaciones en las que se manifiesta, debido a que, existen algunos mecanismos de defensa o supervivencia de los cuales el individuo hace uso para sobrellevar momentos de peligro y en algunos casos los pone en práctica frente a peligros específicos (Cabeza Pizarro & Lega, 2006).

Al momento en el que se manifiesta la amenaza, el individuo lo piensa y lo imagina maximizando el tema de manera que se producen los pensamientos automáticos como aquellas respuestas automáticas de las cuales el sujeto se protege del miedo que la situación amenazadora le genera (Cabeza Pizarro & Lega, 2006).

La ansiedad, al ser entendida como un mecanismo que se presenta ante una situación amenazante, preocupante y hostil en el contexto del individuo, se hace una diferenciación respecto a la ansiedad normal y patológica, esta última entendida como un trastorno (Cosios, 2014).

Se considera un trastorno psicológico si se produce un desequilibrio a nivel cognitivo de manera que produce una patología en el sujeto. Es decir que, el trastorno de ansiedad se presenta en el caso de que este sentimiento supere la capacidad del sujeto de adaptarse a un contexto. Por otro lado, los elementos somáticos dan paso a que el individuo presente síntomas fisiológicos como: sudor, mareo, tensión muscular debido al estado en el que se encuentra, incomodidad, palpitaciones y en algunos casos, dificultades motoras (García, 2017).

## ***Clasificación de la ansiedad***

### **La ansiedad normal**

La sensación o emoción que constituye una respuesta a situaciones amenazantes y estresantes se conoce como ansiedad y puede presentarse de manera constante o transitoria. Desde otra perspectiva, es un estado mental que está acompañada de cambios fisiológicos como la tensión muscular y dificultad en la respiración. Estos cambios que se producen en el modo de actuar del individuo se muestran como una reacción habitual en situaciones de peligro (Ortuño, 2009).

### **La ansiedad patológica**

Las reacciones intensas y desproporcionadas que se producen en un período largo de tiempo se conoce como ansiedad patológica, genera malestar en el individuo a nivel emocional, conductual y fisiológico. Es decir, la respuesta que se manifiesta en el sujeto, así como, el modo de reaccionar del sujeto frente a la situación amenazadora (Ortuño, 2009).

## ***Ansiedad y el autoconcepto en adolescentes***

La opinión de una persona sobre sí misma se conoce como autoconcepto, se encuentra influenciado por el contexto social y familiar al que el individuo se encuentra e interactúa, en donde se evidencian las fortalezas y debilidades a través de otros. La valoración que el contexto otorga al sujeto le permite que tenga una apreciación positiva o negativa y esto es un factor limitante para los adolescentes (Quintero Gutiérrez, 2020).

La nueva modalidad de estudio que ha cambiado al método presencial por el virtual, ha influenciado en el autoconcepto de los adolescentes, la percepción sobre sí mismos en los ámbitos personal, académico y social. En consecuencia, se han producido cambios a nivel cognitivo, emocional y conductual (Quintero Gutiérrez, 2020).

### ***Ansiedad en adolescentes***

Ansiedad y el miedo que se producen en la adolescencia se presentan en esta etapa; en algunos casos se considera que se manifiesta de esta manera por el momento que están atravesando. Se debe considerar la individualidad en el caso de que se evidencie la presencia de sentimientos para identificar si es normal o patológica. Además, la ansiedad en muchas ocasiones cumple el papel adaptativo del desarrollo, debido a que, las posibles consecuencias en las relaciones sociales, rendimiento académico, la familia, entre otros. La educación que reciben los adolescentes predispone a la ansiedad a causa de los estímulos estresores del ambiente escolar, social, cultural y familiar (Ballesteros et al., 2018).

### ***El miedo***

El miedo es una reacción fisiológica que incrementa ante la presencia de la ansiedad en los individuos, debido a los estímulos que se producen en el medio, como lo son: la cultura, el aprendizaje, el contexto, lo que da lugar a un condicionamiento por la repetición de los comportamientos y el refuerzo positivo o negativo que se produce (Carlson, 2005).

El miedo se produce debido a la creencia sobre aquello a lo que se encuentra expuesto el individuo, es una emoción que busca movilizar a la conducta para alejarse de aquella situación que causa temor. El miedo tiene la finalidad de que se produzca en el sujeto una respuesta ante el estímulo que causa reacciones fisiológicas como lo son: la sudoración, el incremento en la presión cardíaca, dilatación de pupilas y la baja de la temperatura corporal, es decir que, esta emoción busca que se produzca una conducta defensiva (Carlson, 2005).

El miedo proviene de una experiencia previa del individuo, es decir que, se manifiesta un pensamiento de temor frente a la situación y en consecuencia se produce malestar, sensación de preocupación, reflejada en la interacción del sujeto con su medio, un ejemplo es el cambio en el tono de voz (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

Las consecuencias del miedo en el adolescente, se producen con un estado de tensión en el que se paraliza y no puede dar una respuesta en el entorno que se encuentra, el individuo tiene la mente en blanco, depende el estímulo que cause esto para que se produzcan fobias, ataques de pánico, estrés y malestar general (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

Es así que, el miedo incrementa la ansiedad en casos como la educación. El miedo que muchos de los estudiantes presentan ante el fracaso escolar es producto de una baja tolerancia a la frustración y los efectos en la cognición del individuo, como lo son; la baja autoestima por los pensamientos negativos sobre sí mismo y la posibilidad de ser rechazados por el grupo los avergüenza y bloquea de manera que no pueden salir de la situación (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

El miedo también es una respuesta emocional a las amenazas que se producen en el medio con cambios de conducta. A nivel fisiológico, la amígdala reacciona a situaciones consideradas peligrosas para el individuo, que se caracterizan por la presencia de emociones fuertes. Se produce en estos casos, el pensamiento de que algo malo va a suceder y la reacción de miedo permite que el individuo evite situaciones difíciles para él (Carlson, 2005).

El miedo es una respuesta fisiológica habitual en los sujetos, sin embargo, al momento en que esta emoción bloquea al individuo y le impide continuar con su vida es

considerado un trastorno. Como lo explica Richard Lazarus, en su investigación acerca del modo en el que los esfuerzos producidos a nivel cognitivo y su reflejo en la conducta son cambiantes debido a las diferentes demandas del entorno, el estrés que producen y la manera en la que se hacen frente a las situaciones de amenaza (Reyes Pérez et al., 2016).

### **1.3.3 El Estrés**

Hans Seyle en 1926 propuso el término estrés, entendido como una respuesta no específica del organismo en situaciones que afectan al individuo. La presencia de estímulos internos o externos, genera en el individuo reacciones de manera automática que se producen al exponerse a cambios en el contexto y producen sudoración, palpitaciones, entre otras, a causa de los factores psicosociales que se presentan en el ambiente (Guerrero Barona, 1997).

El estrés, es un mecanismo de adaptación en la vida de los individuos, se hace presente en diversos contextos en los que se encuentra el sujeto, como lo son; el social, familiar, pero sobre todo educativo, etc. Es en estos ambientes, en los que se pone a prueba la reacción del sujeto frente a una situación de peligro, el modo en que, estas demandas influyen en el bienestar emocional y psicológico de la persona, de tal manera que se produce estrés (Ponce, 2016).

El estrés es un tema que se toma a la ligera en la actualidad, pero la realidad es muy diferente. En caso de que, un individuo a causa de los estímulos internos y externos en su ambiente presente tenga estrés puede tener consecuencias a nivel psicológico o fisiológico que afectan su salud física, mental y tiene consecuencias que se presentan en cambios de conducta (Guerrero Barona, 1997).

El estrés se manifiesta debido al proceso cognitivo y las reacciones emocionales que se presentan de acuerdo a la situación, el estímulo y la amenaza (Reyes Pérez et al.,

2016). Es por ello que Seyle, menciona en su teoría a dos fenómenos objetivos, uno es el elemento estresor que busca que se produzca una respuesta y el otro es la respuesta que se da al estrés pero que se presenta con el tiempo, considerando en los dos aspectos la parte fisiológica, cognitiva y emocional. De ahí que propone tres sistemas de adaptación que son: la reacción alarma, la etapa de resistencia y la etapa de agotamiento (Victor, 2014).

La *reacción de alarma* se produce cuando el organismo se ve expuesto a estímulos para los que no se encuentra adaptado y son dos: el choque, entendido como la reacción fisiológica que causa taquicardia, disminuye la temperatura del cuerpo y, por otro lado, el contra choque que es una reacción de defensa. En la *etapa de resistencia* se manifiesta la adaptación del organismo al elemento estresor y desaparición del síntoma con una resistencia a los elementos estresores en la primera etapa. En el agotamiento, el estrés se manifiesta en situaciones desbordantes y como consecuencia se producen emociones negativas (Victor, 2014).

### ***El estrés en la adolescencia***

El estrés se produce con mayor frecuencia en los adolescentes por factores físicos, psicológicos y sociales producto de la etapa de desarrollo en la que se encuentran, algunos de los elementos más frecuentes en este período son: cambios en la dependencia e independencia de los padres, la cultura, el contexto en el que se encuentran, la cognición y el descubrimiento de nuevas emociones (Abad Hunter & Chicaiza Martínez, 2016).

Los cambios a nivel psicológico que se producen en el adolescente le permiten desarrollar las habilidades cognitivas referente a la cultura a la que se ve expuesto en su entorno, que incluyen el manejo de situaciones estresantes con el afrontamiento de presión sociales (Abad Hunter & Chicaiza Martínez, 2016).

### ***Influencia del medio cultural y familiar en adolescentes genera estrés***

La cultura siempre ha sido un factor influyente para la aparición de estrés y ansiedad, así como los padres, algunos estudios han demostrado que padres adolescentes son más propensos al estrés a causa de los estímulos externos, además, los hijos mayores que en efecto llegan primero a la adolescencia se estresan más y presentan sentimientos negativos a los progenitores a causa de la presión que sienten. El estrés es frecuente en cuando los padres difieren con los pensamientos de los hijos (Arteaga Lara, 2005).

La sociedad sus valores y costumbres son factores que se fundamentan en los estereotipos y la influencia de los sentimientos de los adolescentes. Los elementos estresores tiene relación con lo psicosocial, algunos de ellos son: la presión social en el ambiente escolar referente a lo académico, el comportamiento, el aprendizaje y sus expectativas, al momento en el que alguna de estas se desequilibra, la baja tolerancia a la frustración produce el miedo a ser juzgado (Arteaga Lara, 2005).

### ***El estrés en el ámbito académico***

El estrés es un factor que se presenta en el ámbito académico de los adolescentes de bachillerato, etapa que implica mayor responsabilidad en las decisiones sobre aquello que realizarán en el futuro. Las situaciones que tienen mayor influencia para que se produzca el estrés son: los trabajos, proyectos e incluso aquellos exámenes que definen su futuro, elementos que producen un compromiso de exigencia que ejerce presión en los bachilleres en donde existe la baja tolerancia a la frustración y el temor a equivocarse, es decir, el rechazo (Rojas Cadena, 2019).

Las diferentes instituciones educativas a las que acuden los estudiantes de bachillerato, suelen ser establecimientos que cuentan con estímulos que generan estrés, debido al entorno, por la competitividad existente entre los estudiantes, la clasificación

en quienes son buenos y que alumnos no lo son, da paso a dificultades y sentimientos de frustración en el ámbito presencial y más aún en el virtual, a causa del ambiente en el cual se recibe clase (Guerrero Barona, 1997).

A partir de lo antes mencionado, se puede afirmar que el estrés con el que los estudiantes lidian, se produce por el cambio de rutina, considerándolo como un problema de salud en los adolescentes, en los que se produce un fenómeno multivariable en referencia a la persona y el contexto al que se encuentra expuesta (Rojas Cadena, 2019).

#### **1.4 Vías de expresión del impacto emocional**

La adolescencia, es una etapa que se caracteriza por los cambios que se producen en desarrollo del individuo a nivel fisiológico, neurológico, emocional, afectivo y conductual. En este proceso cada joven busca plasmar su individualidad, a través de su exposición a un contexto lleno de dificultades, distinguido por emociones recurrentes como lo son la vergüenza, el miedo, la inseguridad, la ansiedad y el estrés (Lillo Espinosa, 2004).

Es por ello que, ante cualquier cambio abrupto que se produzca en las emociones del adolescente se debe considerar el nivel de intensidad y el contexto en que se manifiesta. Debido a que, la impresión que realizan acerca de algo en particular se encuentra se distorsiona y con ello tiene sus altos y bajos. Un ejemplo claro de esto, es cuando el adolescente siente tristeza por algo que le ha sucedido, al poco tiempo sentirá una gran depresión y con ello experimentara pensamientos negativos hacia sí mismo y su entorno (Lillo Espinosa, 2004).

## **Las emociones en la adolescencia**

Las emociones se caracterizan por ser estados subjetivos que dependen de la influencia del contexto en el individuo. La reacción del individuo frente a una situación difícil de afrontar, depende del tiempo en el que se manifiestan y su duración. Los adolescentes pueden experimentar alegría, ira, miedo, vergüenza, incomodidad, inquietud, angustia, todas en un solo instante, lo cual le puede generar confusión y sentimientos de frustración (Verano Rodríguez, 2020).

### **Como expresan los adolescentes sus emociones**

Los adolescentes son un grupo etario que se rebela a seguir infantilizado, a depender de los padres. Es por ello que las emociones en la adolescencia desde la temprana hasta la tardía se manifiestan cíclicamente y son influenciadas por elementos del entorno en el que se encuentran o al que se ven expuestos (López, 2015).

Los medios de expresión de las emociones de los adolescentes son:

Por medio de su *conducta* los adolescentes expresan como se manifiesta su mundo interno, el modo en que viven las situaciones que atraviesan. Es por ello que, algunas de las acciones que realizan son el gritar, no hablar con nadie o en algunos casos llorar y, el cuestionarse que fue lo que hicieron mal. Algunos ejemplos son: al momento en el que están enojados se comportan de manera agresiva, en situaciones que les generan incomodidad expresan timidez (López, 2015)

El *estado de ánimo* y el uso de *palabras* en los adolescentes son un medio para expresar emociones de cómo se sienten, esto se presenta en algunos casos, por ejemplo, cuando se encuentran felices dicen cosas positivas como que el día es maravilloso, cuando se sienten tristes dicen cosas que les entristece o molesta (López, 2015).

### ***Actividades con las que los adolescentes expresan sus emociones***

El arte es un medio para que los adolescentes puedan expresar sus emociones, a través de un proyecto en el cual se incentiva al individuo a descubrir sus sentimientos, un ejemplo es la técnica de stop motion. Esta herramienta le permite al sujeto no tener miedo de expresarse con palabras sino por medio de su creatividad y su expresión artística (Ripoll Lluquet, 2018).

### **Consecuencias de la falta de expresión de emociones en la adolescencia**

La expresión de las emociones en los adolescentes es necesario, porque es saludable, sin embargo, muchos no saben cómo hacerlo o no reconocen que es lo que sienten y con ello se presentan consecuencias graves como:

El *aislamiento social* se presenta al momento en el que el adolescente no puede expresar sus emociones, ni compartirlas con los demás, por lo que, al ver que no puede hacer lo mismo que otros, se aísla de los demás y con ello pierde parte de las habilidades de comunicación con sus pares (Cano-Vindel & Moriana, 2019).

La presencia de *problemas en la salud mental* se caracteriza por la falta de expresión de emociones, lo cual puede dar lugar a la aparición de ansiedad o depresión. Por otro lado, la presencia de *dificultades en el rendimiento académico* produce en el adolescente altos niveles de estrés, lo que se presenta en un cuadro de ansiedad y afecta de manera negativa al individuo por la falta de expresión de sus emociones (Cano-Vindel & Moriana, 2019).

## CAPÍTULO 2

En este capítulo, se recoge información acerca de la educación virtual, modalidad de estudio, que dio paso a un cambio abrupto en el adolescente, por el paso a un nuevo modelo académico desde la virtualidad. En consecuencia, se manifestó en los adolescentes una dificultad en su construcción emocional y de autoconcepto, lo que dio lugar a la aparición de miedo y ansiedad. Es por ello que, se relaciona lo antes mencionado con la teoría de Beck con la ansiedad como resultado de la educación virtual, así como, el impacto a nivel emocional desde la teoría cognitivo conductual.

### **2. La Educación**

La educación ha cambiado mucho en los últimos años con el propósito de que, niños, niñas y adolescentes tengan acceso a un proceso educativo de calidad. Además, a nivel cognitivo, se vio bastante afectado por la falta de docentes capacitados, que brinden un conocimiento que se base en el principio de igualdad y equidad (Pérez Porto & Gardey, 2008).

#### ***Definición de educación***

La educación, es un proceso a través del cual los individuos adquieren diversos conocimientos, habilidades y creencias por parte de un docente a través de discusiones e investigaciones sobre un tema específico. Es decir que, es una práctica metodológica, en la que los estudiantes adquieren herramientas esenciales para aplicar los conocimientos en su cotidianidad y contexto de aprendizaje (León, 2007).

#### ***La educación en la cultura***

Las creencias del individuo, son el resultado de la experiencia previa que la cultura ha proporcionado ante una situación específica. La cultura tiene valores y costumbres, que se presentan como elementos estresores en el contexto educativo de los adolescentes.

En consecuencia, la construcción del aprendizaje se ve influenciada por factores psicosociales que se manifiestan en cambios de conducta. Además, factores a nivel fisiológico con la disminución de la temperatura, taquicardia y sudoración, a causa del miedo que un entorno desconocido le produce (Arteaga Lara, 2005).

Los diferentes estímulos a los que se ven expuestos los adolescentes a causa de la cultura, son referentes a la educación y la obtención de excelentes resultados en su formación académica, lo cual influye en la aparición de estrés, miedo y ansiedad. Además, la falta de reconocimiento cultural y familiar de los padres produce una baja tolerancia a la frustración en los individuos y en consecuencia una negativa a su percepción de autoconcepto (Moreno & Itziar y Camarena Purificación, 2020).

### ***Factores psicosociales de la educación***

Los factores psicosociales, al ser aquellas situaciones que afectan el bienestar y la salud del individuo, influyen de manera negativa en la construcción del conocimiento. Como lo es el cambio abrupto producido en el modelo educativo a causa del uso de recursos tecnológicos como medio para la formación académica (Godínez Alarcón et al., 2016).

Es decir que, el modo de actuar del sujeto se ve afectado por la cultura y sus emociones influenciadas por las condiciones ambientales que relacionan el conocimiento y la actitud de los jóvenes, a causa de la nueva modalidad de estudio y en consecuencia surge el cansancio mental, desmotivación (Godínez Alarcón et al., 2016).

### ***El aprendizaje***

Aprendizaje es el proceso en el que se adquiere conocimientos en un entorno, para que el individuo pueda desarrollarse en el medio. Una vez que ha adquirido destrezas y

habilidades el individuo interactúa con su entorno educativo y social, es decir, es un proceso que se relaciona con el desarrollo personal del individuo (Morales, 2019).

### ***Pilares del aprendizaje***

El individuo en su contexto es proporcionado de elementos que contribuyen en su proceso de formación académica, los cuales, se manifiestan en un entorno de aprendizaje presencial o virtual que se caracterizan por ser; el diálogo, la comunicación y la interacción con otros en el medio (Morales, 2019).

### ***El aprendizaje desde la psicología***

La psicología y el estudio del aprendizaje, tienen un primer contexto con las investigaciones realizadas por Pávlov, Watson y Bandura. Es decir que, la relación existente entre estos dos temas, tiene la finalidad, de comprender como se produce una respuesta ante la presencia de un estímulo permanente o transitorio y la manera en que, modifica o no a la conducta (Cooper, 2020).

El aprendizaje desde el punto de vista psicológico, se refiere a la percepción cognitiva que tiene el individuo sobre el estímulo, que se presenta en su contexto, así como, el resultado obtenido de la experiencia y la comprensión acerca de la manera en que aprenden los individuos (Zetina López et al., 2021).

### ***Teorías del aprendizaje***

La creación de espacios virtuales enfocados en el aprendizaje, permiten direccionar el proceso educativo al implementar herramientas tecnológicas para que los profesores interactúen con los alumnos, al considerar la propuesta educativa desde sus teorías, como lo son: la Gestalt, el constructivismo, lo cognitivo y conductual (Álvarez, 2002).

La *teoría Gestalt* menciona que percepción del sujeto tiene influencia en el desarrollo del aprendizaje, para ello, es necesario la construcción de materiales que permitan el desarrollo de la clase de manera didáctica, mediante esquemas con la finalidad de que el individuo le otorgue un significado al conocimiento impartido en la clase (Álvarez, 2002).

El *constructivismo* se refiere al papel activo del estudiante en el desarrollo de las diferentes actividades propuestas en clases, con la finalidad de que, mediante la interacción con otros, se produzca la construcción del propio conocimiento, mediante un proceso de colaboración grupal en la solución de problemas y actividades (Álvarez, 2002).

La *teoría conductual* hace referencia al comportamiento del individuo. Es decir, que el aprendizaje es producto de las asociaciones que surgen entre los estímulos y sus respuestas. Referente a esto, Frederick Skinner, menciona que se produce una respuesta sobre el estímulo y la consecuencia que obtiene como resultado, puede ser externo de acuerdo al factor reforzante y su repetición (Francia, 2020).

Por otro lado, la *teoría cognoscitiva* menciona que el aprendizaje depende de la estructuración cognitiva del pensamiento, las creencias y el conocimiento del individuo, en el procesamiento de información. Es decir que, el proceso de formación surge de las experiencias, no debe ser considerado únicamente como parte del transcurso de desarrollo en el que se encuentra (Hernández, 2020).

Además, el aprendizaje al ser un proceso complejo da lugar a que se produzca un cambio en el comportamiento del individuo, por la modificación en las creencias y conocimientos previos sobre su interacción con el entorno (Hernández, 2020).

### ***Aprendizaje en la adolescencia***

El aprendizaje en la adolescencia, se caracteriza por la interacción en procesos a nivel cognitivo como el razonamiento, aplicado a la solución de dificultades en adolescentes y su comprensión. Es decir que, los estudiantes en proceso de construcción del aprendizaje, se encuentran en contacto con estímulos ambientales, que motivan a una respuesta en su conducta que evidencie actitudes investigadoras y reflexivas en su desarrollo académico y personal (Eleia, 2017).

En los adolescentes, el aprendizaje es un factor que determina su futuro, es decir que, el rendimiento académico es importante para ellos, debido a que, la manera en la que su grupo los considera, le da valor a su autoconcepto, caso contrario el adolescente pierde la motivación, se encuentra en su proceso de tristeza a casusa de lo afectivo, está bloqueado debido al poco reconocimiento que recibe (Eleia, 2017).

El aprendizaje es una de las principales metas en el adolescente, pues es en su rendimiento académico que encuentran su principio de autonomía y búsqueda de identidad, con el anhelo de con ello ser aceptado. En caso contrario, surge el miedo, el estrés y la ansiedad al saber que no forma parte del grupo, que dejará una huella a nivel cognitivo, conductual y emocional en el individuo (Silva, 2017).

### ***Estrategias de Aprendizaje***

La educación en los adolescentes, desde el entorno virtual causado por la pandemia, busca implementar un acompañamiento psicológico como una técnica para dar solución a los diferentes cambios producidos en el comportamiento de los individuos, con la finalidad de fomentar el desarrollo de las capacidades de los sujetos para obtener resultados favorables en el proceso académico (Redondo, 2019).

Las estrategias de aprendizaje, se caracterizan por ser un conjunto de actividades y técnicas que contribuyen al desarrollo cognitivo del estudiante, a través del procesamiento de información, conducta y autonomía, con la finalidad de que el aprendizaje sea efectivo (Pérez, 2015).

Algunas de las estrategias de aprendizaje son:

El *aprendizaje por descubrimiento* se caracteriza por ser una estrategia activa, debido a que, es el estudiante es quien descubre el conocimiento y lo asimila de manera autónoma, para después incorporarlo a su estructura cognitiva. Por otro lado, el *aprendizaje significativo* hace referencia a la predisposición a aprender, es decir que, relaciona lo aprendido y lo incorpora al conocimiento previo (Pérez, 2015).

El *aprendizaje colaborativo* busca incrementar el aprendizaje de manera significativa para quienes se encuentran realizando trabajos grupales. Además, el *aprendizaje integral* es un modelo metodológico que garantiza la enseñanza de manera sencilla y clara, al relacionar el lenguaje y la emoción, con la finalidad de estimular la formación académica (Pérez, 2015).

Algunos rasgos en las estrategias de aprendizaje se caracterizan por la utilidad de sus técnicas, que fomentan y estimulan la toma de decisiones en el individuo, específicamente al desarrollar competencias de aplicación metacognitiva y autorreguladora. Así como, la reflexión detallada de la secuencia de acciones y la implicación en la disposición de recursos en determinado contexto de aprendizaje (Galván et al., 2015).

### ***Comunidades de aprendizaje***

Son un grupo de individuos que comparten su experiencia y desarrollan sus conocimientos sobre las creencias y valores. En los cursos, se busca que este modo de formación académica tenga una cultura de aprendizaje, es decir que, todos los participantes del grupo intervengan en la construcción del conocimiento, para que este se produzca de manera individual y su interés común de aprender (Coll & Monereo, 2008).

### ***Nuevos enfoques de aprendizaje***

Las corrientes que estudian el aprendizaje desde el punto de vista psicológico, manifiestan que el conductismo es un enfoque que se sustenta en la relación causa-efecto, referente al proceso de información, por otro lado, el constructivismo menciona tiene un paradigma del contexto histórico que estudia los cambios que se producen a nivel social (Barabási, 2013).

Además, el conectivismo se presenta como parte del nuevo modelo de aprendizaje virtual, que reconoce al proceso de formación en entornos virtuales, como un medio para que el aprendiente adquiera nuevos conocimientos a través del trabajo colaborativo, así como, la utilización de recursos digitales y su rol fundamental en la experiencia educativa (Siemens, 2005).

#### **2.1 Educación virtual**

Los seres humanos, se encuentran en constante búsqueda del aprendizaje. De modo que, la educación, es un rasgo que caracteriza al individuo por su iniciativa de comprender la realidad en la que se encuentra, sin embargo, en muchos casos por el contexto, puede surgir el estrés, el miedo y la ansiedad como una realidad social (Claxton, 2001).

En el caso de la adolescencia, al ser una etapa de crisis surgen varios cambios a nivel emocional, personal y social. Es necesario, identificar los efectos que se pueden producir en las emociones de los jóvenes, a causa del impacto psicológico que el entorno de aprendizaje les genera, así como, las repercusiones a nivel fisiológico, cognitivo y conductual (Tech, 2022).

El aprendizaje en modalidad virtual, ha dado lugar a la presencia de ansiedad, miedo y estrés en los adolescentes, como resultado del cambio abrupto y dificultades al adaptarse a un nuevo entorno del que no existe una experiencia previa. Es decir que, el individuo al encontrarse en un contexto educativo cambiante, se ve expuesto a estímulos externos e internos que se manifiestan en situaciones difíciles, lo cual presenta algunas implicaciones a nivel psicosocial, fisiológico y cognoscitivo (Claxton, 2001).

La educación virtual en adolescentes, se presenta como un estímulo desfavorable, debido a que, se manifiesta en un entorno desconocido, del cual no existe una experiencia previa. Lo cual, da lugar a la baja tolerancia a la frustración, por el miedo a fallar en un modelo educativo diferente y con ello surgen problemas de autoestima y autoconcepto negativo como respuesta al contexto del que es parte (Stallard, 2007).

### ***Contexto histórico de la educación virtual***

La modalidad virtual, tiene su origen en el siglo XX, cuando surgió la comunicación con la invención de la escritura. Se la conoció como educación por correspondencia. De manera que, se busca evolucionar el proceso de aprendizaje tradicional que surgió de las escuelas católicas, a través de los años (Holmberg, 2003).

#### **2.1.1 Qué es la educación virtual**

Educación virtual, es una modalidad de estudio que utiliza la tecnología en los entornos de aprendizaje y enseñanza, como un medio innovador, en el que es posible

establecer una relación interpersonal con los estudiantes. Es decir que, es un método que surge ante las necesidades espaciotemporales, con la finalidad de que docentes y estudiantes interactúen a través de un entorno digital (Ibáñez, 2020).

La educación virtual, al ser un sistema abierto, se fundamenta en el intercambio de ideas del estudiante en la construcción activa del conocimiento, con la dirección de un docente facilitador en las diferentes actividades. Es decir que, el método de la virtualidad es una oportunidad y un desafío que implica una relación compleja entre docentes y alumnos a causa del contexto (Montero, 2020).

La educación virtual es un método que tiene la finalidad de formar alumnos a distancia y con ello surgen los elementos motivacionales en las distintas actividades colaborativas que realizan, lo cual permite al sujeto adquirir distintas habilidades y conocimientos de manera personal, debido a que, parte de su metodología en la que el alumno sea el gestor de su horario a nivel individual y su relación con el colectivo (Montero, 2020).

### ***Teorías de la educación virtual***

La educación virtual se caracteriza por ser una metodología dirigida a la comprensión de fenómenos internos y externos, con la finalidad de explicar el estudio con una visión integradora, que emplee conceptos definidos y comunicables. La importancia que tiene la construcción teórica hace referencia a la metodología que fundamenta a la teoría y su relación con los nuevos entornos de aprendizaje (Brunner, 2012)

Algunas teorías son:

La *teoría cognitiva* desde el constructivismo enfatiza en un aprendizaje activo, es decir que, el estudiante aprende de sus experiencias de vida, mediante representaciones,

los conceptos y al indicar que las combinaciones de todo en ideas lógicas (Giraldo Caro, 2021).

El *conectivismo* es una teoría de aprendizaje que se fundamenta en los entornos virtuales, de manera que, identifica aspectos del conductismo, constructivismo y cognitivismo que pueden ser limitantes al relacionarlos con el modo para que el aprendiente adquiera nuevos conocimientos. Por otro lado, su importancia radica en la exposición a nuevas habilidades, así como, tareas necesarias en la formación de estudiantes en modalidad virtual (Giraldo Caro, 2021).

El *socio-constructivista* se produce por el aprendizaje social, debido a que, el conocimiento se relaciona con la cultura, es decir que, el individuo puede desarrollarse de manera independiente, mientras que, el *potencial* se realiza con la guía de personal capacitado en el tema (Giraldo Caro, 2021).

### ***La educación virtual desde la pedagogía***

La educación virtual desde la perspectiva pedagógica estimula el aprendizaje significativo desde la interdisciplinariedad, con el fin de promover a la participación del estudiante en la construcción del conocimiento, diferente del mecánico tradicional (Lira, 2003).

El modelo de aprendizaje virtual, tiene un enfoque metodológico que promueve un proceso cognitivo y, desde el enfoque epistemológico moviliza el potencial del individuo y sus acciones educativas que se sustentan en la enseñanza colaborativa para la solución de dificultades (Lira, 2003).

### ***La educación virtual como disciplina***

El contexto de la educación virtual y su construcción, es un proceso complejo puede considerar una disciplina como tal. Se caracteriza por un campo de aprendizaje particular, del cual, por cuestiones de la pandemia, las instituciones educativas adoptaron, para continuar en la formación del conocimiento en los estudiantes (Sparkes, 1983).

### ***Efectividad de la educación virtual***

Estudios realizados acerca de la educación virtual, demuestran su efectividad por la semejanza de metodología que tiene con la modalidad presencial, tienen por finalidad la obtención de resultados a nivel académico y la formación de estudiantes capacitados para el desempeño de sus actividades (García Aretio, L & Ruíz Corbella, M, 2010).

La educación virtual y la presencial son efectivas, sin embargo, todo depende del diseño de tipo pedagógico para que se sustente y se realice. Para ello, es necesario que se produzca el conectivismo, es decir, que el aprendizaje traspase las barreras digitales y emplee herramientas en la construcción del conocimiento (García Aretio, L & Ruíz Corbella, M, 2010).

### ***Las emociones en la educación virtual***

Las emociones, no han sido tomadas en cuenta desde la perspectiva educativa, lo cual ha dado como resultado, resistencia a la formación y con ello se ha evidenciado el fracaso del modelo de formación académica en entornos virtuales. A nivel emocional, estos elementos han dado lugar a elementos como; una baja tolerancia a la frustración, miedo, ansiedad y estrés (Bardón & Andrade, 2021).

Algunas investigaciones sobre el aprendizaje demuestran que, las emociones y sentimientos de miedo, ansiedad y estrés experimentados en los entornos virtuales, no

han sido considerados, debido a, la falta de experiencia del manejo de recursos digitales para impartir conocimiento por parte de los docentes a los estudiantes, a través de un computador, en otros casos, por la costumbre de instruir individuos de manera mecánica (Vega et al., 2006).

Desde otro punto de vista, las emociones, al ser consideradas como estados pasajeros que producen cambios fisiológicos en mayor o menor intensidad dependiendo del contexto. Se clasifican en positivas y negativas, permiten al individuo adoptar una conducta de afrontamiento para la interacción del sujeto con su medio.

Es decir que, las *emociones positivas* del entorno educativo, manifiestan el progreso del sujeto en sus actividades y proporciona herramientas para enfrentar aquellas situaciones consideradas como amenazadoras. Desde otro punto de vista, las emociones negativas, evidencian que existe algo que el sujeto que le causa malestar (Cardona, 2020).

### ***Perspectiva de docentes en la educación virtual***

Los profesores de las diferentes instituciones educativas, mencionan que la modalidad virtual ha sido un gran reto a nivel profesional, por la dificultad de llegar al estudiante con el conocimiento, así como, el mantener activa la atención y disciplina en el grupo de estudiantes. Además, el comprender las emociones, no solo hace mención a el contexto de cada estudiante y su formación individual, evidencia las dificultades que este nuevo medio de estudio puede causar a los implicados en el proceso (Martín Rodríguez & Velásquez Espinel, 2021).

### ***La experiencia de los docentes en los entornos virtuales***

Los docentes en los entornos virtuales, han adoptado nuevas fuentes y prácticas de enseñanza con ayuda de la tecnología. El papel de la educación virtual, desde la perspectiva de los docentes, se caracteriza por ser un complemento en el proceso de

formación académica, referente al uso de recursos tecnológicos, sin embargo, durante el desarrollo de las clases, los estudiantes se entretenían con elementos de sus hogares, motivo por el cual fue difícil concretar el tema previsto para la clase (Bair & Bair, 2011).

### ***Características de la educación virtual***

Según Pachón, (2020). La educación virtual ha contribuido a que el modelo tradicional presencial, sea un tema del pasado, con la finalidad de emplear nuevos mecanismos que se pongan en funcionamiento a mecanismos que permitan al estudiante tener una formación académica autónoma.

Características principales de los entornos virtuales son:

- La formación de manera autónoma que se pone en práctica con las indicaciones dadas por el docente, así como, el uso de recursos tecnológicos a través de plataformas virtuales, caracterizadas por la disponibilidad del tiempo del estudiante.
- La participación activa de los estudiantes en la construcción del conocimiento en espacios de clase por medio del uso de las nuevas tecnologías.

Además, la educación virtual ha causado en los estudiantes un impacto positivo, ya que, al ser un medio de aprendizaje con acceso ilimitado, sin importar que la persona no se encuentre cerca, alrededor de un 90% tiene más acceso a una formación académica (Mancuzo, 2020).

### ***Ventajas y desventajas en la educación virtual***

Las *ventajas de los entornos virtuales* se caracterizan por la accesibilidad que brinda al estudiante, con la finalidad de que pueda aprender desde cualquier lugar y comodidad, con ello el control del tiempo referente a la movilidad y los elementos estresores del ambiente, así como el aprendizaje de manera personalizada, los resultados

de las evaluaciones se obtienen de manera inmediata. Además, la oportunidad de un intercambio estudiantil por la facilidad de conexión (Padilla, 2021).

Las *desventajas de la modalidad virtual* hacen mención en primer lugar a la conectividad, puesto que, no todos tienen acceso a internet ni a un computador. Además, la constante cercanía e interacción con la tecnología y las consecuencias a nivel de la salud que inicia con dolores de cabeza. Y con ello, se daría lugar a la disminución en las habilidades de interacción social y como consecuencia la exclusión de los estudiantes (Padilla, 2021).

### 2.1.2 Tipos de educación virtual

La modalidad virtual de aprendizaje y la construcción de cursos en los que el estudiante tenga una participación autónoma en su formación académica se evidencia con modalidades sincrónico, asincrónico y el híbrido.

La formación en el *aprendizaje sincrónico* se produce por la interacción docente estudiantes, es decir, hace referencia al trabajo colaborativo dentro del aula, las actividades se realizan con ayuda del profesor si fuese necesario. Desde otro ángulo, el *estudio en modalidad asincrónica* se caracteriza por el material que los alumnos deben revisar cuando la clase virtual termine y ellos decidan si van a profundizar o no sobre el tema tratado (María & Fuentes, s/f).

La modalidad de aprendizaje *híbrida*, tiene como característica principal el trabajo guiado por el docente en el entorno virtual, así como, los trabajos o material de estudio que es enviado al estudiante para reforzar su conocimiento, que es denominado como aprendizaje mezclado (María & Fuentes, s/f).

### 2.1.3 Etapas de la clase virtual

La clase virtual, es un modelo educativo que en su proceso llega al individuo en formación. Es decir que, el entorno de aprendizaje se caracteriza por el uso de recursos, principios y métodos de los que hacen uso en las diferentes actividades en el curso (Loncomil, 2020).

Se garantizan el aprendizaje en entornos virtuales y el logro de los objetivos del curso que se aplique en esta modalidad son:

El *análisis* referente al propósito del curso busca identificar los elementos presentes en entornos virtuales, la *planificación* de los objetivos que se buscan alcanzar con los estudiantes, al considerar las actividades propuestas, así como, el contenidos y recursos a nivel educativo con el respectivo ajuste de acuerdo al progreso de los estudiantes (Schmitz, 2020).

Finalmente, se produce un *seguimiento* sobre el proceso educativo realizado y su relación con la *evaluación* acerca del conocimiento adquirido en el logro de las competencias (Schmitz, 2020).

#### ***Elementos del aula virtual***

Algunos elementos que caracterizan a los entornos virtuales son:

La *distribución de información* que se caracteriza por el material al que el estudiante tiene acceso, en un espacio que le permite interactuar con otros y contribuye al desarrollo del aprendizaje. Además, el *intercambio de ideas y experiencias* se manifiesta con el acompañamiento del docente al estudiante, en un espacio de comunicación desde la virtualidad (Flores, K & Bravo, M, 2012).

Desde otra perspectiva, *la experiencia del aprendizaje y su aplicación*, que debido a la virtualidad garantizan que, en mayor medida, los estudiantes accedan a situaciones prácticas que den cuenta del entendimiento. Y con ello, *la evaluación del conocimiento*, que da cuenta del progreso, así como, de los logros que se alcanzaron en el desarrollo del curso y las actividades propuestas (Flores, K & Bravo, M, 2012).

#### **2.1.4 Diferencia de la educación virtual y presencial**

La educación virtual y presencial se asemejan al ser procesos educativos que se llevan a cabo con los estudiantes, se caracterizan por ser métodos de enseñanza dinámicos al interactuar docentes y estudiantes (Fuente, 2023).

*La educación presencial* es el modelo educativo tradicional, se caracteriza por el hecho de que un docente brinda clases magistrales a sus estudiantes. Es un contexto, en el que la información se presenta mediante la interacción con otra persona, la atención por parte del grupo, presente en los gestos faciales (Alvarado, 2022).

Además, en la educación presencial los docentes, pueden conocer de mejor manera el lenguaje corporal de sus aprendices en sus gestos y tono de voz. La interacción entre el estudiante y el docente dan lugar a la implicación, participación activa e intercambios de opiniones frente a un tema específico (Alvarado, 2022).

La interacción entre los estudiantes, contribuye a que se produzca una sensación de pertenencia al grupo, lo que da paso a una mayor implicación a nivel emocional (Alvarado, 2022).

Desde otra perspectiva, el *aprendizaje en modalidad virtual* se caracteriza por ser un aprendizaje en línea, que ofrece al estudiante una nueva metodología de estudio con ayuda de recursos digitales, como es el caso del computador. En esta modalidad de

estudio, el docente es únicamente un guía en la formación académica del individuo (Mujica Sequera, 2017).

Es decir que, la formación de estudiantes en línea, es conocido por la flexibilidad en el horario de trabajo con alumnos, así como, en la ubicación del individuo para recibir dichas clases. Esta modalidad de estudio, depende del individuo y el tiempo que le dedica a profundizar los temas que el guía ha compartido durante las clases (Mujica Sequera, 2017).

El trabajo de los estudiantes en modalidad virtual consiste en la participación de foros, chats, análisis de trabajos colaborativos, a través de la comunicación activa. Además, en el aprendizaje en línea, el uso de plataformas conocidas como google forms o propias de la institución educativa, con la que se obtienen las calificaciones de manera oportuna (Mujica Sequera, 2017).

## **2.2 Abordaje desde el enfoque cognitivo conductual**

La educación virtual el enfoque cognitivo conductual, enfatiza el modo en que se produce el conocimiento y su influencia en el cambio de comportamiento, como una respuesta a los diferentes estímulos a los que está expuesto el individuo. Además, reconoce el impacto psicológico que produce el cambio de entorno de manera abrupta, así como, el malestar emocional que el individuo no conoce en su totalidad. Pues, es la psicología conductista la que menciona los cambios observables en la conducta durante el aprendizaje (Villaverde, 2013).

El conductismo, menciona al comportamiento como una forma de interpretar al individuo, por los estímulos que se presentan en el medio. En la perspectiva cognitiva, la adolescencia es comprendida como la etapa en la que los pensamientos autónomos y

críticos se encuentran asociados al aprendizaje y con ello se produce un cambio en su conducta (Villaverde, 2013).

Por otro lado, la cognición al ser la capacidad que tienen los individuos para interpretar su entorno y en consecuencia otorgarle un significado. En la educación virtual, se enfatizan por el cambio de modalidad de estudio como una situación que los expone a los estímulos del contexto educativo. Además, se produce una respuesta emocional que de acuerdo con Beck asigne un significado al esquema cognitivo (Beck, 2000).

Desde el punto de vista de la psicología, los entornos virtuales, dan lugar a el aprendizaje cognitivo en el que el estudiante almacena e interpreta la información que el medio le proporciona en respuesta a los estímulos externos. Es decir, procesa los datos del contexto para que de esta manera se produzca una respuesta. En consecuencia, de lo antes mencionado, en los entornos virtuales se produce ansiedad como una respuesta compleja a los cambios cognitivos, de comportamiento y fisiológicos, presente ante los estímulos aversivos (Carrillo, 2010).

### ***Ansiedad en el contexto educativo***

El entorno de aprendizaje en los estudiantes ha cambiado a modalidad virtual y en él, se han implementado nuevas metodologías y técnicas de estudio para que los alumnos puedan aprender de mejor manera. Sin embargo, el cambio abrupto de lo presencial a la virtualidad, dio paso al estrés y con ello a la ansiedad en adolescentes (Ticona et al., 2021).

Algunas investigaciones, han demostrado que la salud emocional, así como la calidad de vida de aquellos individuos que han experimentado un cambio abrupto en su modalidad de estudio, elevados niveles de estrés, lo que ha dado lugar a la aparición de rasgos ansiosos (Ticona et al., 2021).

Entendiendo a la ansiedad en el contexto educativo como aquella que manifiesta síntomas psíquicos, una sensación de ahogo y sobresalto ante situaciones amenazantes, entendida como una respuesta fisiológica del organismo del ser humano producto de una alteración a casusa de los estímulos internos y externos que afectan a nivel emocional (Oliva Agama & Quevedo Fuentes, 2022).

Dando como resultado, la presencia de ansiedad en los estudiantes a causa de factores culturales, familiares, económicos, pero con mayor énfasis en el ámbito académico, que se ha visto expresada en el contexto educativo con indecisión, introversión y descontento. Por otro lado, la presencia de altos niveles de estrés referente a las exigencias que surgieron en el entorno educativo presente como una reacción fisiológica producto de estímulos ambientales (Oliva Agama & Quevedo Fuentes, 2022).

La demanda de tareas en los adolescentes y su influencia en el rendimiento académico, dan lugar a un autoconcepto bajo o negativo. Debido a la creencia a nivel cultural, de que una calificación refleja que calidad de estudiantes es el individuo en su rol (Jadue, 2001).

Es decir que, existen algunos elementos que influyen en la formación de los estudiantes, como es el caso de los aspectos emocional y académico. Aspectos que dependiendo del contexto pueden dar lugar a un bajo rendimiento entendido como una situación frustrante al realizar una evaluación (Papalia, 2001).

### ***Ansiedad y rendimiento académico***

El rendimiento académico de los estudiantes, es un factor que tiene relación con la ansiedad en los adolescentes, debido a que, produce disminución de atención, concentración, interpretación y almacenamiento de la información. Es decir que, los

individuos con rasgos ansiosos se desconcentran con facilidad, lo cual no les permite adaptarse al proceso de aprendizaje (Reyes, 2003).

La ansiedad que presentan estudiantes en exámenes, es un evento estresante, debido al pensamiento que surge en el individuo respecto a que calificación obtendrá, así como, la respuesta que se produce y la capacidad del individuo para afrontar la situación desgastante a nivel emocional y su autoconcepto visto desde la autocrítica hacia sí mismo (Papalia, 2001).

De acuerdo con algunas investigaciones realizadas existe una correlación negativa referente al rendimiento académico frente a un examen, con esto se quiere decir que, existe mayor prevalencia a la ansiedad y en consecuencia un menor puntaje en las evaluaciones (Reyes, 2003).

Depende del nivel de ansiedad que se manifiesta en el individuo, la presencia de aspectos relacionados con las emociones, en el momento que se identifique como leve, se presenta temor, sensibilidad frente a alguna situación que movilice al individuo, la timidez, la vergüenza. Algunos individuos que presentan cuadros de ansiedad más graves, que se evidencian con preocupaciones excesivas, estados de alerta que se manifiestan por su competitividad, trastornos de sueño, dolores estomacales y todo esto desencadena alteraciones en la conducta del sujeto (Reyes, 2003).

En el contexto educativo, el autoconcepto del individuo se ve afectado por la percepción que siente que tienen los demás sobre él, se manifiesta en alteraciones conductuales, miedo constante y a su vez exagerado en un contexto social (Reyes, 2003).

### ***Perspectiva actual de la ansiedad***

La salud mental en los individuos es un factor indispensable para los seres humanos, así como, su calidad de vida. Sin embargo, algunos aspectos a los que se

encuentran expuestos pueden provocar un impacto a nivel psicológico y emocional que dan lugar a la aparición de ansiedad como trastorno (Rusca-Jordán et al., 2020).

En el contexto educativo, hubo un incremento en casos de ansiedad en niños y adolescentes en modalidad virtual a causa de la pandemia del covid-19 con una prevalencia del 10%, debido a que, la salud mental y emocional de este grupo etario se vio afectada por la falta de concientización sobre la misma (Unicef, 2021).

### ***Perspectiva cognitiva de la ansiedad y el rendimiento académico***

La perspectiva cognitiva referente a como se manejan los esquemas mentales, y la relación existente entre la ansiedad y el rendimiento académico, hace mención de las estructuras funcionales en las que se almacena, codifica e interpreta el conocimiento que el individuo debe alcanzar en su proceso de aprendizaje considerando el factor emocional del sujeto (Gayete et al., 2020).

La relación de la ansiedad y la cognición, hace referencia a la función adaptativa, que se manifiestan en estrés y ansiedad como mecanismos defensivos ante las demandas internas y externa del medio en el que se encuentra el individuo. Todo se expresa como una alarma, que habilita las capacidades del sujeto para afrontar la situación amenazante. Es decir que, la ansiedad que se produce a través de los procesos cognitivos, maximiza la función del síntoma con la situación a la que se encuentra expuesto el individuo (Gayete et al., 2020).

La cognición contribuye a la detección de peligros, en los que los mecanismos de alarma se activan, considerando la experiencia previa del sujeto frente a dichos estímulos. En la ansiedad, al momento en el que se presenta de manera elevada se producen sesgos a nivel cognitivo en los que se evidencia una atención e interpretación de la realidad

desproporcionada y entiende a la situación como aversiva para sí mismo (Gayete et al., 2020).

### **2.3 Propuestas para solventar la ansiedad en la educación virtual**

La ansiedad, es uno de los trastornos que han sido diagnosticados con mayor frecuencia en la adolescencia a causa del cambio abrupto de modalidad de estudio que paso de lo presencial a lo virtual. Algunas de las implicaciones que se han dado son: miedo, estrés, incertidumbre, vergüenza, indecisión y con ello se ha manifestado un bajo autoconcepto en los jóvenes (Muvdi Muvdi et al., 2021).

Algunas de las propuestas son:

El *dejar de informarse*, muchos adolescentes han visto en post de redes sociales, que es la ansiedad y cuál es su sintomatología, por lo cual, asumen que lo que tienen es un trastorno de ansiedad, lo cual, da lugar a que el exceso de información aumente los niveles de estrés.

La *técnica de respiración diafragmática* es un método que se considera fácil de realizar, puesto que, permite aliviar y prevenir ataques de pánico, además, mejora la oxigenación del individuo. Para ello, el sujeto debe estar en una postura cómoda, lo más recomendable es estar sentado, mantener los ojos cerrados y asegurarse de que no existan elementos en el medio que sean distractores (San Martín Rodríguez, 2017).

- El primer paso es concentrarse con el ejercicio que se está realizando al colocar una mano sobre las piernas y en el vientre para que se reconozca si el movimiento es el adecuado, tomando en cuenta la inspiración y expiración.
- Luego, se dirige cada inspiración desde el diafragma y se cuenta hasta cuatro para inspirar, se sostiene y se exhala en la misma cantidad de tiempo.

- Finalmente, se realiza una inspiración completa que se dirige a la parte inferior, a la media y luego al pecho, se lo debe realizar tres veces al día.

De acuerdo con (Brentón, 2020) la *técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson* se puede realizar sentado o acostado, lo cual permite que el individuo enfrente con sus capacidades aquellas situaciones que le producen estrés y ansiedad, con el propósito lograr un autocontrol.

- La *mano* se debe cerrar el puño, para después tensarlo y apretarlo fuerte en la mano, los dedos y el brazo, se mantiene la tensión durante un momento para luego abrir la mano con cuidado y de a poco con la finalidad de relajarse.
- Los *brazos* se debe estirar el brazo derecho para después tensarlo al cerrar el puño, después, con cuidado se lo relaja y baja hasta apoyarlo, estos ejercicios deben ir acompañados de respiración y relajación. Se realiza lo mismo con el otro brazo.
- En la *cabeza* se pone en estado de tensión la frente y el cuero cabelludo al elevar las cejas, durante un instante con la finalidad de sentir este momento y luego la relajación que se produce para ello, se debe mantener la vista al frente.
- En la *cara* se ejerce una tensión a nivel de los ojos y luego se vuelve al movimiento inicial para conocer el estado de tensión y relajación.
- En el  *cuello* se aprieta lo hasta donde se pueda, luego, se empuja la barbilla hacia abajo como si se quisiera tocarla con el pecho, luego del estado de tensión, se va relajando.

En el torso

- La *espalda* se inclina hacia adelante con la tensión presente en la mitad, de manera que, se ponen los codos hacia atrás y con ello se tensa los músculos lo más que se

pueda. Luego, se regresa a la posición original y se relajan los brazos sobre los muslos con la finalidad de que se produzca una sensación de relajación.

- Los *hombros* se inclina el cuerpo, levanta los brazos y se impulsa con los codos hasta llegar a la espalda, se comprueba el estado de tensión en los hombros, al concluir ejercicio y se regresa a la posición inicial.
- En el *pecho* se contiene el aire y luego se lo expulsa para después relajar los músculos sin la tensión muscular, con la finalidad de identificar como se siente.

En las piernas y pies

- Las *piernas* se tensa el pie derecho en dirección a la rodilla, luego se relaja para regresar a la posición inicial, se debe centrar en la respiración para identificar la diferencia entre el estado de tensión y el de relajación.
- Los *pies* se debe apretar los músculos del pie durante unos segundos y luego se relaja, se repite el ejercicio con la finalidad de distinguir como se encuentra en estados de tensión y su diferencia al estar relajado.

Esta es una técnica que se realiza en secuencias con los ojos cerrados, al identificar los estados del cuerpo en tensión y relajación acompañado de un proceso de respiración, en un tiempo de 10 a 20 minutos.

Los logros de la técnica de relajación de Jacobson se caracterizan por disminuir los estados de ansiedad que se producen con fases de tensión- relajación que ayudan en momentos que el individuo se encuentra ansioso o frente a situaciones de nerviosismo, estrés, insomnio, etc. (Brentón, 2020).

Algunos de los beneficios al aplicar la técnica de Jacobson son la relajación que se produce en el cuerpo y en la mente del individuo, lo cual, le permite aumentar el control

de las situaciones estresantes con la finalidad de que el sujeto este relajado (Brentón, 2020).

Algunos indicadores de ansiedad a tomar en cuenta:

La *alimentación*, es un elemento a considerar en casos de ansiedad que implica el no tomar cafeína debido a que puede incrementar síntomas conductuales, así como, fisiológicos como el sonrojo en la cara, agitación y sudoración (Miralles y Raúl Carrera, 2020).

El *sueño* es un indicador del estado de ánimo, que se ve afectado a causa de situaciones de estrés y ansiedad que impiden que este proceso se lleve a cabo. Además, influye en el aprendizaje al no mantenerse la atención o la memoria cuando el individuo duerme muy poco tiempo, la *atención psicológica* es necesaria al momento en el que las situaciones exceden la capacidad del individuo (Miralles y Raúl Carrera, 2020).

## **CAPÍTULO 3**

En este capítulo se describirán los resultados obtenidos en la presente investigación con ayuda de la aplicación del Test STAI a la población adolescente comprendida entre 17 a 18 años. Con la finalidad de justificar la propuesta de trabajo y dirección del mismo, para ello, se realizará un análisis de los datos obtenidos en la aplicación del test, con la base teórica de los capítulos anteriores, una vez que se han reconocido los elementos que dan lugar a la ansiedad.

### **3. Investigación**

#### **3.1 Metodología**

El presente trabajo investigativo, se llevó a cabo dentro de un alcance temporal, transversal, debido a que, se realizó un estudio en un tiempo establecido y referente a una problemática determinada acerca de la ansiedad presente en estudiantes de bachillerato, que se encontraron expuestos a un cambio abrupto en la modalidad de estudio.

El presente capítulo, tiene la finalidad de analizar el impacto emocional que genera la educación virtual en adolescentes que se encuentran cursando el último año de bachillerato, así como, el modo en que esto se puede prevenir, con ayuda de instrumentos psicológicos que permiten identificar esta problemática. Es decir, la investigación que se lleva a cabo es descriptiva, debido a que, se buscan especificar los factores que afectan al individuo y dan lugar a la ansiedad estado/rasgo a causa del cambio de modalidad de estudio para el que no se encontraban preparados.

El contexto en el que se propone el tema de investigación, se caracteriza por ser un entorno en el que con mayor frecuencia se manifiesta la problemática, lo cual, es de gran importancia para la recolección de datos que sustenten al presente trabajo de disertación.

La modalidad empleada en la presente investigación, se centra en identificar y con ello exponer los elementos que dan lugar a la presencia de ansiedad estado y ansiedad rasgo, en un contexto educativo que ha cambiado de manera abrupta a causa de elementos externos, a los que estudiantes de tercero de bachillerato se han visto expuestos como parte de un proceso de aprendizaje demandante.

### **3.2 Población**

La selección de la muestra para la investigación, se caracterizó por la participación de 44 estudiantes, que forman parte de los terceros de bachillerato del Colegio Particular Santa María Mazzarello en la ciudad de Quito. Las edades fueron desde los 17 hasta los 18 años con la siguiente distribución: adolescentes mujeres con un (84.40%) y varones un (15.60%). Los cuales contaban con la autorización de sus padres y/o representantes legales. Además, con ello se ha asegurado la confidencialidad de los resultados.

Es por ello que se pone en antecedente que la aplicación del Test Ansiedad Estado /Rasgo se realizó en compañía de la psicóloga de la institución educativa. Además, padres y participantes firmaron el consentimiento respectivo para realizar el proceso investigativo de manera ética, de igual modo, se ha dado lugar al anonimato, para de esta manera garantizar la confidencialidad de los estudiantes.

#### Tipo de muestreo

El muestreo es intencional no probabilístico debido a que los estudiantes que participaron fueron seleccionados por haber experimentado dificultades en la modalidad de estudio. Sin embargo, no toda la población de los terceros de bachillerato formó parte de la muestra por falta de consentimiento de parte de los padres de familia.

La muestra seleccionada para el estudio, evidencia la relación existente entre el impacto emocional que genera la educación virtual con cambios en la conducta, producto

del cambio de rutina. Con la finalidad de analizar y discutir las posibles repercusiones en el desarrollo de los adolescentes que puede tener una de las variables con la otra.

### **3.3 Técnica empleada en la investigación**

En la presente investigación se busca identificar a la ansiedad en adolescentes de 16 a 18 años, es por ello que se tomó como instrumento psicológico al Cuestionario de Ansiedad Estado/ Rasgo propuesto de Charles. D Spielberg, Richard. L Goursuch y Robert. E Lushene, que cuenta con su adaptación española por parte de TEA Ediciones.

El STAI o mejor conocido como (State-Trait Anxiety Inventory), es un instrumento psicológico que consta de 40 ítems, con la finalidad de realizar una distinción entre los conceptos independientes de ansiedad transitoria y estable en adolescentes.

Cada subescala del test STAI mide la ansiedad de manera independiente, en el apartado de estado, se evalúa como se encuentra el individuo al momento en el que enfrenta una situación que distingue como inquietante. Por otro lado, en la sección rasgo, se estima la tendencia o la disposición del sujeto a percibir circunstancias amenazantes y su reacción en los diferentes momentos que se presenta.

El test STAI se conforma de un total de 20 ítems por cada apartado, que sumados dan un total de 40 literales, en los que la respuesta a seleccionar se coloca de acuerdo a la escala de Likert que presenta cuatro opciones de acuerdo al nivel de intensidad en el que el individuo considere la pregunta de manera subjetiva. En las que (0 = nada; 1= algo/ a veces; 2= bastante; 3= mucho).

La puntuación total en cada una de las subescalas que presenta el test oscila de 0 a 60 puntos, así como, los niveles de consistencia interna varían de 0.84 y 0.93. Además, la validez de la estructura interna del test se caracteriza por ser ansiedad estado-rasgo positiva y negativa.

En el proceso de corrección del test, se ha evidenciado que ítems como “Estoy tenso” se acreditan con una puntuación de 2, lo cual de acuerdo a la escala representa el nivel de ansiedad en el individuo. Por otro lado, la opción 3 ha dado lugar a la presencia de un bajo puntaje en el ítem de “Me siento alterado”.

La razón de esto es que en los segundos se invierte la escala, es decir que, si el individuo en el ítem mencionado selecciona 3 se invierte por el valor de 0 mientras que si la puntuación es 2 se cambia a 1 y viceversa. Esto se produce en la escala directa e inversa.

En la subescala ansiedad estado (A/E) consta de 10 ítems con puntuación directa y los otros 10 inversos. Mientras que, la subescala de (A/R) incluye 7 valores directos y los 13 restantes son inversos.

#### Puntuación Invertida

**A/E** = 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20

**A/R** = 21,26,27,30,33,36,39

La aplicación del Test STAI en los estudiantes de tercero de bachillerato fue tomado en el segundo quimestre del año escolar, dado que, fue necesario para conocer de mejor manera el desempeño de los participantes en un período determinado.

La técnica empleada en la presente investigación es la descriptiva, debido a que, en este apartado se busca organizar y presentar el conjunto de datos obtenidos acerca de las variables que tienen por objeto de estudio identificar la relación entre las variables educación virtual y el impacto emocional que ha surgido a causa de la misma. Para ello, se ha aplicado un test que puntualice las características de la población estudiada, adolescentes de entre 17 a 18 años que se encuentran en último año de bachillerato.

## **Procedimiento de recolección de datos**

En la presente investigación se aplicó el test STAI, con la finalidad de demostrar la presencia de ansiedad en los estudiantes de bachillerato a causa del cambio producido en la modalidad de estudio.

### Los participantes

La intervención de los estudiantes en la presente investigación, se pudo llevar a cabo una vez que se ha tomado en consideración que no existe ningún riesgo para el adolescente, debido a que, se ha presentado una hoja con las preguntas del instrumento psicológico, lo cual no interviene, ni afecta al proceso de desarrollo o de aprendizaje de los individuos que conforman parte de la muestra.

### Participación en la investigación

La participación de los estudiantes en la investigación fue de manera voluntaria, debido a que todos ellos son menores de edad, es por ello que una vez que se respaldó el proceso con el apoyo de los padres de familia y el permiso de la institución se pudo aplicar el instrumento.

### Confidencialidad

Se puso en conocimiento a la institución, así como a los padres de familia y/o representantes legales, que los datos proporcionados por los participantes son confidenciales, así como, el procesamiento de los resultados obtenidos en la aplicación del test.

### Aplicación del Test

Se aplicó y recogió los datos de los participantes en horario escolar correspondiente a la tercera hora de clase, en la institución educativa. Además, se contó

con la presencia de la psicóloga clínica de la institución para respaldar el proceso realizado con los estudiantes. La administración del instrumento fue de aproximadamente 15 minutos.

### 3.4 Resultados

Resultados de la medición del “Inventario de ansiedad estado-rasgo” STAI (State-Trait Anxiety Inventory), en adolescentes escolarizados.

Se presentan los datos estadísticos descriptivos como son la media (ME), desviación estándar (DE) y la frecuencia relativa (%) de los puntajes de los ítems correspondientes a las subescalas del instrumento aplicado en adolescentes.

**Tabla 1. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad Estado (AE) en mujeres.**

	Media	Desviación Estándar	% respuestas 1 0 2
Item 1 (*)	2,00	0,61	6,63
Item 2 (*)	1,89	0,60	6,63
Item 3	1,76	0,90	3,69
Item 4	1,66	0,74	3,93
Item 5 (*)	1,92	0,58	6,88
Item 6	1,18	0,79	4,67
Item 7	2,18	0,68	4,67
Item 8 (*)	2,24	0,67	5,65
Item 9	1,82	0,88	3,19
Item 10 (*)	1,89	0,72	5,90
Item 11	1,74	0,71	4,67
Item 12	1,47	0,88	3,93
Item 13	1,05	0,69	6,63
Item 14	1,76	0,93	3,19
Item 15(*)	2,34	0,62	4,91
Item 16 (*)	2,08	0,66	5,16
Item 17	2,18	0,68	4,67
Item 18	1,55	0,78	3,93
Item 19 (*)	1,61	0,74	5,65
Item 20 (*)	1,95	0,76	5,41

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada uno de los ítems de la subescala Ansiedad Estado (A/E) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se

---

evidencia el Porcentaje de los participantes que puntuaron 1 o 2 en las opciones de respuesta del cuestionario.

En las medidas descriptivas, se aprecia valores elevados de ansiedad estado en el ítem 7 se evidencia  $M = 2,18$ ;  $DE = 0,68$  con el enunciado “Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras” y el literal 17 con una  $M= 2,18$ ;  $DE= 0,68$  lo cual hace referencia a un estado de preocupación, correspondiente a un estado emocional transitorio producto de un factor que puede ser identificado y su influencia con un 4,67% en la población adolescente.

En el Item 8 referente “Me siento descansado” con una  $M=2,24$ ;  $DE= 0,67$  ha influenciado a la población adolescente con un 5,65% como el modo en que el estado de la emoción se manifiesta en el individuo. Además, en el ítem 15 “Estoy relajado” los datos estadísticos muestran  $M= 2,34$ ;  $DE= 0,62$  y se manifiesta en un 4,91 % de los estudiantes, referente a la manera en cómo se siente el individuo.

De tal manera que, las características evaluadas con el instrumento psicológico referente a Ansiedad Estado (A/E) dan cuenta de la presencia de sentimientos tales como la preocupación e inquietud en el individuo. En la presente subescala se conoce que una condición emocional que se manifiesta de manera transitoria en el individuo, se produce de acuerdo a la subjetividad del mismo, lo cual varía según el tiempo y el momento en que se demuestran sus sentimientos.

**Tabla 2. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad****Rasgo (AR) en mujeres.**

	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>	<b>% respuestas 1 0 2</b>
Item 21 (*)	1,55	0,78	6,09
Item 22	1,92	0,90	5,13
Item 23	1,82	1,02	3,85
Item 24	1,63	0,96	4,81
Item 25	1,87	0,88	4,81
Item 26 (*)	2,05	0,65	7,05
Item 27(*)	1,39	0,99	5,45
Item 28	1,68	0,88	5,13
Item 29	1,97	1,01	4,81
Item 30 (*)	1,50	0,68	6,41
Item 31	1,66	0,87	5,45
Item 32	1,84	0,93	4,49
Item 33 (*)	1,71	0,68	7,37
Item 34	1,03	0,84	6,41
Item 35	1,53	0,85	6,73
Item 36(*)	1,82	0,73	7,05
Item 37	2,11	0,86	4,49
Item 38	0,21	0,99	1,60
Item 39 (*)	0,21	0,74	1,60
Item 40	0,24	0,99	1,28

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada ítem de la subescala Ansiedad Estado (A/R) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se evidencia el Porcentaje de los participantes que puntuaron 1 o 2 en las opciones de respuesta del cuestionario.

En la tabla 2 se aprecian valores altos de ansiedad rasgo en el ítem 26 que hace referencia a “Me siento descansado” con una  $M=2,05$ ;  $DE= 0,65$  y su influencia con un 7,05% en los participantes adolescentes, debido a que, el contexto da lugar a la presencia de incomodidad (sudoración), impulsividad que genera estados de disgusto como un referente de convicción a lo que realiza el individuo, en el ítem 37 “Me rondan y molestan pensamientos sin importancia” se evidencia a la  $M= 2,11$ ;  $DE= 0,86$ .

Los puntajes más bajos se obtuvieron en los ítems 38 con una M= 0,21; DE= 0,99, el literal 39 M= 0,21; DE= 0,74 y el 40 M=0,24; DE= 0,99, los cuales hacen referencia a enunciados como “Me afectan todos los desengaños que no puedo olvidarlos”, “Soy una persona estable” y “Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado”, de manera que, han afectado a un 1,60% y 1,28% de la población adolescente.

**Tabla 3. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad**

**Estado (AE) en hombres.**

	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>	<b>% respuestas 0 o 1</b>
Item 1 (*)	0,53	0,20	6,17
Item 2 (*)	0,21	0,98	4,94
Item 3	0,18	0,86	3,70
Item 4	0,11	0,53	4,94
Item 5 (*)	0,24	0,78	4,94
Item 6	0,18	0,86	4,94
Item 7	0,39	0,41	4,94
Item 8 (*)	0,37	0,86	4,94
Item 9	0,16	0,41	4,94
Item 10 (*)	0,24	0,20	6,17
Item 11	0,11	0,53	4,94
Item 12	0,16	0,69	3,70
Item 13	0,08	0,24	4,94
Item 14	0,24	1,06	2,47
Item 15(*)	0,29	0,53	4,94
Item 16 (*)	0,26	0,53	4,94
Item 17	0,26	1,10	6,17
Item 18	0,11	0,53	4,94
Item 19 (*)	0,21	0,69	6,17
Item 20 (*)	0,26	0,53	6,17

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada ítem de la subescala Ansiedad Estado (A/E) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se evidencia el Porcentaje de los participantes que puntuaron 0 o 1 en las opciones de respuesta del cuestionario.

En las medidas descriptivas, se aprecia valores elevados de ansiedad estado en el literal 1 se evidencia  $M = 0,53$ ;  $DE = 0,20$  con el enunciado “Me siento calmado”; el literal 7 referente a “Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras” con una  $M = 0,39$ ;  $DE = 0,41$ . Estos ítems son indicadores de preocupación, inquietud que se manifiestan en algunos momentos como tranquilidad y el sentimiento de tristeza que corresponde a un estado emocional transitorio.

Los puntajes más bajos se obtuvieron en los ítems 4 una  $M = 0,11$ ;  $DE = 0,53$ , el literal 11  $M = 0,11$ ;  $DE = 0,53$ ; 12 la  $M = 0,16$ ;  $DE = 0,69$  y el 18  $M = 0,11$ ;  $DE = 0,53$ , los cuales hacen referencia a enunciados como “Estoy contrariado”, “Me siento nervioso”, “Me siento aturdido y sobreexcitado”, de manera que han afectado a un 1,60% y 1,28% de los participantes.

**Tabla 4. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad Rasgo (AR) en hombres.**

	Media	Desviación Estándar	% respuestas 0 o 1
Item 21 (*)	1,55	0,64	6,09
Item 22	1,92	1,16	5,13
Item 23	1,82	0,83	3,85
Item 24	1,63	0,93	4,81
Item 25	1,87	1,05	4,81
Item 26 (*)	2,05	0,76	7,05
Item 27(*)	1,39	0,35	5,45
Item 28	1,68	1,12	5,13
Item 29	1,97	1,05	4,81
Item 30 (*)	1,50	0,99	6,41
Item 31	1,66	0,49	5,45
Item 32	1,84	0,99	4,49
Item 33 (*)	1,71	0,70	7,37
Item 34	1,03	0,53	6,41
Item 35	1,53	0,90	6,73
Item 36(*)	1,82	0,88	7,05
Item 37	2,11	0,73	4,49
Item 38	0,21	0,83	1,60
Item 39 (*)	0,21	0,83	1,60

Item 40	0,24	0,88	1,28
---------	------	------	------

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada ítem de la subescala Ansiedad Estado (A/R) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se evidencia el Porcentaje de los participantes que puntuaron 0 o 1 en las opciones de respuesta del cuestionario.

Las medidas descriptivas de los datos recopilados evidencian valores elevados de ansiedad estado en el ítem 26 se evidencia  $M = 2,05$ ;  $DE = 0,76$  con el enunciado “Me siento descansado”; el literal 37 referente a “Me rondan y molestan pensamientos sin importancia” con una  $M = 2,11$ ;  $DE = 0,73$ . Estos ítems son indicadores de preocupación, inquietud que se manifiestan en algunos momentos como tranquilidad y el sentimiento de tristeza que corresponde a un estado emocional.

**Tabla 5. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad Estado (AE) en adolescentes.**

	Media	Desviación Estándar	% respuestas 1 o 2
Item 1 (*)	1,69	0,59	32,00
Item 2 (*)	1,78	0,73	31,00
Item 3	1,64	0,95	18,00
Item 4	1,49	0,83	20,00
Item 5 (*)	1,82	0,68	32,00
Item 6	1,16	0,82	23,00
Item 7	2,18	0,68	23,00
Item 8 (*)	2,18	0,72	27,00
Item 9	1,67	0,92	17,00
Item 10 (*)	1,80	0,72	29,00
Item 11	1,56	0,83	23,00
Item 12	1,38	0,90	19,00
Item 13	0,87	0,70	31,00
Item 14	1,69	0,96	15,00
Item 15(*)	2,20	0,70	24,00
Item 16 (*)	1,98	0,71	25,00
Item 17	2,07	0,80	24,00
Item 18	1,40	0,85	20,00
Item 19 (*)	1,53	0,78	28,00
Item 20 (*)	1,87	0,78	27,00

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada ítem de la subescala Ansiedad Estado (A/E) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se evidencia el

---

Porcentaje de los participantes que puntuaron 1 o 2 en las opciones de respuesta del cuestionario.

En la tabla 5 se aprecian los resultados obtenidos de los estudiantes adolescentes de ansiedad estado (AE) se distinguen valores altos en el ítem 7 que hace referencia a “Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras” con una  $M=2,18$ ;  $DE= 0,68$ ; el 8 con  $M=2,18$ ;  $DE= 0,72$  y su influencia con un 23% y 27 % en adolescentes, debido a que, el contexto da lugar a la presencia de inquietud, sentimientos de inquietud y tristeza como señales de alerta que generan inseguridad.

En el ítem 15 “Estoy relajado” con una  $M= 2,20$ ;  $DE= 0,70$  y el 17 la  $M=2,07$ ;  $DE= 0,80$  con el enunciado “Estoy preocupado” da lugar a estados de preocupación, inquietud de un estado transitorio relacionado a situaciones presentes y futuras.

Los puntajes más bajos se obtuvieron en el ítem 13  $M= 0,87$ ;  $DE= 0,70$  los cuales hacen referencia a enunciados como “Estoy desasosegado”, caracterizados por estados de intranquilidad que afectan de manera física al individuo.

**Tabla 6. Medidas descriptivas de los ítems correspondientes a la escala Ansiedad Rasgo (AR) en adolescentes.**

---

	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>	<b>% respuestas 0 o 1</b>
Item 21 (*)	1,44	0,80	5,94
Item 22	1,82	0,97	4,91
Item 23	1,67	1,05	3,88
Item 24	1,53	1,00	4,65
Item 25	1,80	0,92	4,39
Item 26 (*)	2,04	0,67	6,46
Item 27(*)	1,36	0,92	5,94
Item 28	1,56	0,96	5,17
Item 29	1,91	1,03	4,65
Item 30 (*)	1,38	0,77	5,94
Item 31	1,62	0,82	5,43
Item 32	1,69	1,01	4,65

Item 33 (*)	1,64	0,70	6,72
Item 34	1,02	0,80	6,46
Item 35	1,51	0,86	6,20
Item 36(*)	1,73	0,79	6,72
Item 37	2,02	0,86	4,65
Item 38	0,36	0,99	2,58
Item 39 (*)	0,36	0,79	2,58
Item 40	0,40	1,02	2,07

La puntuación que se evidencia en el cuadro para cada ítem de la subescala Ansiedad Estado (A/R) ha sido recodificada de acuerdo a lo que indica el manual; se evidencia el Porcentaje de los participantes que puntuaron 0 o 1 en las opciones de respuesta del cuestionario.

La tabla 6 indica los datos estadísticos de todos los participantes en el cuestionario referente a la subescala ansiedad rasgo (A/R). De tal manera que, los puntajes más altos fueron en los ítems 26 con una  $M= 2,04$ ;  $DE=0,67$  y el 37  $M= 2,02$ ;  $DE= 0,86$ . Referente a estados de preocupación del individuo frente a una situación específica que le genera malestar.

En los niveles más bajos se encuentran los ítems 38 con una  $M= 0,36$ ;  $DE= 0,99$  y el 39 se evidencia una  $M= 0,36$ ;  $DE= 0,79$  con los enunciados “Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos” y “Soy una persona estable” que hacen referencia a los estados de preocupación presentes en los individuos a causa de una situación identificable y su percepción acerca de un carácter cambiante.

La ansiedad rasgo (A/R) señala la tendencia ansiosa por la que algunos individuos perciben al medio en el que se encuentran como amenazador y dan lugar a elevados niveles de ansiedad estado (AE).

**Tabla 7. Medidas descriptivas de la subescala del “Cuestionario de ansiedad estado-rasgo” (STAI)**

Subescalas del STAI	M	DE	MIN.	MÁX.	% de casos
Ansiedad Estado	33,93	15,64	3	88	13,33
Ansiedad Rasgo	29,74	17,73	5	80	86,67

En la tabla 7 se observa que el resultado de Ansiedad Rasgo presenta mayores niveles de  $M= 29,74$ ;  $DE=17,73$  que se manifiestan más altos que los puntajes obtenidos de la subescala Ansiedad Estado en un 13,33 % de adolescentes.

### 3.5 Discusión de los resultados obtenidos

La presente investigación se realizó con el propósito de analizar la relación del impacto psicológico y emocional con la educación virtual en adolescentes. Los resultados obtenidos luego de la aplicación del cuestionario, se respaldan en evidencia hallada por otras investigaciones previas como la de García y otros (2010), Hernández y otros (2015).

Como un medio para concientizar acerca del impacto emocional en los adolescentes, así como, el malestar que se produce a través del reconocimiento de los cambios psicológicos que se han producido en el entorno académico y el impacto que ha causado. Para ello, se menciona al autoconcepto que disminuye a causa de las auto exigencias del entorno frente a situaciones que el individuo no puede controlar.

De tal modo que, la ansiedad es considerada como una variable que da lugar a que se presenten dificultades en el proceso educativo, debido a que, niveles moderados de ansiedad producen en el estudiante estados de alerta frente a situaciones amenazantes.

La investigación realizada evidencia que la Ansiedad Rasgo (AR) presenta mayor relación con la educación virtual, por ser una variable que se presenta en momentos

específicos y dan paso a sentimientos de incertidumbre e inquietud. La Ansiedad Estado no cuenta con resultados estadísticos superiores que proporcionen información al respecto.

De acuerdo con García y otros (2010) en su investigación, afirma que la ansiedad ejerce un efecto indirecto sobre el modelo de educación, el desenvolvimiento de los estudiantes y la relación con eficacia del rendimiento, ejercido de manera directa. Por consiguiente, es necesario identificar aquellos elementos que dan origen a la conducta y el aprendizaje, con la finalidad de identificar la importancia del ambiente en el aula.

La ansiedad al ser una emoción natural que se manifiesta cuando el ser humano se ve expuesto a un suceso incierto, se debe tratar con los participantes, pues, es necesario que en los estudiantes se modifiquen los modelos de construcción del saber a partir del reconocimiento de como aprende y guarda el cerebro la información.

Para ello, se pone en antecedente que la ansiedad se manifiesta como un estado que surge de un miedo inicial frente a la percepción de un entorno incierto. En las subescalas del cuestionario STAI se identificó la presencia de síntomas emocionales, de autoestima y físicos de acuerdo con lo que mide cada item propuesto en el test.

La presencia de síntomas físicos en los individuos se produce como una reacción del organismo y paralización frente a un suceso. Además, el estrés que se produce como resultado de la incapacidad de brindar una respuesta por parte del individuo a las demandas del ambiente, siendo la ansiedad entendida como una reacción emocional frente a una amenaza que se presente a nivel cognitivo, fisiológico y emocional.

Desde el enfoque cognitivo conductual, luego de recolectar información histórica acerca de las nociones etiológicas, así como, las raíces históricas de la teoría aplicada, que demuestra la relación entre las dos variables propuestas, debido a que, el proceso de

aprendizaje y la salud mental son parte de construcción emocional y de autoconcepto del individuo.

Se identifica que para los conductistas la ansiedad se evidencia con la asociación errónea de los estímulos neutros frente a situaciones o eventos traumáticos, que se manifiestan como amenazantes para el individuo y dan lugar a la sensación de inquietud, preocupación, angustia. En el caso de los cognitivistas, el modo en que un individuo da una respuesta a una situación amenazante y con ello el modo en el que lo guarda en su cerebro para en una próxima ocasión ejecutar una forma específica de reacción.

A nivel cognitivo-subjetivo en el individuo, se presenta en la ansiedad sentimientos de malestar, preocupación, angustia, tensión, temor, percepción de cambios producidos a nivel fisiológico (cardíaco, respiratorio, sudoración, etc.).

Además, es necesario identificar que no todos los adolescentes experimentan el mismo nivel, patrón o intensidad en casos de ansiedad, pues su sintomatología o reacción depende del momento en el que se produce, así como, de la duración y los recursos que tiene el individuo para afrontarla.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la aplicación del test, demuestran que los participantes de la investigación al ser personas que experimentaron un cambio abrupto en la modalidad de estudio, presentan características atribuidas a la Ansiedad Rasgo (AR) a causa de la situación vivida y el modo en que enfrentaron la situación. Lo cual evidencia la relación positiva y significativa presente en el impacto emocional de la educación virtual en adolescentes.

Por otro lado, el apartado de Ansiedad Estado (AE), no se manifiesta con un porcentaje elevado que dé cuenta de su influencia en el período de cambio de modalidad de estudio en los adolescentes bachilleres.

## RECOMENDACIONES

La presente investigación ha contribuido a identificar la necesidad de intervención desde el área de psicología de la institución acerca del modo en que se pueden llevar a cabo nuevas estrategias de trabajo, que permitan el aprendizaje óptimo que permitan al adolescente afrontar la situación percibida como amenazante.

El análisis teórico del impacto emocional de la educación virtual en adolescentes y la perspectiva del enfoque cognitivo conductual, en el presente trabajo de investigación ha tratado sobre la ansiedad y el estrés como los factores con mayor prevalencia en el cambio abrupto de modalidad de estudio.

Por lo tanto, se recomienda implementar una propuesta que presente una base sólida acerca de la modalidad virtual, que especifique la perspectiva organizativa acerca del modo en el que se van a impartir las clases, considerando al estudiante y priorizando el conocimiento de las emociones, con la finalidad de evitar cuadros ansiosos y fortalecer la salud mental del adolescente.

Además, debido a la naturaleza del estudio, se recomienda el abordaje de nuevos factores que pueden influenciar en el aprendizaje en línea, de manera más específica, de manera que, no se enfatice únicamente en elementos descriptivos o de aplicación práctica, sino que se presente un contexto que desarrolle el factor teórico acerca de la educación virtual.

Por otro lado, la necesidad de una planificación de propuestas educativas en el contexto de los bachilleres que les permita disminuir el malestar, a causa de elementos internos y externos en su contexto de aprendizaje. Para ello, es necesario que se dé una campaña de prevención oportuna acerca del cuidado emocional en los estudiantes, de manera que, no se produzca un impacto psicológico a causa de la nueva modalidad de estudio.

Investigaciones acerca de los docentes que continúan en el contexto educativo virtual y las limitaciones que se producen a nivel laboral en su desempeño, así como, las necesidades de capacitación de maestros en el aprendizaje en línea. Como una iniciativa que promueva el aprendizaje individual y colaborativo que permita el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas en el aprendiente.

Además, es necesario realizar un estudio longitudinal que se respalden con otros test que midan la ansiedad, para poder dar un diagnóstico de aquello que está afectando a la población.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abad Hunter, M. C., & Chicaiza Martínez, c. (2016). *Detección del síndrome de burnout en el personal de enfermería de la consulta externa de un centro hospitalario de la ciudad de cuenca en el año 2016* [universidad del Azuay].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5585/1/11914.pdf>
- Alvarado, L. (2022). *Educación virtual vs presencial: ventajas de cada una*. Edu.co.  
<https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/educacion-virtual-vs-presencial>
- Álvarez, O. H. (2002). *La enseñanza virtual en la educación superior*. Edu.co.  
[https://www.fumc.edu.co/wp-content/uploads/resoluciones/arc\\_914.pdf](https://www.fumc.edu.co/wp-content/uploads/resoluciones/arc_914.pdf)
- Ángeles, Ma.; Díaz, M. & Villalobos, A. (2012). Desensibilización sistemática y técnicas de relajación. en ángeles, ma.; díaz, m. & villalobos, a. (ed.), manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales (pp. 239-273). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Arteaga Lara, A. (2005). *Estrés en adolescentes*.
- Bächler, R. (2017). el marco metodológico definido por el conductismo y heredado por la psicología cognitiva. límite. revista interdisciplinaria de filosofía y psicología, 12(39), 76–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83652501006>
- Bair, D.E., y Bair, M.A. (2011). Paradojas de la enseñanza en línea. Revista Internacional para la beca de enseñanza y aprendizaje, Vol.5, No.2, p.1-15.
- Ballesteros, M., Aguado Mañas, J. A., & Pérez Puente, C. (2018). Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia. *tratado de psiquiatría*, 1–35.
- Barabási, A.L. (2013). Network science. *Philosophical Transactions of The Royal Society*, No.371, p.1-3.

- Bardón, A. Á., & Andrade, A. G. (2021, noviembre 10). El papel de las emociones en el aula virtual. *The Conversation*. <http://theconversation.com/el-papel-de-las-emociones-en-el-aula-virtual-168435>
- Barreiro, A., & Castorina, J. A. (2005). Las creencias en el mundo justo: ¿un invariante cognitivo o una apropiación social? *revista psicología da educação*, 21, 103–122. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1414-69752005000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1414-69752005000200006)
- Beck, A., Gary, E., & Greenberg, R. (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización*. Gedisa editorial.
- Beck1, A. T., & Haigh2, E. A. P. (s/f). *el modelo cognitivo genérico*. cop.es. recuperado el 10 de febrero de 2023, de <https://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/modelo%20cognitivo%20generico%20de%20beck.%20traducci%c3%b3n.pdf>
- Bretón, M. F. (2020, julio 4). *Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson/>
- Brunner, J.J. (2012). La idea de universidad en tiempos de masificación. *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, Vol. III, No. 7, p. 130-143. Recuperado de: <http://ries.universia.net/index.php/ries/article/view/228>
- Cabeza Pizzaro, H., & Lega, L. (2006). Relación empírica entre la terapia racional emotivo-conductual (trec) de ellis y la terapia cognitiva (tc) de beck en una muestra costarricenses. *revista educación*, 101–109.
- Cano Vindel, A. (1989). *cognición y emoción*. academia. [https://www.academia.edu/9141180/cognicion\\_y\\_emocion](https://www.academia.edu/9141180/cognicion_y_emocion)
- Cano-Vindel, A., & Moriana, J. A. (2019). *Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes: un enfoque transdiagnóstico*.

[https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/8.\\_tratamiento\\_de\\_los\\_problemas\\_emocionales\\_en\\_jovenes\\_un\\_enfoque\\_transdiagnostico.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/8._tratamiento_de_los_problemas_emocionales_en_jovenes_un_enfoque_transdiagnostico.pdf)

Cárdenas, J. H. (2000, noviembre 13). Educación virtual. *Revista Semana*.

<https://www.semana.com/especiales/articulo/educacion-virtual/43953-3/>

Cardona, D. (26 de agosto de 2020). *UIDE*. Obtenido de

<https://www.uide.edu.ec/modalidad-en-linea-a-distancia-hibrida-o-presencial-una-mirada-evolutiva-de-la-educacion/>

Carlson, N. (2005). Emociones. en *fisiología de la conducta* (pp. 71–107). pearson educación s.a.

Carrillo, I. (12 de mayo de 2010). *Un estudio sobre la ansiedad*. Obtenido de Avances coordinación de investigación:

<http://www3.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2006/Avances%20124.%20Irene%20Carrillo.pdf>

Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., Vera Navarro, C., & Toledo Puente, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), e1284. <https://doi.org/10.19083/10.19083/ridu.2021.1284>

Chóliz, M. (2005). *psicología de la emoción*: <https://www.uv.es/~choliz/proceso%20emocional.pdf>

Claxton, G. (2001). *Aprender el reto del aprendizaje continuo*. Paídos.

Coll, C., & Monereo, C. (2008). *La psicología de la educación virtual*. Ediciones Morata, S.L.

Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. del C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *revista de psicología internacional Journal of Developmental and Educational Psychology*, 235–242.

- Conde, L. R. (1999). Influencia de la emoción en la conducta y en nuestras relaciones. *Abaco (Gijón)*, 21, 59–66.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=113186>
- Cooper, J. (2020, abril 25). *Importancia de la psicología en el aprendizaje*. Red sistémica. <https://www.redsistemica.com.ar/psicologia-en-el-aprendizaje/>
- Cosacov. (2010). *La cognición*. portal académico.  
[https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/ps1/md3/md3-1/lectura\\_cognicion.pdf](https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/ps1/md3/md3-1/lectura_cognicion.pdf)
- Cosios, A. (2014). *depresión y ansiedad en adolescentes del colegio Calasanz de Loja*. Universidad de Loja.
- Domínguez, V. (2018, mayo 24). La terapia racional emotivo conductual de albert ellis. *psicoactiva.com: psicología, test y ocio inteligente*.  
<https://www.psicoactiva.com/blog/la-terapia-racional-emotivo-conductual-de-albert-ellis/>
- Eleia, C. (2017, abril 25). *El aprendizaje en la adolescencia*. Blog del Centro ELEIA.  
<https://www.centroeleia.edu.mx/blog/el-aprendizaje-en-la-adolescencia/>
- Escudero, M., & Clinico, P. (2020, diciembre 30). Terapia cognitiva de beck ¿qué es y en qué consiste? *psicólogos en madrid*.  
<https://www.manuelescudero.com/terapia-cognitiva-beck/>
- Figueroa Ibérico, A. (2018). Las relaciones cognitivas y conductuales en las interacciones didácticas. *sinéctica revista electrónica de educación*, 51, 1–20.  
[https://doi.org/10.31391/s2007-7033\(2018\)0051-006](https://doi.org/10.31391/s2007-7033(2018)0051-006)
- Flores, K. y Bravo, M. (2012). Metodología PACIE en los ambientes virtuales de aprendizaje para el logro de un aprendizaje colaborativo. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4156135.pdf>

- Francia, G. (2020, noviembre 26). ¿Qué es el aprendizaje en psicología? - Significado y tipos. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-aprendizaje-en-psicologia-5347.html>
- Fuente, O. (2023). Formación online vs. Formación presencial: Ventajas, inconvenientes y cómo elegir la mejor. *Thinking for Innovation*. <https://www.iebschool.com/blog/formacion-online-vs-formacion-presencial-innovacion/>
- Galván, N., & González, S. (2015). *La conformación de Comunidades Profesionales de Aprendizaje con miras al fortalecimiento de la formación integral del estudiante*. Nayarit. México: Universidad Autónoma de Nayarit Ciudad de la Cultura Amado Nervo Boulevard Tepic-Xalisco S/N C.P. 63190 Tepic,.
- García Vera, M. de la P., & Sanz Fernández, J. (2016). *Tratamientos de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes de la investigación a la consulta*. ediciones pirámide.
- García, F. (2017). *ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de 7 a 15 años de la unidad educativa navarra del sur de quito, durante junio y julio del 2017*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Gayete, S., Giné, A., Miret, M., Ayuso-Mateos, J. L., Haro, J. M., & Olaya, B. (2020). Función cognitiva asociada a diferentes diagnósticos de trastornos de ansiedad a lo largo de la vida: resultados de una muestra representativa española. *Revista de trastornos de ansiedad*,75(102296), 102296. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102296>
- Giraldo Caro, P. A. (2021, septiembre 25). *Teorías de aprendizaje en el contexto virtual de educación*. Neuro Class. <https://neuro-class.com/teorias-de-aprendizaje-en-el-contexto-virtual-de-educacion/>
- Godínez Alarcón, G., Reyes Añorve, J., García Sánchez, M. del R., & Antúnez Salgado, T. (2016). Los factores psicosociales como impacto en el bajo rendimiento escolar de los estudiantes de la universidad autónoma de guerrero / Psychosocial factors as impact on poor school performance of the students of the Autonomous

- University of Guerrero. *RIDE revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 7(13), 107. <https://doi.org/10.23913/ride.v7i13.238>
- Gómez Ortiz, V. (2005). Richard Stanley Lazarus. *revista latinoamericana de psicología*, 207–209.
- González, L. (s/f). *Revista Ciencias*. [Revistacienciasunam.com](http://Revistacienciasunam.com). Recuperado el 17 de febrero de 2023, de <https://www.revistacienciasunam.com/es/210-revistas/revista-ciencias-133/2183-la-emoci%C3%B3n-y-el-comportamiento.html>
- Guerrero Barona, E. (1997). *salud, estrés y factores psicológicos*. Unex.es. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>
- Hernández, J. A. G. (2020, julio 19). Teorías del aprendizaje más importantes: resumen e ideas principales. *Docentes al Día*. <https://docentesaldia.com/2020/07/19/teorias-del-aprendizaje-mas-importantes-resumen-e-ideas-principales/>
- Holmberg, B. (2003). *La educación a distancia en esencia: una visión general de la teoría y la práctica en principios del siglo XXI*. (2a ed.). Oldemburgo: Carl von Ossietzky Universität Oldemburgo (BIS)- Verlag.
- Huang, X. (2004). Las restricciones biológicas de la cognición humana: una crítica a los principios básicos de la psicología evolucionista. *revista latina de análisis de comportamiento*, 37–54.
- Ibáñez, F. (2020, noviembre 20). *Educación en línea, Virtual, a Distancia y Remota de Emergencia, ¿cuáles son sus características y diferencias?* observatorio / instituto para el futuro de la educación; instituto para el futuro de la educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/diferencias-educacion-online-virtual-a-distancia-remota/>
- Impactos psicosociales*. (s/f). [Cear-euskadi.org](http://Cear-euskadi.org). Recuperado el 17 de febrero de 2023, de <https://diccionario.cear-euskadi.org/impactos-psicosociales/>

- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Lara, A. (2020). *terapia cognitiva beck judith s terapia cognitiva*.  
[https://www.academia.edu/42236313/terapia\\_cognitiva\\_beck\\_judith\\_s\\_terapia\\_cognitiva](https://www.academia.edu/42236313/terapia_cognitiva_beck_judith_s_terapia_cognitiva)
- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). Personality psychology. *jastrebarsko: naklada slap*, 269-71.
- León, A. (2007). Qué es la educación. *EDUCERE*, 11(39), 595–604.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-49102007000400003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400003)
- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 90, 57–71.  
<https://doi.org/10.4321/s0211-57352004000200005>
- Lira Valdivia, Rosa Inés. 2003. Criterios pedagógicos para la construcción de contenidos en línea. (artículo pendiente de publicar en la Revista Comunicación del Instituto Tecnológico Costa Rica)
- Loncomil, I. (2020). *¿Cómo estructurar una clase virtual?* Lirmi.com.  
<https://blog.lirmi.com/como-hacer-una-clase-virtual>
- López, N. (2015, junio 26). *Cómo ayudar a los adolescentes a gestionar sus emociones*. Ser Padres. <https://www.serpadres.es/ocio/7671.html>
- Mancuzo, G. (2020, abril 20). *Características de la educación en línea*. Blog - ComparaSoftware; ComparaSoftware.  
<https://blog.comparasoftware.com/caracteristicas-de-la-educacion-en-linea/>
- María, A., & Fuentes, C. (s/f). *Modalidades del aprendizaje virtual*. Edu.pe.  
Recuperado el 14 de febrero de 2023, de  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/30838/n/modalidades-aprendizaje-virtual-mcfh.pdf>

- Martín Camacho, J. (2003). *El abc de la terapia cognitiva*. fundación foro.  
<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Martín Rodríguez, S. L., & Velásquez Espinel, L. C. (2021). *El impacto de la educación virtual en las emociones*.
- Mayo clinic foundation. *Trastornos de ansiedad*. (2021, noviembre 11). Mayo clinic.org.  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Mínguez Cañibano, C. (2012). *estrategias de aprendizaje para adolescentes del siglo xx*. Universidad Internacional de la Rioja.
- Miralles y Raúl Carrera, L. (2020, marzo 26). *10 Consejos sobre cómo reducir la ansiedad [2022]*. Orientación Psicológica. <https://orientacionpsicologica.es/10-consejos-como-reducir-la-ansiedad/>
- Montero, F. (2020). Educación virtual: el nuevo reto de las universidades latinoamericanas. *foro internacional de innovación docente 2020*, 6-19.
- Morales, A. (2019, abril 3). *Aprendizaje*. Toda Materia.  
<https://www.todamateria.com/aprendizaje/>
- Moreno, J. J., & Itziar y Camarena Purificación, C. (2020). *El impacto emocional de la pandemia por covid-19 una guía de consejo psicológico*. madrid salud.  
<https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/06/guiaimpactopsicologico.pdf>
- Mota, K., Concha, C., & Muñoz, N. (2020). Educación virtual en los procesos de aprendizaje. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 24, 1216–1225.  
<https://doi.org/10.22633/rpge.v24i3.14358>
- Mujica-Sequera, R. M. (2017, mayo 17). *Diferencias entre educación presencial y educación a distancia*. Docentes 2.0.  
<https://blog.docentes20.com/2017/05/diferencias-entre-educacion-presencial-y-educacion-a-distancia-docentes-2-0/>

- Mujica-Sequera, R. M. (2021, junio 15). *Aprendizaje cognitivo en la era digital*. Docentes 2.0. <https://blog.docentes20.com/2021/06/%E2%9C%8D-aprendizaje-cognitivo-en-la-era-digital-docentes-2-0/>
- Muvdi Muvdi, Y., Núñez, C. U. R., Malvaceda Frías, E., Barreto Vásquez, M., Madero Zambrano, K., Mendoza Sánchez, X., & Bohórquez Moreno, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Revista CUIDARTE*. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1330>
- Nina, R. E. (2020, agosto 4). La ansiedad situacional ante situaciones estresantes. *Institutonina*. <https://www.institutonina.com/post/la-ansiedad-situacional-ante-situaciones-estresantes>
- Oliva Agama, E. C., & Quevedo Fuentes, M. P. (2022). Vista de presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6, 25–34. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3468](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3468)
- Ortuño, F., Cano, A., Schlette, F., Soutullo, C., Sarraís, F., Pla, J., y Zapata, R. (2009). Trastornos del humor: trastorno depresivo y trastorno bipolar. Lecciones de Psiquiatría (120-200). Madrid: Media Panamericana S.A.
- Pachon, J. (2020, diciembre 28). *Características de la educación virtual: Nuevas formas de aprendizaje*. Salvadora. <https://zalvadora.com/noticias/caracteristicas-de-la-educacion-virtual-nuevas-formas-de-aprendizaje>
- Padilla, J. (2021, marzo 16). *Educación virtual: beneficios y desventajas*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/educacion-virtual-beneficios-desventajas/>
- Palmero, F., Carpi, A., Gómez, C., Guerrero, C., & Muñoz, C. (2014). Motivación y cognición: desarrollos teóricos. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 1–10.
- Papalia, D. E. (2001). Desarrollo humano (8a ed.). McGraw-Hill Companies.
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2008). *Definición de educación*. Definición y concepto. <https://definicion.de/educacion/>

- Pérez, P. (2015). Una teoría educativa. Fundamentos del aprendizaje. Piura: Universidad de Piura, Nuestra Señora del Pilar, Vida y Familia.
- Pérez-Almonacid, R. (2012). El análisis conductista del pensamiento humano. *Acta comportamentalia*, 20(4), 49–68.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452012000400006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452012000400006)
- Plazas, E. A. (2006). b. f. skinner: la búsqueda de orden en la conducta voluntaria. *Universitas Psychologica*, 371–383.
- Ponce, I. G. (2016, octubre 4). *Estrés*. CuidatePlus.  
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- Psicología, I. (2021, noviembre 4). psicólogo Aaron T. Beck, desarrollo de la terapia cognitiva. *ipsia psicología*. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/psicologo-aaron-t-beck-desarrollo-de-la-terapia-cognitiva/>
- PSISE ¿Qué son las emociones? (2017, agosto 30). psise; psise: servicio de psicología clínica del desarrollo. unidad de observación y diagnóstico funcional.  
<https://psisemadrid.org/que-son-las-emociones/>
- Quintero Gutierrez, K. (2020). *Importancia del Autoconcepto para la Construcción del Conocimiento*. Redalyc.org.  
<https://www.redalyc.org/journal/5636/563662985018/html/#:~:text=En%20otras%20palabras%2C%20el%20autoconcepto,de%20s%C3%AD%20mismo%2C%20sobre%20sus>
- Reales, M. (2020). *Como fortalecer el área emocional*. sinmuros.org.  
<https://www.sinmuros.org/wp-content/uploads/2021/04/guia-lideres-siete-veces-fortalecido.pdf>
- Redondo, M., Pulido, E., Jiménez, L., & Olivella, G. (2019). Estrategias cognitivas y estilos de aprendizaje en estudiantes de básica secundaria. *Revista de estilos de aprendizaje*, 30-49.

- Repetto, A. (2022). *Conducta, emoción y pensamiento*. Conducta.  
<https://www.definicionabc.com/social/conducta.php>
- Revista Latinoamericana de Psicología*. (1998). Redalyc.org.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80530110.pdf>
- Reyes Pérez, V., Reséndiz Rodríguez, A., & Alcázar Olán, R. J. (2016). *Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497555991003/>
- Reyes, Y. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM (tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor San Marcos, Lima, Perú
- Ripoll Lluquet, M. del R. (2018). Adolescencia y las emociones representadas a través del arte. *Proceedings INNODOCT/18. International Conference on Innovation, Documentation and Education*.
- Rodríguez, L. (1996). *Psicología de la emoción*. academia.  
[https://www.academia.edu/22285584/psicolog%c3%ada\\_de\\_la\\_emoci%c3%b3n\\_laura\\_rodr%c3%adguez](https://www.academia.edu/22285584/psicolog%c3%ada_de_la_emoci%c3%b3n_laura_rodr%c3%adguez)
- Rojas Cadena, C. (2019). *regulación emocional y rendimiento académico*. Pontificia Universitaad Católica del Ecuador.
- Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Editorial Desclée De Brouwer.
- Rusca-Jordán, F., Cortez-Vergara, C., Tirado-Hurtado, B. C., & Strobbe-Barbat, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. *Acta Médica Perú*, 37(4), 556–558. <https://doi.org/10.35663/>
- San Martín Rodríguez, M. (2017, octubre 31). *La respiración diafragmática*. Psicólogos en Colmenar Viejo Madrid. <https://www.psicologiacolmenar.es/psicologo/la-respiracion-diafragmatica-una-eficaz-tecnica-para-controlar-la-ansiedad/>

- Schmitz, K. (2020, marzo 30). *Pasos básicos para planear una clase virtual: Incluye plantilla descargable*. Ideas para la clase.  
<https://ideasparalaclass.com/2020/03/30/pasos-basicos-para-planear-una-clase-virtual-incluye-plantilla-descargable/>
- Selva, M. E. (2013). Evaluación de la calidad de los cursos virtuales en la educación superior costarricense. *Humanitas: Revista de Investigación*, 10(10), 45–64.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4348149>
- Siemens, G. (2005). Conectivismo: una teoría del aprendizaje para la era digital. *Internacional Revista de Tecnología Instruccional y Aprendizaje a Distancia*, Vol.2, No.1, enero. Recuperado de  
[http://www.itdl.org/Journal/Jan\\_05/article01.htm](http://www.itdl.org/Journal/Jan_05/article01.htm)
- Silva, A. (2017, junio 13). *Aprendizaje en la adolescencia y construcción de identidad*. United Studies. Agencia especializada en año escolar en el extranjero.  
<https://united-studies.com/identidad-aprendizaje-en-la-adolescencia/>
- Spark García Aretio, L., y Ruiz Corbella, M. (2010). Del Boletín Informativo de la Asociación Iberoamericana de Educación a Distancia (RIED): La aportación de AIESAD a la investigación sobre educación a distancia en América Latina. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia (RIED)*, Vol.13., No.2, p.11-34.
- Sparkes, JJ (1983). El problema de crear una disciplina de educación a distancia. *El Diario Americano de Educación a Distancia*, Vol.4, No.2, p.179-186. hacer: 10.1080/0158791830040205
- Stallard, P. (2007). *Pensar bien sentirse bien*. Editorial Desclée Brouwer, S.A.
- Tech. (2022). *TECH Ecuador -aprendizaje en la adolescencia - Blog Tech Universidad Tecnológica*. Techtitude.com.  
<https://www.techtitude.com/ec/educacion/blog/proceso-ensenanza-aprendizaje-adolescencia>

- Ticona, M., Zela, N., & Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista científica de Sistemas e Informática*, 27–37.
- Ubillos, S., Mayordomo, S., & Páez, D. (2014). actitudes: definición y medición componentes de la actitud. modelo de la acción razonada y acción planificada. en psicología social, cultura y educación (pp. 293–329).
- UNICEF. (2021). Por lo menos 1 de cada 7 niños y jóvenes ha vivido confinado en el hogar durante gran parte del año, lo que supone un riesgo para su salud mental y su bienestar. Comunicado de prensa. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/1-cada-7-ninosjovenes-ha-vivido-confinado-hogar-durante-gran-parte-año>
- Vega, L., García, R., & Ángeles, R. (2006). *Las emociones en el aprendizaje online*. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44119/Las\\_emociones\\_en\\_el\\_aprendizaje\\_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44119/Las_emociones_en_el_aprendizaje_online.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Verano Rodriguez, G. (2020). *CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA*. Villena.es. <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>
- Vergara, C. (2017, septiembre 14). *Bandura y la teoría del aprendizaje social*. Actualidad en Psicología. <https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>
- Victor, J. (2014). *El estrés*. [https://www.academia.edu/6625584/Tema\\_1\\_El\\_estr%C3%A9s](https://www.academia.edu/6625584/Tema_1_El_estr%C3%A9s)
- Villaverde, M. F. (2013). La educación a distancia y su relación con las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones. *Medisur*, 11(3), 280–295. <https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2418>
- Zetina López, I., Nieto Suárez, G., & Esquivel Avila, C. (2021). Teorías del aprendizaje que sustentan la educación y la formación docente. *Conisen*, 1–12

## ANEXOS

### Anexo 1.

#### 7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

1

ANSIEDAD-ESTADO		
<p><i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.</p>		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento atrevido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

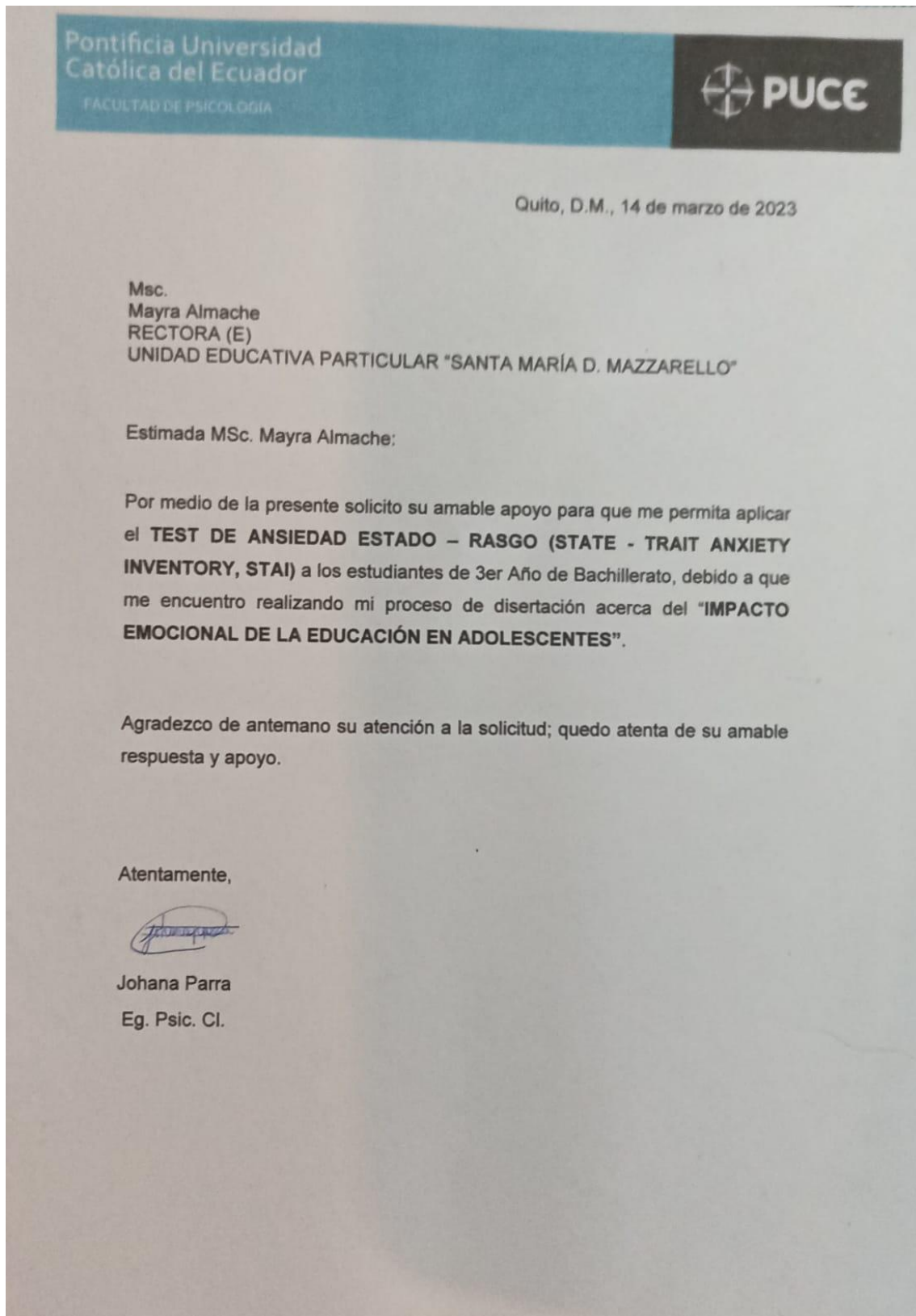
7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo  
(State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

2


ANSIEDAD-RASGO		
<p><i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usual en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.</p>		
21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

A  
Ir

**Anexo 2.**



Anexo 3.



UNIDAD EDUCATIVA  
**SANTA MARÍA D. MAZZARELLO**  
*Salesianas - Quito*

Q-REC-2022-2023-OF 0030  
U.E. PARTICULAR - SANTA MARÍA D. MAZZARELLO

Quito, D.M. 15 de marzo del 2023

*¡Con corazón alegre y generoso abrimos nuevos horizontes!*

Estimada  
Srta. Johana Parra  
**EGRESADA EN PSICOLOGIA CLINICA - PUCE**

De mi consideración

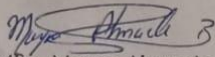
Reciba un saludo cordial y las bendiciones de Dios para su vida personal y profesional.


En respuesta a su solicitud tengo a bien informar que ha sido aprobada su solicitud para aplicar el **TEST DE ANSIEDAD ESTADO – RASGO (STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI)** a los estudiantes de 3er Año de Bachillerato.

La Psic. Cl. Soledad Mejía Coordinadora del DECE, apoyará el proceso mencionado. El Test se aplicará el día miércoles 22 de marzo a las 8H50 a.m.

Con la certeza de un trabajo mancomunado por el bien de la educación, me despido.


Atentamente,

  
MSc. Mayra Almache  
**Rectora (E)**  
[17h01173d6@gmail.com](mailto:17h01173d6@gmail.com)  
U.E. Particular "Santa María D. Mazzarello"  
Salesianas – Quito



RECTORADO

[www.mariamazzarello.edu.ec](http://www.mariamazzarello.edu.ec)

 (593) 02 2 653 - 242  
Delfin Treviño S 12-109 y William Shunk  
[secretariamariamazzarello@gmail.com](mailto:secretariamariamazzarello@gmail.com)

*¡Creamos la Educación Salesiana que Soramos!*

## Anexo 4

### CARTA DE NOTIFICACIÓN APLICACIÓN TEST DE ANSIEDAD ESTADO – RASGO (STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI)

Quito, D. M., 14 de marzo de 2023.

Estimados

Padres de Familia y/o Representantes Legales

**TERCER AÑO DE BACHILLERATO EN CIENCIAS**

**U.E. PARTICULAR SANTA MARÍA D. MAZZARELLO**

Reciban un saludo cordial y las bendiciones de Dios.

Me permito comunicar que, con la única intención de buscar el bienestar de los estudiantes, se aplicará un test de Ansiedad Estado – Rasgo (state - trait Anxiety Inventory, STAI), el día viernes 10 de marzo del presente año, mismo que permitirá medir los rasgos de ansiedad, así como, su presencia transitoria en adolescentes y al tiempo evaluará dos conceptos independientes de la ansiedad entendidos como estado y rasgo.

**Ansiedad como estado (A/E):** evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

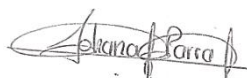
**Ansiedad como rasgo (A/R):** señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

El test STAI consta de 20 ítems para el apartado de ansiedad estado y de otros 20 en ansiedad rasgo. El tiempo de aplicación es alrededor de 15 a 20 minutos, el material que van a utilizar es un lápiz y las hojas del test.

Para la aplicación del test mencionado, se requiere su autorización.

Desde ya gracias por su gentil atención.

Atentamente,



Psic. Cl. Soledad Mejía

**COORD. DECE**

Eg. Psic. Cl. Johana Parra

**APLICADOR DEL TEST**

**Anexo 5**

**CARTA DE AUTORIZACIÓN**  
**APLICACIÓN TEST DE ANSIEDAD ESTADO – RASGO**  
**(STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI)**

Quito, D. M., \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

Yo, \_\_\_\_\_ con cédula de identidad No. \_\_\_\_\_, representante legal de \_\_\_\_\_, estudiante de tercero de bachillerato, paralelo “\_\_\_” de la Unidad Educativa Particular Santa María D. Mazzarello, manifiesto que he sido informado acerca de la naturaleza y propósito de la aplicación del Test ANSIEDAD ESTADO – RASGO (STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY, STAI), de manera que, **AUTORIZO** la participación de mi representado de acuerdo a lo planificado por la institución, para el \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2023

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
**REPRESENTANTE LEGAL**

C.I. \_\_\_\_\_

## Anexo 6

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Johana Parra, soy egresada de la facultad de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Actualmente, me encuentro realizando un estudio para conocer el impacto emocional de la educación en la adolescencia, así como, la presencia de ansiedad en los estudiantes. Por ello es importante la participación de los terceros de bachillerato.

La participación de cada estudiante en este estudio consistiría en responder a la sección del test ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, de acuerdo a las opciones que se plantean en la hoja, tomando en cuenta lo piensa o siente en ese momento. Además, si existe alguna pregunta que es difícil de responder, puede dejarla en blanco.

Cada estudiante participa en el estudio de manera voluntaria, aun cuando el padre de familia o representante legal autorice la cooperación de su representado.

Toda la información proporcionada por los estudiantes será confidencial, es decir que, las únicas personas que tendrán acceso a las respuestas son quienes aplican el test y obtienen sus resultados. Con la finalidad de identificar la presencia de ansiedad-estado o ansiedad-rasgo en los estudiantes.

Si acepta participar, por favor marque con una (X) en el cuadrado de abajo que dice "Sí quiero participar" y escriba su nombre.

Sí quiero participar

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:**

\_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2023.