



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Efectos de un programa Cognitivo Conductual sobre la  
Influencia de la Ansiedad en adolescentes frente a los  
exámenes de una institución educativa pública”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bach. Juan Nabil Carmona  
Chunga

ASESORES

Dr. Óscar Vela Miranda  
Dr. Walter Abanto Vélez

LÍNEA DE  
INVESTIGACIÓN:

Violencia

PIURA – PERÚ

2018

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a)  
Juan Nabil Carmona Chunga  
 cuyo título es: Efectos de un programa cognitivo conductual sobre  
la influencia de la ansiedad en adolescentes frente a los  
exámenes de una institución educativa pública.

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante,  
 otorgándole el calificativo de: 11 (número) once (letras).

Trujillo (o Filial) Piura, 20 de Setiembre Del 2018



[Signature]

PRESIDENTE

[Signature]

SECRETARIO



[Signature]

VOCAL

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a  
Dios por brindarme las  
fuerzas y bendiciones  
necesarias para poder  
lograr todos mis objetivos  
propuestos. A mi familia  
que siempre me brinda  
todo su apoyo y paciencia  
en mi proceso académico  
y personal. A mis abuelos,  
que desde el cielo me  
están siempre brindando  
su apoyo.

Juan Nabil Carmona Chunga

## AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, ya que sin él no hubiera podido llegar hasta donde me encuentro ahora. Mis palabras quedarían cortas para poder agradecer a mis padres por todo su apoyo en mi vida, son lo mejor que tengo. A todos mis amigos que me brindaron su apoyo incondicional en mis estudios académicos y a todas las personas que fui conociendo en el camino y que me abrieron muchas puertas en este proceso.

## DECLARACION JURADA

Yo, Juan Nabil Carmona Chunga con DNI N° 73200752, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.



---

Juan Nabil Carmona Chunga DNI 73200752

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del jurado:

Les hago presente la tesis titulada: “Efectos de un programa Conductual sobre la Influencia de la Ansiedad en adolescentes frente a los exámenes víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución educativa pública, Piura, 2018” con la finalidad de elaborar un programa de intervención con los alumnos del tercer año de secundaria que presenten un nivel elevado de ansiedad frente a los exámenes, en cumplimiento con el Reglamento de Grados y Títulos para optar el grado de Licenciado en Psicología.

En el presente trabajo presentamos en el capítulo I, se plantea la realidad problemática, trabajos previos, teorías relacionadas al tema, la formulación del problema, justificación y los objetivos. En cuanto al capítulo II, se detalla el Método, explicando el diseño de investigación aplicado, la población, hipótesis, el cuadro de operacionalización de variables, técnicas e instrumentos utilizados, la recolección de datos, el análisis estadístico y finalmente los criterios éticos y científicos. En el capítulo III, se presentan los resultados de la investigación que están debidamente descritos, además se presentan las tablas, posteriormente se presenta el capítulo IV donde realizó la discusión de resultados. Finalmente, en el capítulo V se detallan las conclusiones y en el capítulo VI se presenta las recomendaciones. Así también en el capítulo VII se presenta las referencias bibliográficas utilizadas y por último los anexos.

Esperando poder cumplir con los requisitos solicitados en el reglamento, espero que esta investigación se ajuste a los planteamientos exigidos por la universidad y sea merecedora de su aprobación.

**El Autor**

## ÍNDICE

	Pág.
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
Página del Jurado	II
Declaración Jurada	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VII
Presentación	
Índice	
<b>RESUMEN</b>	VIII
<b>ABSTRACT</b>	IX
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
1.1. Realidad problemática	10
1.2. Trabajos previos	12
1.3. Teorías relacionadas al tema	15
1.4. Formulación del problema	26
1.5. Justificación del estudio	26
1.6. Hipótesis	28
1.7. Objetivos	30
<b>II. MÉTODO</b>	<b>32</b>
2.1. Diseño de investigación	32
2.2. Variables, operacionalización	33
2.3. Población, muestra	35
2.4. Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	36
2.5. Métodos de análisis de datos	37
2.6. Aspectos éticos	37
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>38</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>44</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>49</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>50</b>
<b>VII. REFERENCIAS</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>53</b>
ANEXO 1: Instrumento adaptado	54
ANEXO 2; Programa	59

## RESUMEN

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo principal generar una influencia en el nivel de ansiedad en el alumnado frente a una evaluación mediante la aplicación de un programa cognitivo conductual en una institución pública Piura, 2018. El diseño es de tipo cuasi experimental ya que se busca generar la modificación de la variable ansiedad en la muestra explorada. La población de estudio está conformada por 50 sujetos, de los cuales 25 serán el grupo control y los otros 25 el grupo experimental, estos últimos serán sujetos a la aplicación de un programa con una evaluación de pre test al inicio y un retest al final de la aplicación del programa. El instrumento que se empleará para la medición de la variable ansiedad es el test de “Ansiedad rasgo y estado de Spielberg”.

En la presente investigación se logró una disminución en positivo de la ansiedad lo cual beneficiará a la plana estudiantil en su rendimiento escolar y en su manejo de emociones frente a una situación adversa.

Palabras Clave: Programa Cognitivo Conductual, ansiedad, Adolescentes, Instituciones Educativas Públicas.



## **ABSTRACT**

The main objective of this research was to influence the level of anxiety of the pupils when faced with an assessment, through the application of a cognitive behavioral program in a public institution in Piura, 2018. The design of this research is quasi-experimental because it seeks to generate the modification of the variable anxiety in the studied sample. The study population is comprised of 50 subjects, from which 25 will be in the control group and the other 25 will be in the experimental one. The latter will be subject to the application of a program with a pre-test assessment at the beginning and a retest at the end. The instrument that will be used for the measurement of the variable anxiety is "Spielberg's State-Trait Anxiety" test. During this research a positive decrease of anxiety was attained, which will benefit the school performance and emotion management of the students before an adverse situation.

Key Words: Behavioral Cognitive Program, anxiety, Adolescents, Public Educational Institutions

## I. INTRODUCCIÓN

### I.1. Realidad Problemática

En un artículo de la OMS acerca de la variable de ansiedad y depresión a nivel mundial menciona que estos trastornos se están acrecentando cada vez más, ella lo menciona así:

“Los trastornos mentales comunes están comenzando a aumentar en todo el mundo. En los años 1990 y 2013 existió que el número de personas con ansiedad y depresión ha dado un aumento en cerca de un 50%, de 416 millones a 615 millones. Y hablando del impacto a nivel mundial se habla de un 10% de la población mundial que se encuentra afectado, representando los trastornos mentales un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortal. Todas estas cifras hacen necesario un aumento en la necesidad de ampliar las opciones terapéuticas. La OMS estima que durante las emergencias 1 de cada 5 personas se ve afectada por la depresión y la ansiedad.” (OMS,2016, La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%.)

Estos datos indican que es una problemática que se da a nivel mundial y podemos hacer una comparación con el grupo de edad explorado, que, si esto logra afectar a la población adulta, esto nos infiere que la población aún menor posee mayor riesgo a padecerla ya que los adolescentes se encuentran en un proceso de aprendizaje y combinado con las características de este grupo de edad en general, los hace blancos más fáciles de obtener como si fuese de manera natural esta ansiedad mal adaptativa.

Una publicación del diario La República, a nivel nacional, menciona que, de cada 10 peruanos, 4 sufren dificultades en el funcionamiento adecuado en su estado mental, relacionados con la inquietud patológica e hipocondría, menciona que:

“Según estadísticas de la Dirección de Salud Mental del MINSA, los problemas centrales a nivel nacional son la ansiedad y depresión, las mismas que se presentan en todos los sectores socioeconómicos con incidencia en Lima, Arequipa, Cusco, La Libertad y Callao. Los casos de trastorno ansioso diagnosticado suman 97 mil 604, mientras que los trastornos afectivos suman 74 mil 238. De estos últimos, 70 mil 137 correspondieron a depresión, precisó la funcionaria.” (La Republica, Minsa, 2012).

Estos datos a nivel nacional nos refiere a pensar automáticamente en el sistema educativo actual del país, que se encuentra sumida en una profunda crisis ya que los colegios públicos al ser responsabilidad directa de las fuerzas del estado, se denota una total indiferencia hacia su progreso, esta indiferencia afecta directamente a la plana encargada de suministrar la educación a los escolares, estamos hablando de los maestros que también denotan su indiferencia en la falta de calidad en sus procesos de enseñanza aprendizaje con lógica razón. Los alumnos, en definitiva, son los afectados directos de este embrollo y lo demuestran en el aumento de su ansiedad ante labores escolares.

En cuanto a los datos estadísticos de la región Piura, RPP, nos brinda mayor luz acerca de la problemática a nivel local:

“En la región Piura que cuenta con una población de 800 mil residentes, unos 500 mil habitantes sufren de dificultades en su desarrollo psíquico, y de estas, unos 200 mil individuos padecen de algún trastorno de ansiedad”, según mencionan el comisionado que labora en el punto de descanso San Juan de Dios de Piura.

Del total de la población adulta, un 20% sufre algún tipo de trastorno mental cada año según datos emitidos por el Ministerio de Salud, solo 1 de cada 10 personas cuyo diagnóstico requiere un tratamiento accede a estos servicios y las razones son, que no existe un servicio cercano y que no reconocen la enfermedad. (RPP, Minsa, 2015)

Estos datos, sin duda alguna nos muestran una situación alarmante en la ciudadanía con respecto a la elevación de la ansiedad y más con la situación en escolares, ya que se ha vuelto una constante la presencia de

ansiedad en ellos frente a alguna responsabilidad académica mermando en su rendimiento escolar.

## I.2. Trabajos Previos

Rosario. et. al (2008). En su indagación “Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares” en Oviedo, España, llegaron a los siguientes resultados referentes a la variable de ansiedad frente a los exámenes, la población estudiada:

“En este estudio donde existió una participación de 533 sujetos (48,4% hombres y 51,6% mujeres) con un porcentaje de edad que bordea entre los 11 y los 17 años. Los grados escolares fueron 1º, 2º y 3º de la ESO (Enseñanza Secundaria Obligatoria), los cuáles se distribuyeron de forma equitativa entre los tres cursos: 33,1%, 29,3% y 37,6% respectivamente.” En la otra parte de los resultados, plantea que el tema de la ansiedad ante los exámenes tiende a ejercer disminución cuando el nivel educativo de los padres es alto o creciente, ya sea el padre o la madre, afirmando:

“Posiblemente, este hecho pueda explicarse por el mayor nivel de ayuda prestada por los padres en relación con los estudios de sus hijos (GonzálezPienda, Núñez, González-Pumariega, Álvarez, Rocés y García, 2002; Torío, Peña-Calvo e Inda-Caro, 2008). En el estudio de González-Pienda et al. (2002), el nivel de implicación de los padres en los estudios de sus hijos influye de manera significativa y de manera positiva sobre su autoestima y la forma como ellos atribuyen la causalidad de sus acciones frente al triunfo o revés en el contexto escolar. En conclusiones finales se licencia que en los casos de la mayoría de padres que han logrado alcanzar un estado educativo más elevado son los que presentan mayor conciencia acerca de la importancia de su apoyo en el rendimiento académico de sus menores hijos. Por otro lado, los que no han conseguido un mayor nivel en sus estudios consiguiendo un ponderado más bajo, en la mayoría de los casos no logran brindar este tipo de apoyo de manera similar a sus hijos, lo cual puede dar como consecuencia generar en ellos sentimientos de

inseguridad y como consecuencia vean de manera amenazadora el periodo de evaluaciones escolares.

No obstante, nuestros datos aportan una excepción: tanto padres como madres con titulaciones de post-grado tienen hijos con altos niveles de ansiedad. Estos resultados pueden ser explicados por la presión de las expectativas de los padres para obtener buenos resultados y que pueden inducir sentimientos de ansiedad en los momentos de evaluación, particularmente, en situación de examen.”

Otra investigación en Colombia titulada “Desempeño Académico de Universitarios en Relación con ansiedad escolar y Auto evaluación” en el año 2008, lo resume en 2 rubros de investigación, uno es “la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad escolar” y por otro lado “la relación entre el rendimiento académico y autoconcepto”.

“Se encontró que los alumnos con el índice más bajo de rendimiento académico mostraron también el mayor error perceptual, esto es, mostraron mayores niveles de interrupción negativa en el paradigma de Stroop sobre fracaso en el colegio. Se encontró también que los alumnos que de manera sistemática se ubicaron en la categoría más baja de estudio previo a las clases planteadas, mostraron los registros de interferencia negativos más prominentes, es decir, mayor ansiedad escolar conductual, diferenciándose del grupo con niveles de estudio promedio. Esas mismas desigualdades se registraron para las latencias medias y negativas, que en el caso de los estudiantes de bajo nivel de estudio fueron sobresalientes a las de los sujetos con habían realizado de manera promedio las lecturas señaladas en forma previa a los exámenes.” (Hernández, 2008, p.21)

Por otro lado, en lo que respecta al país, se realizó una investigación cuyo titulo es “Vínculo entre el Provecho Universitario y la angustia patológica ante la aplicación de ensayos comprobantes en los estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana” en el año 2009, por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos refiere que:

“En esta investigación la relación que tienen el nivel de ansiedad y el rendimiento académico determinándose que existe un porcentaje equivalente a más de la mitad que cuenta con sus características, cuyas características indican que son más fáciles a reaccionar con algún ataque de ansiedad y sentirse preocupado frente a situaciones de exámenes, teniendo como resultado que 90 de ellos presentaron ansiedad media y 69 alta.

Gimbley.V, (2010) Según los resultados del rendimiento académico planteados en la investigación la mayoría se encuentra en el nivel intermedio representada en un 49.1% que han logrado un aprendizaje de manera regular después un 22,5% que corresponde a índices bajo y que significa que no existió un nivel de aprovechamiento escolar significativo por los alumnos en sus estudios del primer año.”

Amoretti,T.(2017) Señala que la meta principal de esta investigación fue delimitar la conexión existente en medio de la variable ansiedad frente a exámenes y el confrontamiento de estrés en estudiantes del nivel de educación secundario pertenecientes al Centro Educativo Cristo El Salvador. La muestra se basó en ser de tipo censal debido a que la totalidad de la población de estudiantes fue parte de la investigación, siendo 326. El fin principal de la investigación se basó en decretar el vínculo entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos del nivel de educación secundaria que incluían ambos sexos, y sus edades estaban entre los 12 a 18 años entre los niveles de primero y quinto año de nivel secundario. La información obtenida por medio de la inserción de pruebas estandarizadas, "Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE y ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescentes." Y fueron procesados de manera estadística arrojando como resultado de correlación. Los estudiantes evidenciaron un rango promedio de ansiedad frente a exámenes demostrando sentimientos de desagrado como nerviosismo y tensión, así mismo de manifestar expectativas tóxicas de sí mismo en el momento en que están frente a una situación de examen. Por otra parte, manifestaron una nivelación promedio en el afrontamiento de estrés, fundamentándose usualmente en inquirir entretenimiento relajante,

esforzarse y tener éxito, precisar en lo efectivo y dejar a un lado el indagar soporte colectivo en concomitancia en relación con los demás, así como, la reducción de presión a través del afrontamiento ineficaz. Según el género, manifestaron que las mujeres poseen una mayor amplitud para enfrentar el estrés, en consecuencia, hay carencia de presencia de ansiedad frente a evaluaciones. Finalmente se llega a la conclusión que si hay correlación entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

En lo que concierne a nivel regional, se encontró una investigación titulada “Creencias Irracionales y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1ero y 2do año de Secundaria de una I.E. del Distrito de Catacaos Piura”, en la cual se encuentra la variable “Ansiedad frente a los exámenes” obteniendo los siguientes resultados:

Lizano, S. (2012), “Se percibe que del total que representa el 100% de los alumnos un 50.53% muestran en un nivel Medio de Ansiedad ante los exámenes, lo cual da a entender que la generalidad de los alumnos presenta síntomas ansiosos, donde indica que no existe un buen equilibrio emocional manejado por ellos mismos, por la familia o por sus compañeros de aula.”

### 1.3. Teorías relacionadas al tema

#### 1.3.1 Adolescencia

La variable adolescencia es un tema controversial en el ser humano, ya que se trata de una etapa llena de cambios físicos que influyen en el comportamiento del ser humano, el Dr P.J. Ruíz Lázaro en su libro Psicología del adolescente y su entorno menciona que:

“La adolescencia es una fase crucial en el progreso psicológico de una persona, pues es la etapa en la que se forma su personalidad, se fortalece su recato del yo (adquirida en la primera infancia), se fortalece su identidad sexual y se consolida su sistema de valores. Es una etapa de búsqueda, de desacuerdo, de revolución, de extremismo a veces, la edad de los ideales, de verlo todo claro para, al instante siguiente, verse sumergido en

la perplejidad mental más categórica; de infringir reglas y de ir en contra de todo y de todos; de revolución personal para, poco a poco, ir reconstruyendo el propio yo dividido”. (Citado por P.Ruíz, 2013, p.1)

La OMS menciona lo siguiente sobre este grupo de edad:

“La OMS conceptualiza la adolescencia como una etapa de crecimiento y desarrollo humano que da lugar luego de la niñez y con anterioridad a la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de cambio más significativa en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos físicos. El inicio de la adolescencia significa el paso de la niñez a la edad adulta.” (Citado por OMS, 2017)

Por otra parte, J.L. Iglesias Díaz en su libro *Pediatría Integral* hace referencia a cambios psicosociales comprendiendo 4 aspectos:

□ El adolescente en la decisión de la lucha por la independencia

“En la primera adolescencia (12 a 14 años), la forma como el adolescente se lleva con sus padres se hace más difícil, existe mayor desconfianza y confrontación; el humor varía y existe un vacío emocional. En la adolescencia intermedia (15 a 17 años) estos conflictos llegan a su auge para ir decayendo posteriormente, con un aumento en la integración, mayor independencia y madurez, con una llegada a la significancia a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” (18 a 21 años).” (Citado por J. Iglesias, 2013,p 91-92)

- El adolescente ahora su aspecto corporal le importa:

“Los cambios que se dan de manera física y psicológica que se dan en el periodo de la adolescencia genera en ellos sentimientos de preocupación, sobremanera en los primeros años, con sentimientos de extrañez y repudio de su propio cuerpo, mucha inseguridad con relación a su atractivo al mismo tiempo que su interés por la sexualidad aumenta. En



la adolescencia intermedia, se genera una mayor aceptación de su propio cuerpo, pero continua la preocupación por su apariencia externa. Las relaciones sexuales se presentan de manera más frecuente. Cuando se da la llegada de los 18 y 21 años, existe una mayor aceptación de su corporalidad presentando una menor preocupación por su apariencia física.” (Citado por J. Iglesias, 2013,p 92).

- La Integración con sus amigos adquiere mayor importancia:

“Esta área se considera vital para el desarrollo de ciertas aptitudes de tipo social. Ahora la amistad ocupa un lugar importante al momento de relacionarse y resta importancia al apego que sentía por sus padres. Adquieren sus relaciones un sentimiento fuertemente emocional y comienzan a aparecer las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia intermedia, estas relaciones adquieren mayor intensidad, comienzan a surgir los clanes, los círculos preferenciales de intereses, y los espacios de actividad física sana; son vitales las preferencias musicales, la salida con sus compañeros, se enfatizan símbolos universales como medio de identidad (piercing, tatuajes, moda, conductas de riesgo), posterior a eso al llegar a la edad de los 18 a 21 años su vínculo con sus compañeros se ha vuelto más endeble, centrando su atención en un número reducido de personas y en relaciones más estables con su pareja “ (Citado por J. Iglesias, 2013,p 92)

- Desarrollo de la identidad:

“En la primera adolescencia, hay una visión fabulosa del mundo, con metas que no son reales, un bajo control de los impulsos y dudas. Comienza a sentir una mayor necesidad de intimidad y comienzan a rechazar la intervención de los padres en sus asuntos personales. Después, aparece una considerable

empatía, creatividad y un avance cognitivo con un pensamiento abstracto más acentuado y, aunque la vocación se vuelve más real, aún se sienten “omnipotentes” y asumen, en ocasiones, como ya dijimos, conductas de riesgo. Entre los 18 y 21 años los adolescentes suelen ser más realistas, racionales y comprometidos, con objetivos vocacionales prácticos, consolidándose sus valores morales, religiosos y sexuales, así como comportamientos próximos a los del adulto maduro.” (Citado por J. Iglesias, 2013, p 92-93).

### 1.3.2. Ansiedad

El estudio en el cual se basará esta indagación es la estudio científico de Ansiedad Estado Rasgo formulada por C.D. Spielberg. Antes de comenzar con la descripción de las definiciones de este autor, comenzaré definiendo un poco lo que es la ansiedad, tomando como base aportes de diferentes autores que han investigado sobre la misma.

El Dr. J Américo Reyes, en su libro Trastornos de ansiedad Guía Práctica para diagnóstico y tratamiento la define de esta manera:

“La ansiedad viene a ser una experiencia emocional la cual todos ya hemos experimentado alguna situación con ella, pero no por eso fácil de definir. Esta viene a ser una situación normal que permite el autoconocimiento, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es la base para lograr un aprendizaje, fomenta la formación de la personalidad, estimula el logro de metas y ayuda en el mantenimiento de un elevado nivel de la conducta en el trabajo. Pero, si se presentase en exceso, la ansiedad llegaría a ser nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades.”  
(Citado por J.Américo, p.10)

En otro libro titulado Trastorno de Ansiedad Generalizada, en el capítulo 6 titulado Trastorno de ansiedad generalizada en la infancia y la adolescencia menciona que:

“En primera instancia debe disponerse de el diagnostico diferencial con la ansiedad normal, ya que como parte de su desarrollo algunos adolescentes y niños presentan de manera normal algunas preocupaciones o síntomas ansiosos aislados. En un estudio realizado con población normal, Bell – Dolan y cols. (14) hallaron que entre el 9,8 y el 30,6% de los niños y adolescentes manifestaban indicios de trastorno por ansiedad excesiva.

Los síntomas más usuales se encaminaron hacia una preocupación sobre la competencia, la necesidad de reafirmación en exceso, temor a la oscuridad, las quejas somáticas y el temor a que la figura a la que están más vinculados sufra algún daño.

Además de la presencia de síntomas ansiosos, los principios en los cuales nos debemos basar el diagnostico diferencial están: la agravación de estos síntomas, el nivel en el que los síntomas interrumpen con el aprovechamiento académico y social del niño y, por último, si se presentan de manera descoordinada los síntomas antes mencionados con relación al momento evolutivo.” (Citado por J.Bobes, 2002, p. 94 y 95).

### **1.3.3 Ansiedad ante Exámenes:**

“Los exámenes son interpretados como situaciones amenazantes mediante apreciaciones subjetivas por los alumnos y a criterio individual a manera de circunstancias amenazadoras y como efecto productor de ansiedad, cuya magnitud va acorde con el grado de la amenaza percibida por cada uno. Así, se sustenta que existen personas más propensas a presentar ansiedad. La ansiedad ante un examen se define como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación.” (Citado por Bauermeister, S.Lizano Canales,2012, pg34).

Definición según el instrumento de medición:

En la prueba que emplearemos, el psicólogo C.D. Spielberg conceptualiza a la ansiedad en dos conceptos independientes:

La Ansiedad Estado (A/E) se encuentra definida por una situación transitoria de carácter emocional que se da de manera transitoria que presentan los seres humanos teniendo como síntomas de tensión, sentimientos de aprehensión y el sistema nervioso se encuentra en un estado de hiperactividad elevado. Todos estos síntomas pueden cambiar en intensidad.

La ansiedad rasgo (A/R) señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que se difiere los sujetos en la tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E). Como un concepto psicológico la A/R posee características similares a los constructores que Atkinson llama “motivos” (esas disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación), y que Campbell alude como “disposiciones comportamentales adquiridas” (residuos de experiencias pasadas que predisponen tanto a ver el mundo de una determinada manera como a manifestar tendencias de respuesta vinculada al objeto).

#### 1.3.4 Enfoque conductual

En una revista electrónica titulada “HumanArtes”, define conductismo como:

“El conductismo dio comienzo entre los años 1910 y 1920 manteniendo objetivos específicos como fueron, el convertir la psicología en una ciencia natural donde se busca lograr convertir la conciencia en una conducta observable con métodos que los hagan medibles, su disciplina conceptual se encuentra en la disciplina de la experiencia, ya que esta, considera que el “conocimiento es una copia de la realidad”, haciendo una analogía como una tabla en blanco con la existencia humana relacionada a su realidad, se considera que esta corriente tiene como padre a Jhon Watson.” (M. Valerio,2013, p.14)

### 1.3.5 Enfoque cognitivo

Una definición de Psicología cognitiva dada por la Universidad de Barcelona refiere que:

“Entendemos a la psicología cognitiva como aquel conjunto de percepciones para la investigación del comportamiento humano cuya base está en los aspectos no observables, de tipo mental, que se encuentran entre el estímulo y la respuesta abierta”

### 1.3.6 Enfoque cognitivo conductual

El enfoque psicológico que dará marco a la investigación será el enfoque cognitivo conductual, este enfoque considera:

“Que los comportamientos se pueden aprender de diversas maneras, pudiendo ser mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal todas las personas durante el lapso de su vida llegan a desarrollar aprendizajes que se van incluyendo a sus realidades de vida y que pueden llegar a ser desafiantes o funcionales.” (citado en Centro de Psicología por la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid, España, 2017).

Según Beck el individuo puede llegar a desarrollar un sistema desde donde puede llegar a verse a sí mismo y a los demás en el medio en el que se desenvuelve. Este sistema influye lo que percibe, reformula y prioriza como importante. Cuando llega a aparecer algún síntoma psicopatológico se supone que los esquemas activados son desadaptados, como consecuencia un sujeto puede mostrar errores en el proceso de asimilación de la información, de manera que puede generalizar, tener una atención selectiva, magnificar o minimizar, personalizar o hacer arbitrariamente referencias sobre la información que recibe.

### 1.3.7 Violencia familiar

Según indica la normativa de la Ley de Protección frente a la Violencia Familiar, la comienza a definir como “algún acto o falta que cause algún tipo de daño de tipo psicológico o físico, amenaza o coacción que llegue a producirse entre los conyugues o parientes cercanos o colaterales que vivan en el mismo lugar” (ley 27306 Art.2º)

Varios autores a lo largo del tiempo lograron desarrollar diferentes explicaciones o conceptualizaciones acerca de la agresión parental, considerando en esta investigación algunas de ellas:

Adrián Alvarez, (p44) sf. Nos indica que “Para referirse a al maltrato físico o psicológico estamos ya hablando de violencia familiar cuando este tipo de violencia se da entre conyugues o personas que tengan hijos a pesar de que no vivan juntos, esto incluye a padres o personas encargadas de los menores quienes responden ante cualquier situación en contra de los menores.”

Wilfredo Ardito Vega y Javier la Rosa Calle, citado en Roldán, p.44) señalan que “al momento de hacer mención de agresión parental o intrafamiliar, nos encontramos haciendo mención de la totalidad de formas de agresión dentro del contexto nuclear de lo que llamamos familia, en donde uno o varios de los sujetos se vinculan a través de la agresión física, amenazas y/o el atentado emocional” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 44)

Formas de violencia familiar:

- Violencia de tipo física

La psicóloga Ana María Arón, la define como: “Este tipo de agresión se da de tipo física siendo esta no de manera accidental provocando algún tipo de daño físico mediante alguna lesión o algún tipo de enfermedad, variando en intensidad las cuales pueden medirse según la gravedad de las lesiones pudiendo ser estas leves o mortales.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 46)

Las señales de este comportamiento negativo pueden ser patadas, empujones, agresiones de tipo sexual, puñetazos y hasta llegar a estrangulamientos que llegan a producir daños corporales como rotura o lesiones de algunos miembros como el brazo, los dedos, costillas que si no son atendidos de manera inmediata pueden conllevar a procesos más graves hasta poder llegar al homicidio. (C. Roldan, Violencia familiar, p 46)

- **Violencia Psicológica**

Todo tipo de agresión que se produce en la psique de una persona es considerada violencia psicológica y si merma su libertad y su bienestar. (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 47)

“Las características de este tipo de maltrato pueden ser todas las que conllevan algún tipo de humillación, amenazas, algún tipo de desvalorizaciones, problemas de tipo económico, sufrir algún tipo de infidelidad e insultos. También puede llegar a manifestarse mediante alguna broma, intimidación, o desprecio. El punto central de operación es la mente. Teniendo como consecuencia que las potencialidades del sujeto comiencen a ejercer disminución o estancamiento en su desarrollo mediante el empleo de algún tipo de adoctrinamiento o manipulación, etc.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 47)

- **Violencia Moral**

“Aquí nos indica todo tipo de violencia que tiende a desestabilizar las normas de valores que rigen la vida humana según sea el caso, no es muy cotidiano su uso ya que la mayoría de veces se integra al concepto de violencia de tipo psicológica.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 49)

- **Violencia Sexual**

Ahora pasaremos a describir este cuarto tipo de violencia:

“Aquí aborda el tema de imponer cualquier tipo de acto que afecte el ámbito de la sexualidad de una persona, produciéndose mediante bromas o algún chiste de tipo sexual, algún comentario o mirada desagradable propuesta de tipo sexual, exhibicionismo, siendo parte de manera forzada a la visión de material pornográfico, mantener algún tipo de relación coital de manera obligada, todo esto conllevado a la iniciación de actos sexuales que la víctima considere doloroso o contra su voluntad.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 49)

- Maltrato sin lesión

“Cuando se habla de este tipo de maltrato compone un atentado sutil que afecta la integridad de la persona de tipo físico y psíquica sin dejar algún rastro o huella alguna perceptible a los sentidos.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 51)

#### Causas de violencia familiar

- ✓ El machismo

“Se considera como una forma de aprendizaje y socialización de roles, en lo que respecta a américa del sur esto se considera como parte del aprendizaje normal y habitual de los hombres, y es una forma de pensar que salta de generación en generación teniendo como deber el dominar a la mujer.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 54)

- ✓ La Drogadicción y el alcoholismo

“Aquí hablamos de un hábito mal adaptativo aprendido como si fuese algo normal y habitual dentro de los últimos tiempos, práctica generalmente que domina a los hombres pero que las mujeres han comenzado a practicar junto de hasta menores de edad.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 55)



“Cuando a nivel familiar alguno de sus miembros comienza con su consumo se comienza a dar un rechazo o separación de vínculos afectivos. Generalmente esto causo reclamos de la figura paterna hacia la madre lo cual conduce finalmente a maltratos.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 56)

✓ El autoritarismo

“Según indica Marcial Rubio y su equipo producto de su investigación sobre violencia estructural, que el autoritarismo se entiende como la punición, distancia, jerarquía y obediencia. Siempre se entiende como la relación de entre el que representa la autoridad y el subordinado.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 56)

✓ Elementos educacionales

“La educación es un elemento importante en la formación de todo ser humano ya que de una manera u otra va a incidir y ver su expresión en el comportamiento.

Así pues, se tiene que la sociedad en general aquí y en la mayor parte de naciones la formación es eminentemente machista recibida durante siglos y aún en la actualidad.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 57)

✓ Factores culturales

“Es indudable que la cultura de una sociedad influye sobre los individuos y por ende puede provocar actos violentos dentro del seno familiar. Esto es difícil de combatir ya que son prácticas aceptadas por casi la totalidad de los miembros que conforman esa sociedad y es parte de su cultura.” (Citado en Roldan, C, sf, Violencia familiar, p 57)

#### 1.4 Formulación al Problema

¿Cuál es el efecto de un Programa Cognitivo Conductual en la disminución de la ansiedad durante los exámenes en los alumnos del tercer año de secundaria víctimas y no víctimas de violencia familiar de una Institución Educativa?

#### 1.5 Justificación del estudio

Este estudio logrará realizar un aporte significativo a los métodos educativos actuales, relacionados al momento previo de aplicar una evaluación que emitirá como consecuencia un calificativo como instrumento de medición de los conocimientos aprendidos.

Un factor que influye mucho en esto es el nivel de ansiedad que presentan al momento de rendirla, ansiedad puede definirse como “Una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión” (Ministerio de Sanidad y Consumo, pg 31)

Este programa podrá ser empleado por la institución educativa misma como un plan general de asesoramiento estudiantil por parte del servicio de tutoría en la institución misma ya que se podría capacitar a la plana encargada del área de tutoría para su aplicación general en las aulas de clase, especialmente el nivel secundario.

Para medir los avances en este programa, se empleará la aplicación de un pre test y un post test empleando el “State trait Anxiety inventory (Self Evaluation Questionnaire)” de C.D.Spielberg, esta aplicación se llevará a cabo en momentos claves en que se presenta esta ansiedad, uno de esos momentos sería una semana antes de los exámenes, ya que estas son fechas donde se presentará la variable de investigación. El programa abarcará áreas como: autoestima, resiliencia, proyecto de vida, ejercicios de respiración para el control de la ansiedad al momento de enfrentar la situación causante de esta ansiedad. Se llevará a cabo con una muestra de 50 alumnos, 25 serán el grupo control y 25 el grupo experimental, la elección de la muestra será de tipo aleatoria.

El tema por mencionar en esta investigación será de una situación que viene pasando desde hace mucho tiempo en el sistema educativo contemporáneo. Se trata de que, en la mayoría de los casos por no decir en la totalidad, se da, que los alumnos, sean del nivel educativo cual fuere, ya sea primario, secundario o superior, al momento de rendir una evaluación de tipo académica y de suma importancia para el curso que se encuentra cursando, a pesar de que cuenta con la seguridad de haberse preparado de manera significativa para rendirlo de manera eficiente, llega el día de la evaluación y al momento de dar inicio a la resolución de la misma, el estudiante, de pronto siente que se queda sin conocimiento alguno, como si no pudiese recordar nada de lo que había logrado aprender de manera casi perfecta antes de llegar a ese momento.

Este problema, no solo se limita a sacar una baja calificación en un curso del colegio, sino más bien, trae consigo que cuando más adelante el alumno al terminar el nivel secundario y quiera estudiar una carrera profesional, al momento de postular a una carrera en una universidad pública suceda lo mismo, que se prepare en muchas academias y sea el mejor en ellas no basta, porque la mayoría de alumnos al realizar su examen de admisión no logran alcanzar el puntaje deseado para acceder a una vacante. Esto trae consigo que, en la mayoría de casos, al no tener su familia suficientes ingresos económicos para pagar una universidad privada, al adolescente no le queda otra opción que comenzar a trabajar para llevar el sustento a su hogar, y esta decisión muchas veces no trae buenos resultados a largo plazo, ya que, al pasar el tiempo, el adolescente querrá tener una familia y con esta decisión los gastos son mayores que un gasto individual.

Esta decisión acarrea también un freno al crecimiento económico de Piura mismo, ya que la población seguirá siendo una población solamente consumidora de productos traídos del extranjero y no como una población productora de recursos propios que comience a generarse un crecimiento autosostenible sino más bien dependiente de otras empresas.

## 1.6 Hipótesis

Hay presencia de desemejanzas reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Hay presencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Hay presencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Hay presencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Hay presencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental.

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo experimental)

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo experimental)

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo en los del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo control)

Hay presencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado en los del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo control)

## 1.7. Objetivo

### Objetivo general:

Establecer los efectos de influencia en el nivel de ansiedad rasgo y estado durante los exámenes de los alumnos del tercer nivel de educación secundaria turno mañana víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución Educativa Pública.

### Objetivos Específicos:

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras significativas antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes de utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental.

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo experimental)

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo experimental)

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad rasgo en los del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo control)

Establecer la existencia de discrepancias reveladoras antes y después de la utilización de un temario de sesiones de orden cognitivo conductual en la ansiedad estado en los del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública (grupo control)

## II. MÉTODO

### 1.1. Diseño de investigación

El diseño de investigación es Experimental de tipo cuasi experimental, pre post test, referida como una técnica estadística que nos permite identificar las causas de un efecto cuando se ve dentro de un estudio experimental. En esta investigación se da la existencia de dos grupos, uno de control y otro experimental, en el cuál uno es sometido a un estímulo externo, en este caso un programa de 8 sesiones mientras que el otro no es sometido a ningún estímulo, se dará la medición al inicio con la aplicación de un pre test y posteriormente un post test, en la que se medirá el efecto causado por el estímulo sometido al grupo experimental.

G. Exp:	01	Programa	25
G Cont.	02	Ningún estímulo	25



1.2. Variables, operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Escala de medición
	<b>La Ansiedad Estado</b>			
	<b>(A/E)(C.D.Spielberg)</b>	Puntuaciones obtenidas	Ansiedad Rasgo	Ordinal
o condición del tercer	Es un estado emocional transitoria	por los adolescentes		
	del organismo humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión	año de secundaria tras la aplicación del Test de Ansiedad de Spielberg.	Ansiedad Estado	
Ansiedad	aprehensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autonómico. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.			

---

**La ansiedad rasgo (A/R) (C.D.Spielberg)**

Señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que se difiere los sujetos en la tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E).

## Población y muestra

### Población:

La población es un grupo de componentes que manifiestan similares propiedades” (Hernández et al. 2014, p 174).

En la vigente investigación, la población se encontrará compuesta por alumnos matriculados en el periodo 2017 de la Institución Educativa San Miguel el tercer año del nivel secundaria turno mañana, perteneciente al distrito de Piura, haciendo un total de 300 estudiantes.

### **Criterios de inclusión:**

- Los evaluados deben estar en la etapa de la Adolescencia en un rango de edad de 12 a 16 años.
- Los adolescentes deben pertenecer al tercer año de secundaria turno mañana.
- Que el estudiante se encuentre en periodo de exámenes.
- Deben presentar ansiedad en cualquier nivel.
- Debe incluir una población de mujeres y varones por igual.

### **Criterios de exclusión:**

Se excluirá a todo estudiante que:

- Que tenga más de 16 años y menos de 12.
- Que no estudie en la institución educativa.
- Que no curse el tercer año de secundaria.
- Que no se encuentre en periodo de evaluación.
- No se evaluará al turno tarde del tercer año de secundaria
- No se les debe avisar a los alumnos de la fecha de la aplicación del instrumento de Ansiedad.

Muestra:

La muestra está conformada por 50 sujetos, de los cuales 25 de ellos pertenecerán al grupo control y 25 al grupo experimental.

Muestreo

Probabilístico por conveniencia.

### 1.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Referente al método, se empleará la administración de una prueba psicométrica que busca realizar una medición precisa de la variable a indagar.

- Instrumento de Ansiedad de Spielberg. (Estado/Rasgo)

- Programa de 8 sesiones de enfoque cognitivo conductual. STAI FICHA TÉCNICA

Nombre original: "State trait Anxiety inventory (Self Evaluation Questionnaire).

Autores: C. D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene.

Procedencia: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California.

Duración: Aproximadamente 15 minutos.

Aplicación: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Tipificación: Muestra de cada sexo de escolares y de población general de adultos, e información estadística de grupos clínicos.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad hallada por medio del sistema estadístico Alfa de Cronbach es de 0,834 por lo tanto indica que según George y Mallery (2003, p.231) que es un coeficiente alto.

#### 1.4. Métodos de análisis de datos

El método de análisis de datos que se empleará es T de student para datos de muestras relacionadas, los datos serán reunidos secundando los criterios explícitos de cada instrumento. Para el desarrollo del análisis de datos, se empleará el paquete estadístico, SPSS v. 19.

#### 1.5. Aspectos éticos

Al tener como punto de investigación a individuos, se garantiza de antemano que los datos de los resultados obtenidos en cumplimiento de los criterios de ética que darán guía a esta investigación se salvaguardará la fiabilidad de todos los miembros componentes, inquiriendo la exactitud de datos informantes y la reserva de estos. De igual manera, el fundamento de albedrío se encontrará explícito en lo que dure la investigación, debido a que los implicados serán informados acerca de sus utilidades haciendo notar en todo momento que ellos tienen la libertad de elegir cooperar o no durante la investigación.

## 2. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados en la población estudiantil según las dimensiones y los momentos antes y después de la aplicación del programa al grupo control.

TABLA 1

Valores en la fase previa de la aplicación del programa cognitivo conductual de los dos grupos de estudio

ANTES	Ansiedad Estado				Ansiedad Rasgo			
	N	M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo experimental	25	39	1,676	,100	25	37	1,267	,211
Grupo Control	25	37	1,676	,100	25	35	1,267	,211

FUENTE: Resultados de los porcentajes alcanzados por los implicados en la muestra de la escala ansiedad estado y rasgo de los grupos de estudio.

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 39 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza del 1,676 lo cual lo posiciona en que el resultado obtenido es confiable y por la tabla que le sigue, se considera no significativo por superar el alfa de 0.005.

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 37, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de 1,676 posicionándolo en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera no significativo debido a que supero el alfa promedio de 0.005.

En la dimensión Ansiedad Rasgo en el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 37, lo que lo posiciona en una categoría intermedia de ansiedad, un nivel de confianza de 1,267 haciéndolo confiable y una significancia de ,211 lo que nos indica que ese resultado no es significativo.

En el grupo control obtuvo un puntaje intermedio de Ansiedad con 35, un nivel de confianza de 1,267 haciendo el resultado confiable y un nivel de significancia de ,211 no siendo significativo el resultado.

TABLA 2

Valores en la fase posterior a la aplicación del programa cognitivo conductual de los dos grupos de estudio

Después	Ansiedad Estado				Ansiedad Rasgo			
	N	M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo experimental	25	31	-3,579	,001	25	28	-3,221	,002
Grupo Control	25	41	-3,579	,001	25	37	-3,221	,002

FUENTE: Resultados de los puntajes alcanzados por los implicados en la muestra de la escala ansiedad estado y rasgo de los grupos de estudio.

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 31 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza -3,579 lo cual lo posiciona en que el resultado obtenido se consideraría confiable y por la tabla que le sigue, se considera el resultado significativo por no superar el alfa de 0.005.

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 41, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de -3,579 considerando al resultado en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera significativo debido a que no superó el alfa promedio de 0.005.

En la dimensión Ansiedad Rasgo en el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 28, lo que lo posiciona en una categoría intermedia de ansiedad, un nivel de confianza de -3,221 haciéndolo confiable y una significancia de ,002 lo que nos indica que ese resultado es significativo.

En el grupo control obtuvo un puntaje intermedio de Ansiedad con 37, un nivel de confianza de -3,221 haciendo el resultado confiable y un nivel de significancia de ,002 siendo significativo el resultado.

TABLA 3

Comparación del promedio de puntajes de ansiedad estado en el grupo experimental antes y después de la inserción de un programa cognitivo conductual.

GRUPO	ANSIEDAD ESTADO							
	Pre test				Post test			
	N	M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo 25	39	1,676	,100	25	31	-3,579	,001	experimental

FUENTE: Resultados de los puntajes alcanzados por los involucrados en la muestra en la escala ansiedad estado de los grupos de estudio antes y después de la aplicación de un programa.

En lo que respecta a la comparación del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Estado se obtuvo una t de “-1,903” significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,099 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe una disminución, de 39 a 31 después de la aplicación del programa, lo cual indica que el programa logró ejercer una disminución en la ansiedad Estado.



TABLA 4

Comparación del promedio de puntajes de ansiedad estado en el grupo control antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual. ANSIEDAD ESTADO

GRUPO	Pre test				Post test			
	N	M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo Control	25	36	1,676	,100	25	41	-3,579	,001

FUENTE: Resultados de los porcentajes alcanzados de los individuos que pertenecen a la muestra en la escala de ansiedad estado de los grupos de estudio antes y después de la aplicación de un programa.

En lo que respecta a la comparación del grupo control antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Estado se obtuvo una t de “-1,903” significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,099 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe un aumento del nivel de ansiedad rasgo, de 36 a 41 después del periodo en que no se le aplicó ningún estímulo.

TABLA 5

Comparación del promedio de puntajes de ansiedad estado en el grupo experimental antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual.

GRUPO	ANSIEDAD RASGO							
	N	Pre test			Post test			
		M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo 25	37	1,267	,211	25	28	-3,221	,002	experimental

FUENTE: Resultados de los puntajes alcanzados por los individuos de la muestra en la escala ansiedad rasgo de los grupos de estudio antes y después de la inserción de un programa.

En lo que respecta a la comparación del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Rasgo se obtuvo una t de “-1,954” significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,209 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe una disminución, de 37 a 28 después de la aplicación del programa, lo cual indica que el programa logró ejercer una disminución en la ansiedad Rasgo.

TABLA 6

Comparación del promedio de puntajes de ansiedad estado en el grupo control antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual.

ANSIEDAD RASGO								
GRUPO	Pre test				Post test			
	N	M	T	Sig.	N	M	T	Sig
Grupo Control	25	35	1,267	,211	25	37	-3,221	,002

FUENTE: Resultados de los porcentajes alcanzados por los individuos de la muestra en la escala ansiedad rasgo de los grupos de estudio antes y después de la inserción de un programa.

En lo que respecta a la comparación del grupo control antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Rasgo se obtuvo una t de “-1,954” significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,209 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe un aumento del nivel de ansiedad rasgo, de 35 a 37 después del periodo en que no se le aplicó ningún estímulo.

### 3. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como meta principal definir la influencia de un programa cognitivo conductual en la nivelación de ansiedad estado y rasgo de los alumnos del tercer nivel de educación secundaria de la institución educativa “San Miguel”. En relación con esto y a cada una de las hipótesis de investigación se determinó que existen diferencias significativas entre la evaluación pretest y la evaluación posttest en el grupo experimental, así como diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control luego de la aplicación del programa. Se determinaron los efectos de influencia en el nivel de ansiedad rasgo frente a los exámenes de los alumnos del 3 año de secundaria turno mañana víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución Educativa Pública. Se encontraron desemejanzas expresivas antes de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

En la dimensión Ansiedad Rasgo en el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 37, lo que lo posiciona en una categoría intermedia de ansiedad, un nivel de confianza de 1,267 haciéndolo confiable y una significancia de ,211 lo que nos indica que ese resultado no es significativo.

Se encontraron desemejanzas expresivas antes de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

En el grupo control obtuvo un puntaje intermedio de Ansiedad Rasgo con 35, un nivel de confianza de 1,267 haciendo el resultado confiable y un nivel de significancia de ,211 no siendo significativo el resultado.

Existen desemejanzas expresivas después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

En la dimensión Ansiedad Rasgo en el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 28, lo que lo posiciona en una categoría baja de ansiedad, un nivel de confianza de  $-3,221$  haciéndolo confiable y una significancia de  $,002$  lo que nos indica que ese resultado es significativo.

Existen desemejanzas expresivas después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad rasgo de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control .En el grupo control obtuvo un puntaje intermedio de Ansiedad Rasgo con 37, un nivel de confianza de  $-3,221$  haciendo el resultado confiable y un nivel de significancia de  $,002$  siendo significativo el resultado.

Existen desemejanzas expresivas antes de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 39 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza del  $1,676$  lo cual lo posiciona en que el resultado obtenido es confiable y por la tabla que le sigue, se considera no significativo por superar el alfa de  $0.005$ .

Existen desemejanzas expresivas antes de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 37, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de  $1,676$  posicionándolo en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera no significativo debido a que supero el alfa promedio de  $0.005$ .

Existen diferencias significativas después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo experimental.

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 31 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza  $-3,579$  lo cual lo posiciona en que el resultado obtenido se consideraría confiable y por la tabla que le sigue, se considera el resultado significativo por no superar el alfa de 0.005.

Existen desemejanzas expresivas después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la ansiedad estado de los estudiantes del tercer nivel de educación secundaria de una institución educativa pública en comparación con un grupo control

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 41, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de  $-3,579$  considerando al resultado en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera significativo debido a que no superó el alfa promedio de 0.005.

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 39 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza del 1,676 lo cual lo posiciona en que el resultado obtenido es confiable y por la tabla que le sigue, se considera no significativo por superar el alfa de 0.005.

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 37, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de 1,676 posicionándolo en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera no significativo debido a que supero el alfa promedio de 0.005.

En la dimensión ansiedad Estado antes de la aplicación del programa cognitivo conductual, el grupo experimental y el grupo control, presentaron un nivel

“intermedio” de ansiedad estado, lo cual indica que esta ansiedad se presenta ante cualquier situación amenazadora, en este caso el periodo de exámenes ya que esta investigación se basa en este periodo, lo cual indica que esta ansiedad está delimitada en el contexto en que se presenta la situación amenazadora en este caso los exámenes escolares.

Los resultados para comenzar, en la ansiedad Estado indican que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 31 lo cual indica una ansiedad de nivel medio, un puntaje de confianza  $-3,579$  lo cual lo posiciona en que el

resultado obtenido se consideraría confiable y por la tabla que le sigue, se considera el resultado significativo por no superar el alfa de 0.005.

En el grupo control se observa un puntaje promedio de 41, es decir, obtuvo un puntaje promedio, un nivel de confianza de  $-3,579$  considerando al resultado en un nivel confiable, en la tabla de significancia se considera significativo debido a que no superó el alfa promedio de 0.005.

En las medidas después de la aplicación del programa cognitivo conductual, se pudo hallar que en el grupo experimental se percibe una disminución del nivel de medias comparando con el puntaje anterior obtenido en el momento previo de un nivel "medio" al borde del nivel "bajo" lo que significa un aprendizaje en el control de sus impulsos tanto en el momento en que se presentan las situaciones desafiantes, en este estudio en el periodo de evaluaciones, mientras que en el grupo control, existió un aumento significativo de un nivel "medio" a "alto", lo que indica que los sujetos que no fueron sometidos a ningún estímulo se vieron afectados a la tendencia a su aumento.

Al comparar los dos momentos de los grupos empezando por el grupo experimental en la ansiedad Estado nos indica que en lo que respecta a la comparación del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Estado se obtuvo una  $t$  de " $-1,903$ " significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,099 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe una disminución, de 39 a 31 después de la aplicación del programa, lo cual indica que el programa logró ejercer una disminución en la ansiedad Estado.

En lo que concierne a la comparación del grupo control antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad

Estado se obtuvo una  $t$  de " $-1,903$ " significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,099 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe un aumento del nivel de ansiedad rasgo, de 36 a 41 después del periodo en que no se le aplicó ningún estímulo.

Ahora al comparar los dos momentos en el grupo experimental en la Ansiedad Rasgo nos da como resultado que en lo que respecta a la comparación del grupo experimental antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Rasgo se obtuvo una  $t$  de " $-1,954$ " significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,209 posicionando al resultado no significativo. En la

comparación de las medias de puntajes, existe una disminución, de 37 a 28 después de la aplicación del programa, lo cual indica que el programa logró ejercer una disminución en la ansiedad Rasgo.

En lo que respecta a la comparación del grupo control antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad Rasgo se obtuvo una  $t$  de “-1,954” significativa al 0.005, haciéndolo confiable y un nivel de significancia de ,209 posicionando al resultado no significativo. En la comparación de las medias de puntajes, existe un aumento del nivel de ansiedad rasgo, de 35 a 37 después del periodo en que no se le aplicó ningún estímulo.

Estos resultados en la etapa previa a la aplicación del programa en la población control y experimental son corroborados por la teoría de Bells el cual menciona que en edades como la adolescencia y la niñez se presentan preocupaciones o síntomas ansiosos

aislados de manera recurrente, mencionando que dentro de sus preocupaciones son la preocupación sobre la competencia, la excesiva necesidad de reafirmación, el miedo a la oscuridad, las quejas somáticas y el temor a que la figura la que están más vinculados sufra algún daño.

En esta fase previa, el resultado también lo reafirma, una investigación realizada en el 2009 titulada “Relación entre el Rendimiento Académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana” en donde más de la mitad de los estudiantes presentan características como la predisposición a reaccionar con estados de ansiedad y preocupación frente a situaciones de evaluación

Otra investigación realizada en el 2017 por Amoretti en Trujillo refuerza los resultados de una ansiedad promedio frente a exámenes, es decir, si existe ansiedad también en los alumnos frente a una evaluación.

En tal sentido, bajo lo referido anteriormente y al analizar los resultados, confirmamos que el programa generó una influencia satisfactoria en la disminución de la ansiedad en los alumnos del tercer año del nivel secundario ya que en los periodos de exámenes en los que se evaluaron en el pre y post test se vio un cambio rotundo en la disminución de la ansiedad frente a las evaluaciones presentando mayor calma ante la situación, cosa contraria que sucedía en la fase previa a la aplicación del programa en el grupo



experimental y al comparar los resultados finales de los dos grupos participantes en la evaluación. Este programa quedará bajo la supervisión de la dirección del plantel educativo para la aplicación de los tutores del colegio a cada una de las aulas del plantel secundario de la institución educativa y así generar un mayor impacto en la población adolescente en el trabajo en la disminución de la ansiedad en el rendimiento escolar frente a las evaluaciones.

#### 4. CONCLUSIONES

- Se evidencia que existió una disminución en el nivel de ansiedad estado en el grupo experimental después de la aplicación del programa cognitivo conductual debido al aprendizaje en técnicas de relajación ante la presencia de situaciones amenazadoras y el correcto control en la disminución de los pensamientos negativos ante esta situación.
- En lo que respecta a la ansiedad rasgo, se concluye una disminución significativa en el grupo experimental después de la aplicación del programa cognitivo conductual ya que se pudo lograr crear una conciencia de realidad en la diferenciación entre cuales son situaciones amenazadoras y cuáles no, logrando ejercer una disminución de ansiedad en la situación de exámenes.
- En cuanto al grupo control, se evidenció un aumento en el nivel de ansiedad estado después del periodo de la inserción de un programa cognitivo conductual debido a que este grupo no se vio sometido a ningún estímulo de modificación de la presente ansiedad, y siguen percibiendo como amenazadora el periodo de evaluaciones.
- Se encontró un nivel elevado referido a la dimensión ansiedad rasgo en el grupo control después del periodo de la aplicación de un programa cognitivo conductual.

## 5. RECOMENDACIONES

Dentro de este proyecto se busca que pueda beneficiar a la población total de estudiantes de la institución educativa, por lo que se recomienda la implementación de este programa por los tutores del colegio para lograr un impacto de mayor alcance en la totalidad de estudiantes.

Se sugiere dar a conocer los resultados de esta investigación a cada autoridad en la institución educativa, para que los tutores pueden ser conscientes de la problemática identificada.

Se recomienda que el plantel educativo pueda implementar el servicio de psicología para asegurar que se puedan continuar con el proceso de charlas y talleres que ayuden a mantener un nivel adecuado de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la institución educativa.

Se recomienda la implementación de talleres y charlas para los docentes, para que puedan psico educarse sobre el trato adecuado a los alumnos y esto ayude a mantener un nivel adecuado de ansiedad ante las evaluaciones.

## 2. REFERENCIAS

- Centro de Psicología por la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid, España, 2017, registro CS13436.
- Roldán, C. (2007) Violencia Familiar. Arequipa – Perú. ADRUS.
- Del Valle, M. (2017) La actividad física también favorece la Salud Mental
- Días, H. 2009, El tutor y su importancia en la formación integral del estudiante
- Gimbley, V. (2010). Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Perú.
- Grispun, D. 2002 Atención orientada al paciente
- Américo, J. Trastornos de Ansiedad Guía Práctica para diagnóstico y tratamiento.
- Bobes, J. et.al. (2002) Trastorno de ansiedad generalizada.
- Iglesias, D. (2013) Pediatría Integral, Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. La Republica, Minsa, 2012.
- Fiestas, L., RPP, Minsa, 2015.
- Ramírez, M. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto – evaluación. Colombia, Programa de doctorado en psicología.

Máximo, V.(2013) Revista Electrónica de Ciencias Sociales y Educación. (OMS,2016, La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%).

Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid 2013, pg 31

Ruíz, P. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. España, CODEN PSOTEG.

Ruíz, P. (2013) Psicología del adolescente y su entorno.

OMS, (2017). Desarrollo en la adolescencia.

Reveco, O. 2004, Participación de las familias en la educación Infantil en  
Latinoamérica

Lizano, S. (2012). Creencias Irracionales y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1er y 2do año de Secundaria de una I.E. del Distrito de Catacaos – Piura.p34

Lizano, S. (2012). Creencias Irracionales y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 1er y 2do año de Secundaria de una I.E. del  
Distrito de Cataca

## **ANEXOS**

ADAPTACIÓN DE LA PRUEBA POR CRITERIO DE  
JUECES **Resumen del procesamiento de los casos**

	N	%
Casos Válidos	232	100,0
Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	232	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,834	2

**Validez de contenido por criterio de expertos en la dimensión Ansiedad Rasgo**

	Claridad		Relevancia		Coherencia		
$\phi$	Total	% de acuerdos	Total	% de acuerdos	Total	V Aiken	Categoría
1	5	100%	5	100%	15	1	Alto
2	5	100%	5	100%	15	1	Alto
3	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto
4	4	80%	4	80%	15	0.87	Alto
5	5	100%	5	100%	15	1	Alto
6	5	100%	5	100%	15	1	Alto
7	4	80%	4	80%	13	0.87	Perfecto
8	5	100%	5	100%	15	1	Alto
9	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto
10	5	100%	5	100%	15	1	Alto
11	4	80%	4	80%	13	0.87	Alto
12	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto
13	2	40%	5	100%	13	0.87	Perfecto
14	5	100%	5	100%	15	1	Alto
15	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto
16	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto

17	5	100%	5	100%	15	1	Alto
18	4	80%	4	80%	13	0.87	Alto
19	5	100%	5	100%	15	1	Alto
20	5	100%	5	100%	15	1	Perfecto

**Nota:** La validez de contenido por criterio de experto fue realizada por 5 jueces.

\*Los resultados tanto en claridad como en relevancia tiene un porcentaje de acuerdos entre el 80% y 100%, así también en coherencia tiene una categoría entre Alto y perfecto.

### **Validez de contenido por criterio de expertos en la dimensión Ansiedad Estado**

N° ítems	Claridad		Relevancia		Total	en	Categoría
	Total	% de acuerdos	Total	% de acuerdos			
21	5	100%	5	100%	15	1	Alto
22	5	100%	5	100%	15	1	Alto
23	5	100%	5	100%	15	1	Alto
24	3	60%	4	80%	9	0.60	Alto
25	5	100%	5	100%	15	1	Alto
26	5	100%	5	100%	15	1	Alto
27	5	100%	5	100%	15	1	Alto
28	5	100%	5	100%	15	1	Alto
29	5	100%	5	100%	15	1	Alto
30	5	100%	5	100%	15	1	Alto
31	5	100%	5	100%	15	1	Alto
32	5	100%	5	100%	15	1	Alto
33	5	100%	5	100%	15	1	Alto

34	5	100%	5	100%	15	1	Alto
35	5	100%	5	100%	15	1	Alto
36	5	100%	5	100%	15	1	Alto
37	5	100%	5	100%	15	1	Alto
38	5	100%	5	100%	15	1	Alto
39	5	100%	5	100%	15	1	Alto
40	5	100%	5	100%	15	1	Alto

**Nota:** La validez de contenido por criterio de experto fue realizada por 5 jueces.

\*Los resultados tanto en claridad como en relevancia tiene un porcentaje de acuerdos entre el 80% y 100%, así también en coherencia tiene una categoría entre Alto y perfecto.

### **TEST DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD ESTADO RASGO (A)**

**Nombre:** .....

**Edad:**.....

**INSTRUCC:**..... **Fecha:**.....

A continuación encontrará frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE UD. 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 presen **NADA ( 0 ) ALGO ( 1 ) BASTANTE ( 2 )**

**MUCHO ( 3 )**

N°	F R A S E	RPTA
1	Me siento Calmado	
2	Me siento seguro	
3	Estoy tenso	
4	Estoy desilusionado	
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	
6	Me siento alterado.	
7	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	



8	Me siento descansado	
9	Me siento angustiado	
10	Me siento confortable	
11	Tengo confianza de mi mismo	
12	Me siento nervioso	
13	Estoy agitado	
14	Me siento muy "atado" (como oprimido	
15	Estoy relajado	
16	Me siento satisfecho	
17	Estoy preocupado.	
18	Me siento aturdido e impaciente	
19	Me siento alegre.	
20	En este momento me siento bien	
	PUNTAJE	

**CLAVES DE RESPUESTA**

**CASI NUNCA ( 0 )      A VECES ( 1 )      A MENUDO ( 2 )      CASI SIEMPRE**

**(3)**

N°	F R A S E	RPTA
21	Me siento calmado.	
22	Me Canso rápidamente	
23	Me gustaría ser feliz como otros	
24	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	
25	Me siento descansado	
26	Soy una persona tranquila serena y sosegada	
27	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	
28	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	
29	Soy feliz	

30	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	
31	Me falta confianza en mí mismo	
32	Me siento seguro	
33	No suelo afrontar crisis o dificultades	
34	Me siento triste (melancólico).	
35	Estoy satisfecho.	
36	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	
37	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	
38	Soy una persona estable	
39	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	
	P U N T A J E	

## **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO DE TESIS**

### **“ES SÓLO UN EXAMEN”**

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Niveles de enseñanza : Tercer año de Secundaria turno mañana N° de Sesiones a desarrollar 8

Responsables : Juan Nabil Carmona Chunga

Ps. Supervisor : Dr.Miguel Calderón

#### **II. INTRODUCCIÓN:**

Un factor que influencia mucho en esto es el nivel de ansiedad que presentan al momento de rendirla, ansiedad puede definirse como “Una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión” (Ministerio de Sanidad y Consumo, pg 31)

El tema a mencionar en esta investigación será de una situación que viene pasando desde hace mucho tiempo en el sistema educativo contemporáneo. Se trata de que, en la mayoría de los casos por no decir en la totalidad, se da, que los alumnos, sean del nivel educativo cual fuere, ya sea primario, secundario o superior, al momento de rendir una evaluación de tipo académica y de suma importancia para el curso que se encuentra cursando, a pesar de que cuenta con la seguridad de haberse preparado de manera significativa para rendirlo de manera eficiente, llega el día de la evaluación y al momento de dar inicio a la resolución de la misma, el estudiante, de pronto siente que se queda sin conocimiento alguno, como si no pudiese recordar nada de lo que había logrado aprender de manera casi perfecta antes de llegar a ese momento.

#### **III. FUNDAMENTACIÓN**

“Los exámenes son percibidos por muchos estudiantes en función de apreciaciones subjetivas e interpretaciones individuales como situaciones amenazantes y en consecuencia productoras de ansiedad, cuya intensidad es proporcional a la magnitud de la amenaza percibida por cada sujeto. Así, se sostiene que hay personas más propensas a la ansiedad ante el examen se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación.” (Citado por Bauermeister, S.Lizano Canales,2012, pg34).

#### **IV. OBJETIVO GENERAL**

Influenciar en la modificación del nivel de Ansiedad Rasgo y estado frente a los exámenes de los alumnos del 3 año de secundaria turno mañana víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución Educativa Pública.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Influenciar en la modificación del nivel de Ansiedad Rasgo frente a los exámenes de los alumnos del 3º año de secundaria turno mañana víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución Educativa Pública.
- 2) Influenciar en la modificación del nivel de Ansiedad Estado frente a los exámenes de los alumnos del 3º año de secundaria turno mañana víctimas y no víctimas de violencia familiar de una institución Educativa Pública.

## V. MARCO TEÓRICO

Enfoque cognitivo conductual

Este enfoque considera:

“Que los comportamientos se aprenden de diversas maneras. Mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal ... todas las personas durante toda su vida desarrollan aprendizajes que se incorporan a sus realidades biográficas y que pueden ser problemáticos o funcionales.” (Centro de Psicología por la Consejería de Sanidad y

Consumo de la Comunidad de Madrid, España, 2017)

El Dr. J Américo Reyes, en su libro Trastornos de ansiedad Guía Práctica para diagnóstico y tratamiento la define de esta manera:

“La ansiedad es una experiencia emocional que todos estamos familiarizados con ella, pero no por eso fácil de definir. La ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, maladaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades.” (Citado por J. Américo, p.10)

## VI. CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE SESIONES

TEMA	FECHA
Autoestima	27/09/18
Autoconcepto	4/10/18
Relajación	11/10/18
Resiliencia	18/10/18
Modificación del pensamiento	25/10/18
Imaginación positiva	1/11/18
Modificación del pensamiento	8/11/18
Retroalimentación final	15/11/18

## SESIÓN

### N.º 01 “AUTOESTIMA“ I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución	: San Miguel
Dirigido a	: tercer año de secundaria
Nº participantes aprox.	25
Tiempo de sesión	: 45 min
Fecha de aplicación	: 27/09/18
Responsable	: Nabil Carmona
Ps. Supervisor	: Dr.Miguel Calderón

### II. FUNDAMENTACIÓN:

La autoestima es importante porque el primer paso en creer en uno mismo. Si no cree en usted mismo, otras personas no creerán en usted. Si usted no puede encontrar su grandeza, los demás no la encontrarán. La autoestima tiene grandes efectos en su pensamientos, emociones, valores y metas.

"La autoestima positiva es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son efectivas y productivas y responden bien a los demás. Responden a ellos mismos saludablemente, en forma positiva y pueden crecer y cambiar. Ellos saben que pueden ser amados y son capaces de mejorar. Se ocupan de ellos mismos y de los demás. No necesitan humillar a los demás para sentirse bien. ".(Carla Valencia, 2008)

### III. OBJETIVOS:

Lograr en los alumnos una mayor conciencia acerca del valor personal y su importancia en su aplicación en su propia vida como medio de afrontamiento y superación de retos.

### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	Tº	MATERIALES
Aumentar el nivel de valoración personal.	MOTIVACIÓN	Dinámica El Barco se Hunde, donde los participantes comenzaran a caminar por un amplio campo mientras el facilitador comienza diciendo: “El Barco se hunde, se hunde” y después de esta frase menciona “Y pide que se formen grupos para un bote de salvación de 5”, los alumnos deberán	10 min	

		formarse de 5 y los que queden irán siendo eliminados.		
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se dará una breve explicación sobre lo que es la variable a estudiar mediante una lluvia de ideas y luego se procederá a una dinámica grupal donde se formaran parejas y cada pareja dirá lo mejor de la otra, asegurando fijarse solo en sus virtudes antes que sus defectos.	25 min	Diapositivas Laptop Proyector
	TRANSFERENCIA	Se realizará un papelógrafo donde dibujaran sus manos y en lugar de poner sus nombres colocaran su cualidad más destacable.	10 min	Papelógrafo Plumones

## SESIÓN N.º 02 “AUTOCONCEPTO”

### I. **DATOS INFORMATIVOS:** Institución :

San Miguel

Dirigido a	: tercer año de secundaria
Nº participantes aprox.	25
Tiempo de sesión	: 45 min
Fecha de aplicación	: 04/10/18
Responsable	: Nabil Carmona
Ps. Supervisor	: Dr.Miguel Calderón

### II. **FUNDAMENTACIÓN:**

El autoconcepto no es más que la imagen mental que nos hacemos de nosotros mismos, con nuestras virtudes y defectos que somos capaces de reconocer, tanto físicas como psíquicas. Este fenómeno psicológico comienza a formarse con nuestras primeras experiencias en el mundo, en las que el bebé descubre sonidos, colores, voces, y se va consolidando cuando se da cuenta que todas las personas son diferentes e independientes a los demás. Es un proceso complejo que implica influencias del exterior y significa que nosotros como padres debemos adoptar cierto compromiso en relación a nuestro bebé de tal manera que este se forme un “autoconcepto” adecuado y estable; asimismo es de señalar que este proceso si bien empieza en las primeras etapas del desarrollo dura durante toda la vida del ser humano.

Este constructo se ha definido como las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976), así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual (García y Musitu, 1999).

### III. **OBJETIVOS:**

Lograr un mayor autoconocimiento en los alumnos relacionado a fortalezas individuales que pueden ser empleadas por ellos mismo para el afrontamiento de situaciones adversas siendo cada vez más consciente de que posee esas virtudes y capacidades innatas y su trabajo es desarrollarlas.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

<b>Objetivo</b>	<b>MOMENTOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>T°</b>	<b>MATERIALES</b>
Influenciar en una mayor exploración sobre sí mismo, conociendo sus fortalezas y apoyándose en ellas para superar sus debilidades.	MOTIVACIÓN	Se iniciará con una dinámica denominada “Ninja” donde los participantes formarán una ronda parados mientras que después de que el facilitador menciones la palabra Ninja, todos deberán adoptar una posición cualquiera de un ninja pero con las palmas abiertas, el objetivo del juego es ir eliminando a todos tocando la palma del compañero pero debe estar atento para esquivar.	10 min	
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se dará a estudiar una lectura de una historia llamada “El zorro y el cuervo” y los participantes tendrán que analizar la lectura y junto con el facilitador identificar puntos importantes en la historia y verlo traducido en sus vidas personales	25 min	Fotocopias de la historia Diapositivas Laptop Proyector
	TRANSFERENCIA	Se realizará un ejercicio final donde cada participante deberá en una hoja en blanco escribir todas sus fortalezas pegando las hojas en un papelógrafo grande.	10 min	Papelógrafo gigante Plumones Goma



**SESIÓN N.º 03**  
**“RELAJACIÓN**

**“ I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: San Miguel
Dirigido a	: tercer año de secundaria
Nº participantes aprox.	25
Tiempo de sesión	: 45 min
Fecha de aplicación	: 11/10/18
Responsable	: Nabil Carmona
Ps. Supervisor	: Dr.Miguel Calderón

**II. FUNDAMENTACIÓN:**

La relajación debe considerarse nuestro estado natural que nos aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco y la respiración. La relajación también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo.

También debemos destacar que poniendo en práctica determinadas técnicas de relajación conseguimos una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, muy próxima a la que experimentamos con el sueño profundo, pero con la diferencia de disfrutarla en un estado de vigilia.

Si estamos relajados conseguimos un alto estado de sensibilidad y receptividad natural, lo que desemboca en una mayor atención desde cada una de las células de nuestro cuerpo. Así, el gasto de energía es mínimo y repercute positivamente en nuestro estado general, sobre todo en el psicológico.

Según Zaldivar se define **Relajación** como la disminución voluntaria del tono muscular.

**III. OBJETIVOS:**

Se buscará una psico educación de los alumnos en técnicas sencillas de relajación para la disminución del nivel de ansiedad y que pueden aplicar de manera individual cuando se les presente cualquier situación entre comillas motivadora de preocupación o temor.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	T°	MATERIALES
Se enseñará a los participantes ejercicios de relajación	MOTIVACIÓN	Se iniciará con una dinámica de relajación grupal, en donde se emplea la técnica de relajación usando la respiración diafragmática, iniciando con una respiración profunda, reteniendo 5 segundos y luego soltando el aire con tranquilidad, se	10 min	Música de relajación Equipo sonido de
		repetirá el ejercicio unas 10 veces		
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se dará una pequeña charla sobre la importancia de la relajación ante situaciones de tensión tomando como ejemplo los exámenes escolares.	25 min	Diapositivas Laptop Proyector
	TRANSFERENCIA	Se realizará una lista de situaciones de tensión que ellos pasan y se realizará un compromiso de aplicar estos ejercicios de relajación en cada uno de ellos.	10 min	

**SESIÓN N.º 04”**  
**“RESILIENCIA“ I.**

**DATOS INFORMATIVOS:**

Institución	: San Miguel
Dirigido a	: tercer año de secundaria
Nº participantes aprox.	25
Tiempo de sesión	: 45 min
Fecha de aplicación	: 18/10/18
Responsable	: Nabil Carmona
Ps. Supervisor	: Dr.Miguel Calderón

**II. FUNDAMENTACIÓN:**

Uno de los problemas con el concepto de resiliencia es su definición, sobre la que no hay un completo acuerdo. Hay sin embargo acuerdo de que nos referimos a este concepto asumimos que implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad. (Luthar y Cushing, 1999).

La definición más aceptada de resiliencia es la de Garmezy (1991) que la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (p.459)

**III. OBJETIVOS:**

Se buscará desarrollar un mayor conocimiento sobre la importancia de esta capacidad muy poco difundida ya que es la capacidad para superar periodos de dolor emocional y situaciones adversas. Es la fuerza que nos permite sobreponernos de los contratiempos e incluso ser fortalecido por estos.

**IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

<b>Objetivo</b>	<b>MOMENTOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>Tº</b>	<b>MATERIALES</b>
Se buscará que los participantes	MOTIVACIÓN	Se iniciará con la dinámica “yo tengo un tip” donde el facilitador pedirá al grupo imitar sus movimientos.	15 min	

lleguen a un entendimiento de la importancia de la resiliencia en la resolución de problemas	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se dará inicio con una lluvia de ideas acerca de la Resiliencia y luego se usará una lectura de una situación en la que pasa por dificultades, pero aun así sabe cómo salir adelante a pesar de las dificultades, pasando a un análisis grupal acerca de las características de la	25 min	Diapositivas Laptop Proyector
		persona resiliente de la lectura.		
	TRANSFERENCIA	Se dará un díptico sobre el tema	5 min	Dípticos

## SESIÓN N.º05

### “Auto instrucciones “

- I. DATOS INFORMATIVOS:** Institución : San Miguel  
Dirigido a : tercer año de secundaria  
Nº participantes aprox. : 25  
Tiempo de sesión : 45 min  
Fecha de aplicación : 25/10/18  
Responsable : Nabil Carmona  
Ps. Supervisor : Dr.Miguel Calderón

**II. FUNDAMENTACIÓN:**

El Entrenamiento en Auto instrucciones se remonta a los primeros trabajos llevados a cabo por Meinchebaum en la década de los 60 con niños hiperactivos y agresivos. Las técnicas que puso en marcha surgieron con motivo del estudio de los modelos soviéticos de Luria y Vygotsky y, más tarde, del trabajo de Piaget.

Las auto instrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Ayuda a manejar la ansiedad anticipatoria y las crisis o amagos de crisis. Las auto instrucciones es también una técnica complementaria para modificar pensamientos.

Las auto verbalizaciones o auto instrucciones son un sistema de “hablarse a sí mismo” para darse unas pautas-guía que le ayuden a resolver las tareas de forma autónoma.

**III. OBJETIVOS:**

Se indicará una manera autónoma de motivación a través de las auto instrucciones como medio de alivio de pensamientos negativos por positivos para asegurar el cumplimiento de tareas diarias del ciclo normal del alumno.

**IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	Tº	MATERIALES
Se buscará que los participantes lleguen a un entendimiento de la importancia de la resiliencia en la resolución de problemas	MOTIVACIÓN	Dinámica “El Tallarín” donde los participantes deberán imitar la frase del facilitador “Yo soy un tallarín que se mueve por aquí que se mueve por allá, todo	10 min	

		pegoteado con un poco de aceite, con un poco de sal, y ahora te lo comes TÙ”		
	<b>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</b>	Las auto instrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Los participantes anotarán en una o dos hojas las ideas que crean que pueden resultarles más útiles, deberán memorizarlas y repetirlas en una forma que les resulte más convincente cada vez que afronten sensaciones o situaciones temidas.	30 min	Diapositivas Laptop Proyector Papel blanco Lápices
	<b>TRANSFERENCIA</b>	Se llevarán una tarjetita de motivación que el facilitador entregará a los asistentes.	5 min	

## SESIÓN N.º 06”

### “Imaginación positiva “

- I. DATOS INFORMATIVOS:** Institución  
: San Miguel  
Dirigido a : tercer año de secundaria  
Nº participantes aprox. 25  
Tiempo de sesión : 45 min  
Fecha de aplicación : 01/11/18  
Responsable : Nabil Carmona  
Ps. Supervisor : Dr.Miguel Calderón

**II. FUNDAMENTACIÓN:**

La técnica de imaginación positiva contiene sugerencias para visualizar cómo afrontar en forma positiva las sensaciones y situaciones que antes te daban miedo, con serenidad y confianza en ti mismo, y sintiéndote muy bien. Conviene practicar la visualización positiva después de la relajación porque así es más eficaz.

**III. OBJETIVOS:**

Se buscará la enseñanza de visualización de sus actividades de manera positiva como medio de alivio inicial de tensiones y preocupaciones no necesarias o irreales sobre situaciones normales.

**IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	Tº	MATERIALES
Se buscará que los participantes lleguen a un entendimiento de la importancia de la resiliencia en la resolución de problemas	MOTIVACIÓN	Realización de la dinámica: “El rey de las calabazas, donde se sentarán en sillas formando un círculo, donde habrá un rey que dirá, hoy fui al mercado y compré dirá un número del 1 al 25 por ejemplo, “hoy fui al mercado y compré 3 calabazas, el participante que esté en la silla 3 respondera: “3 calabazas”, el rey: “Entonces cuántas” y el participante responderá con el número permitido de los miembros	10 min	Sillas

		del grupo, el objetivo es sacar al rey de su trono.		
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Imagina que la experiencia de la crisis que has evocado en el ejercicio anterior ocurrió en una película y que tú la observas como si fuese un espectador ajeno a ella, después imagina que vuelves a experimentar aquella escena como protagonista, pero que ahora afrontas la crisis con las técnicas que conoces cambiando tus pensamientos para que no llegue a producirse el círculo vicioso que la provocó, visualiza lo que ves, lo que sientes, lo que te dicen los demás y lo que te dices a ti mismo al afrontarla, sintiéndote bien y orgulloso por ti mismo por haber superado tu	30 min	Diapositivas Laptop Proyector
		miedo, cambiando tus pensamientos y rompiendo así el círculo vicioso.		
	TRANSFERENCIA	Se realizará la aplicación final del instrumento de ansiedad como finalización del programa y se realizará un pequeño compartir con una entrega de diplomas por participación	10 min	Gaseosa Galletas Diplomas



## SESIÓN N.º

### 07” “Auto instrucciones “

- I. DATOS INFORMATIVOS:** Institución : San Miguel  
Dirigido a : tercer año de secundaria  
Nº participantes aprox. : 25  
Tiempo de sesión : 45 min  
Fecha de aplicación : 08/11/18  
Responsable : Nabil Carmona  
Ps. Supervisor : Dr.Miguel Calderón

**II. FUNDAMENTACIÓN:**

El Entrenamiento en Auto instrucciones se remonta a los primeros trabajos llevados a cabo por Meinchebaum en la década de los 60 con niños hiperactivos y agresivos. Las técnicas que puso en marcha surgieron con motivo del estudio de los modelos soviéticos de Luria y Vygotsky y, más tarde, del trabajo de Piaget.

Las auto instrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Ayuda a manejar la ansiedad anticipatoria y las crisis o amagos de crisis. Las auto instrucciones es también una técnica complementaria para modificar pensamientos.

Las auto verbalizaciones o auto instrucciones son un sistema de “hablarse a sí mismo” para darse unas pautas-guía que le ayuden a resolver las tareas de forma autónoma.

**III. OBJETIVOS:**

Se indicará una manera autónoma de motivación a través de las auto instrucciones como medio de alivio de pensamientos negativos por positivos para asegurar el cumplimiento de tareas diarias del ciclo normal del alumno.

**IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:**

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	Tº	MATERIALES
----------	-------------------------	-------------	----	------------

Se buscará que los participantes lleguen a un entendimiento de la importancia de la resiliencia en la resolución de problemas	MOTIVACIÓN	Dinámica “El piojo Juancho, en la cual siguen al facilitador que menciona: F: Hay viene! P: Quién?! F: Hay viene! P: Quién?! F: HAY VIENE EL PIOJO JUANCHO! P: QUE HORROR! QUE HACEMOS! F: ¡Saquen el nopucid!, se lo echamos al compañero!,	15 min	
		se lo masajemos al compañero! P: (tendrán que masajear la cabeza del compañero como si de verdad se le hubiese echado el nopucid		
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Las auto instrucciones son frases o mensajes que te diriges a ti mismo para afrontar adecuadamente el pánico. Los participantes anotarán en una o dos hojas las ideas que crean que pueden resultarles más útiles, deberán memorizarlas y repetirlas en una forma que les resulte más convincente cada vez que afronten sensaciones o situaciones temidas.	25 min	Diapositivas Laptop Proyector Papel blanco Lápices
	TRANSFERENCIA	Se llevarán una tarjetita de motivación que el facilitador entregará a los asistentes.	5 min	

## SESIÓN N.º 08

### “RETROALIMENTACIÓN

#### FINAL “ I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución : San Miguel  
Dirigido a : tercer año de secundaria  
Nº participantes aprox. 25  
Tiempo de sesión : 45 min  
Fecha de aplicación : 15/11/18  
Responsable : Nabil Carmona  
Ps. Supervisor : Dr.Miguel Calderón

#### II. FUNDAMENTACIÓN:

Se realizará como fase final una retroalimentación de los temas trabajados durante el programa mediante una exposición participativa de los alumnos.

#### III. OBJETIVOS:

Para finalizar el programa, en esta sesión se buscará realizar un recuento de los temas explorados durante todo el programa.

#### IV. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Objetivo	MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS	Tº	MATERIALES
Se buscará que los participantes lleguen a un entendimiento de la importancia de la resiliencia en la resolución de problemas	MOTIVACIÓN	Dinámica “Cuento vivo” , en el que el animador iniciará la historia relacionada a un día de examen y cada participante deberá seguir con la narración de la historia relacionando actitudes positivas que se deben emplear en esa situación.	10 min	
	CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	A través de la dinámica, “El Dado Preguntón” se pedirá que los alumnos se dividan en 3 grupos y a modo de competencia tiren el dado, el equipo que responda más	30 min	Dado Cartulinas Goma

		preguntas, recibirá una recompensa.			
	TRANSFERENCIA	Se realizará la evaluación del test de ansiedad estado/rasgo	5 min	Copias de prueba psicológica.	la

(Firma)  
**Juan Nabil Carmona Chunga**

(Firma y sello)  
**Dr. Miguel Calderón**



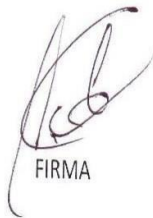
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, Juan Nabil Carmona Chunga, estudiante de la Escuela Académico Profesional de Psicología, de la universidad César Vallejo, sede Piura, declaro que el trabajo académico titulado "Efectos de un programa Cognitivo Conductual acerca de la influencia de la Ansiedad en adolescentes durante los exámenes de una institución educativa pública", presentada en 78 folios para la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología, es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda la cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determina el procedimiento disciplinario.



FIRMA

DNI: 73200752 Piura, 21 de diciembre de 2018



FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Efectos de un programa Cognitivo Conductual acerca de la  
Influencia de la Ansiedad en adolescentes durante los  
exámenes de una institución educativa pública”

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bach. Juan Nabil Carmona  
Chunga

ASESORES

Dr. Óscar Vela Miranda  
Dr. Walter Abanto Velez

LÍNEA DE

INVESTIGACIÓN:

Violencia

PIURA – PERÚ

2018

Resumen de coincidencias


29 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	3 %
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	3 %
3	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	3 %
4	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
5	www.scielo.unal.edu.co Fuente de Internet	1 %
6	www.paicothema.com Fuente de Internet	1 %
7	www.monografias.com Fuente de Internet	1 %
8	Entregado a Pontificia ... Trabajo del estudiante	1 %
9	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	saso1emilethmontene... Fuente de Internet	1 %
11	atusaludenlinea.com Fuente de Internet	1 %

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE          TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02 02
		Versión : 09
		Fecha : 23-03-2018
		Página : 1 de 1



Yo, Oscar Vela Miranda  
 docente de la Facultad Humanidades y  
 Escuela Profesional Psicología de la Universidad César Vallejo Platón  
 [precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

Efectos de un programa cognitivo conductual sobre la  
 influencia de la ansiedad en adolescentes frente a las  
 exámenes de una institución educativa pública

del (de la) estudiante Carmona Changa Juan Nabil  
 constato que la investigación tiene un índice de similitud de 29. %  
 verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha 11 de Septiembre del 2019


  
 Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 16215051

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------







UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Escuela de Psicología

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Jorn Nabil Carmona Clang

INFORME TITULADO:

Efectos de un programa cognitivo conductas sobre la influencia de la ansiedad en adolescentes frente a los exámenes de una institución educativa pública

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

Licenciado en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA:

20 de septiembre 2018

NOTA O MENCIÓN:

11 (once)



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN