



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Técnicas para superar la fobia social en los estudiantes del 3er año del
bachillerato de una U. E. de Guayaquil

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Vargas Perez, Manuel Maximiliano (orcid.org/0000-0002-9975-3189)

ASESORA:

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (orcid.org/0000-0002-0950-7954)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

PIURA-PERÚ

2022

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo se lo dedico a mis familiares que de una u otra manera se han preocupado por el bienestar de mi familia y también y mis hijos que a través de sus valores y virtudes puedan entenderme en este camino académico, para lograr mi crecimiento profesional, que me sirvan de ejemplo para culminar la siguiente etapa importante de mi vida. Y como no mencionar a quien ya no se encuentra en mi familia, la misma que me heredó su más grande tesoro y que ahora se encuentra en el cielo, Jessica Toapanta, la misma que fue inspiración en todo momento que compartí con ella.

Vargas Pérez Manuel Maximiliano

AGRADECIMIENTO

Primero a Dios ya que sin el don de la sabiduría, paciencia y esfuerzo nos guía para superar los obstáculos que se nos presentan en el camino de la vida.

De igual forma Hijos míos, Arthur, Joseph, Stephanie y Thair, todos mis esfuerzos y logros después de todos mis sacrificios están dedicados a ustedes.

A los profesores de la Universidad César Vallejo por sus conocimientos impartidos durante la formación profesional. De una manera especial, Dra. Linares Purisaca Geovana Elizabeth, por sus sabios consejos en el desarrollo de este Proyecto Educativo. Y en especial la gran colaboración por parte de mi colega y amigo el Dr. Héctor Cárdenas Vallejo, quien siempre me encaminó en la senda de la superación personal y académica, guiándome siempre hacia el éxito profesional.

Vargas Pérez Manuel Maximiliano

INDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Carátula	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimiento.....	III
Índice de Contenidos.....	IV
Índice de Tablas	V
índice de figuras.....	VI
Resumen.....	VII
Abstrac.....	VIII
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II, MARCO TEÓRICO.....	6
III, METODOLOGÍA.....	13
3.1.1 Tipo de investigación.....	13
3.1.2 Diseño de investigación.....	
3.2 Variables y operacionalización.....	16
3.3 Población, muestra y muestreo.....	16
3.3.1 Población.....	16
3.3.2 Muestra.....	16
3.3.4 Muestreo.....	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5 Procedimientos.....	18
3.6 Método de análisis de datos	18
3.7 Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V DISCUSIÓN.....	22
VI CONCLUSIONES.....	26
VII RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS	Pág.
Tabla 1 <i>Dimensión fobia social</i>	19
Tabla 2 <i>Dimensión salud mental</i>	20
Tabla 3 <i>Nivel de fobia social</i>	21

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	Pág.
Figura 1 <i>Dimensión fobia social</i>	19
Figura 2 <i>Dimensión salud mental</i>	20
Figura 3 <i>Nivel de fobia social</i>	21

RESUMEN

La Fobia Social en el Ecuador, llegó al extremo luego del confinamiento a causa de la pandemia. Las técnicas aplicadas para superar la fobia social en los estudiantes del tercer año de bachillerato en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, se tomó como objetivo específico evaluar el nivel de Fobia Social tomando como método utilizado la investigación cuantitativa, con una población de 342 estudiantes oscilando en edades de 16 a 18 años y encuestando a 302 elementos. Como resultado de la exclusión de ciertos adolescentes que no quisieron participar de la encuesta por motivos personales, así mismo el diseño de la investigación es propositiva la cual pretendió analizar dos variables sobre la determinada población ya mencionada, obteniendo los resultados esperados en una forma para la implementación de técnicas de convivencia entre sus familiares y con la comunidad educativa, validando la propuesta en la superación de este problema social que se adaptó en los hogares de nuestros adolescentes. En conclusión, este fenómeno lleva a trabajar con los que padecen este problema dentro del campo médico para luego adaptarlos y guiarlos hacia un camino de seguridad y confianza social en el entorno educativo y familiar.

Palabras clave: técnicas de convivencia, validando la propuesta, salud mental

ABSTRACT

Social Phobia in Ecuador reached the extreme after confinement due to the pandemic. The techniques applied to overcome social phobia in students of the third year of high school in an educational unit in the city of Guayaquil, the specific objective was to evaluate the level of Social Phobia using quantitative research as the method used, with a population of 342 students ranging in age from 16 to 18 years and surveying 302 elements. As a result of the exclusion of certain adolescents who did not want to participate in the survey for personal reasons, likewise the research design is purposeful, which sought to analyze two variables on the determined population already mentioned, obtaining the expected results in a way for the implementation of coexistence techniques among their families and with the educational community, validating the proposal in overcoming this social problem that was adapted in the homes of our adolescents. In conclusion, this phenomenon leads to working with those who suffer from this problem within the medical field to then adapt and guide them towards a path of security and social trust in the educational and family environment

Keywords: coexistence techniques, validating the proposal, mental health

I INTRODUCCIÓN

Toda persona es compleja por naturaleza, siempre con espíritu libre e infinitas posibilidades de felicidad, pero a veces se presentan situaciones en las cuales llenarían de ansiedad y frustración, en especial a niños y adolescentes que a veces se sienten relajados y satisfechos, pero otras veces están tristes, enojados y cansados, la mayoría de las personas no identifican la ansiedad que experimentan y la asocian con otros factores como el hambre, mal humor, etc. En el ámbito escolar el estudiante presenta una serie de problemas al recibir mucha tarea, salir y contribuir con el desarrollo de las actividades en clases como dar una lección oral o exponer un cierto tema en el plano científico o social, así mismo los maestros no lo consideran algo complejo, pero sin embargo esto puede tratarse de fobia social, ya que al salir a realizar sus obligaciones escolares se niega por no ser juzgados por sus compañeros..

Spielberger, (2018) nos indica que la Fobia Social es adaptativa en ciertas ocasiones, pero al no identificarse o tratarse con anticipación se la puede transformar en desadaptativa, perjudicial y riesgosa para el desarrollo individual de cada persona y afectando en forma directa a quienes se encuentren con ellos.

Consejo General de la Psicología de España, (2019), reportó que más del 37% de los adolescentes entre 11 y 17 años, se refirieron haber sufrido Fobia Social, sumándose a ello, el 80% de los casos hallados, nunca recibieron algún tipo de tratamiento para su problema social, encontrando la causa principal del porcentaje de adolescentes con esta condición aumenta cada día que pasa. Los instrumentos utilizados en el estudio del Departamento de Psicología de España fueron el SPAI y el SAS-A para medir las escalas de Fobia Social en adolescentes y para la población infantil el SASC.R, instrumentos de gran confiabilidad en este tipo de casos.

La Organización Panamericana de la Salud, (2018), registró a países sudamericanos que tenían más casos de Fobia social eran Chile, Brasil, Paraguay, Argentina, Colombia, pero en Perú se lo encontró con un 5,3%, ya considerado como alto en porcentajes considerando la gran población que tiene el Perú.

Marianela, (2018). ESSALUD Arequipa-Perú, esta encuesta realizada a 100 estudiantes que oscilaban entre 12 y 15 años y fueron atendidos en la Clínica General Metropolitana de Arequipa., los cuales fueron evaluados por medio de una prueba de autoestima de Rosemberg, los estudiantes investigados dentro del proceso estadístico alcanzaron jerarquías numéricas que se encontraron dentro de los correspondientes porcentajes respectivos en un nivel del 26%, que nos indica regular, de casos a nivel bueno en un 74%, considerando una muestra de 100 adolescentes, en esta parte del País de Perú existe un mínimo de adolescentes que necesitan tratamiento para recuperar su autoestima y así solucionar esta ansiedad social en aquellos que lo necesitan para la integración de su entorno social. Para Marianela el estudio realizado por medio de los datos obtenidos del Policlínico Metropolitano en Arequipa se determinó que los adolescentes que presentaron síntomas de Fobia Social para integrarlos en el ámbito social se desarrollaron, tratamientos por medio de técnicas implementadas por las autoridades del Policlínico y recuperarlos en este problema social.

En el Ecuador el 13 de Marzo del 2020, alertó al Consejo de Operaciones de Emergencia (COE), para establecer las respectivas coordinaciones por las distintas emergencias que generó la pandemia, a pesar de todo el esfuerzo de contrarrestar los distintos casos, los centros de salud se colapsaron y una cantidad excesiva de pacientes que solicitaban atención médica, llevó a que muchos fallecieran, la población general y la sanitaria, comenzaron a experimentar irregularidades emocionales y conductuales. Donde el estudio que se realizó a las personas que después de pasar por la pandemia y al adquirir Fobia Social entre el 10% y 15% en mujeres y el 20% y 40% en varones, haciéndolos más vulnerables a los adolescentes y niños en este tipo de problema social. (Ministerio de Salud Pública, 2020).

El aislamiento social, el confinamiento obligatorio y el cambio de estilo de vida, además de perder las rutinas diarias constituyeron a las causas usuales de miedo social en los adolescentes y en especial a los niños del Ecuador. Por otra parte, un estudio realizado en el Hospital General de Quito existió que, al tratar pacientes infectados, se notó en los adolescentes fobia social en un 32,03% leve 12,5%, moderada 1,36%, y severa 0,78%, evidenciando así un gran problema social en los adolescentes tratados

oscilando en edades de 15 a 16 años quienes eran más propensos al contagio del COVID 19. Repitiéndose estos casos en diferentes centros de salud del País. (COE Nacional, 2020)

En el ámbito local el noticiero, Ecuavisa, (2022). De acuerdo con la Resolución del COE NACIONAL del martes 12 de abril de 2022, el aforo en las instituciones educativas será al 100% en todos los niveles, evidenciando así el temor al reencuentro de ciertos estudiantes a la comunidad educativa en general. El canal local de la ciudad de Guayaquil Ecuavisa analiza la resolución tomada por el COE Nacional, que los estudiantes de la ciudad entraran con síntomas de temor a la asistencia presencial los cuales pueden presentar casos de Fobia Social. Según las encuestas realizadas a varios adolescentes entre los 12 a 17 años en distintos centros educativos de la ciudad de guayaquil el 17% de una población de 5400 estudiantes padecen de Fobia Social adquirida por el confinamiento pasado. Para el Presidente del Colegio de Médicos en una entrevista, con el este canal, indicó que se programará una solución a los estudiantes que padezcan este problema social.

La Unidad Educativa ubicada en una de las urbes más numerosas en habitantes en la ciudad de Guayaquil, siendo una institución emblemática consta con la mayor población de maestros y estudiantes, proporcionándonos un propicio escenario para el estudio del proyecto de investigación. Detectando en los estudiantes cierto temor en sociabilizar con maestros, compañeros y quienes se encuentren involucrados en cuestión de educación, ya nuestro problema de la fobia social en nuestros estudiantes se puso más complejo, ya que se ha desatado un alarmante estado de violencia en la ciudad de Guayaquil con atentados contra la vida, sembrando aún más el temor social en nuestros estudiantes y tratar de ayudarlos a superar dicho problema y que se enfrenten sin temor a sus actividades diarias.

¿Qué Técnicas superará la Fobia Social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato de una U. E. de Guayaquil?

La presente investigación será importante ya que, en todos aquellos estudiantes que se encuentran con el temor convivir con la comunidad educativa, recibiendo clases

presenciales en la ciudad de Guayaquil, ya que fueron confinados dos años a clases virtuales, y adquiriendo esta ansiedad social, ya que ha generado poco interés en interactuar con docentes y compañeros también amenazan con extenderse más allá de la generación actual y revertir los progresos realizados en los últimos años, especialmente en apoyo a los estudiantes con este trastorno. y que su educación y el mantenimiento en el sistema educativo sea de grato interés en el desarrollo de sus actividades. Para que la comunidad educativa mediante una evaluación corrija los trastornos sociales que han adquirido los estudiantes durante el confinamiento y la confianza retorne a cada uno de los adolescentes que de una u otra manera padezcan de este tipo de problema social.

Por otra parte, se tiene una fundamentación científica con respecto al trastorno adquirido por estudiantes del bloque de educación, siendo el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), los primeros evaluadores de este fenómeno social en los adolescentes que claman ayuda inmediata, para así desarrollar sus actividades escolares con normalidad y así mismo la interacción con toda la comunidad educativa. Tiene justificación teórica que aporta con todo el conocimiento científico por medio de profesionales que forman parte del DECE, especializados en psicología clínica como educativa para así ayudar a los estudiantes que han adquirido dicho problema social.

A demás tiene relevancia social porque al evaluar a los adolescentes que llegaron a las aulas después de dos años de confinamiento obligado y con ello adquiriendo Fobia Social, el cual afectan la interacción entre todos los miembros de la comunidad educativa en general y así afectando su vida estudiantil, es pertinente indagar sobre las medidas a tomar para disminuir el impacto social a nivel local, nacional y que en parte afectó también a nivel mundial la educación, estas medidas correctivas encaminadas en mejora de la calidad de vida de los adolescentes que pertenecen a esta noble institución educativa, y con el aporte gubernamental de las autoridades educativas es de importancia metodológica, porque se pretende implementar más recursos para erradicar este mal social por parte del Ministerio de Educación de la República del Ecuador. Objetivo General: Implementar Técnicas para superar la Fobia Social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en Ciencias de una U. E. de Guayaquil. Objetivo Específicos:

Evaluar el nivel de Fobia Social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato de una U. E. de Guayaquil, diseñar técnicas de convivencia en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en ciencias de una U. E. de Guayaquil, mediante talleres y foros de sociabilidad emocional, validar la propuesta a los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en ciencias de una U. E. de Guayaquil.

II. MARCOTEÓRICO

En relación con trabajos anteriores, se considera el contexto internacional de la fobia social, se tiene la tesis para el doctorado, la cual se encuentra en el repositorio del UNPRG presentada por Porras, (2022), cuyo objetivo fue en proponer un programa cognitivo-conductual para reducir la fobia social en estudiantes, en la ciudad de Lambayeque – Perú, propuesto a los educandos de un colegio de dicha localidad, la muestra estaba conformado por estudiantes de ambos sexos y oscilando las edades de 11 a 13, con un total de 207 elementos evaluados por medio de encuestas. La metodología utilizada no fue experimental, por no existir manipulación en la variable, observando solo el comportamiento de los estudiantes fue de tipo descriptiva para reconocer y explicar las características de la población es también propositiva y transversal porque al recolectar los datos se dio un tiempo específico. Por lo tanto, el objetivo propuesto para disminuir este problema social en los estudiantes de la ciudad de Lambayeque – Perú, adoptando un programa por sesiones grupales interactivas y centrarse en la comunicación para la participación en el trabajo voluntario.

En relación con trabajos anteriores, se considera el contexto internacional sobre la variable técnica, se tiene que el artículo científico de Cañizales, (2018), cuyo objetivo determinar la efectividad de un modelo aplicado a las estrategias educativas para estimular el pensamiento de los niños. En una unidad educativa Santa Bárbara, El Tejero-Monagas del país de Venezuela, propuesto a 110 alumnos utilizando test de 23 items como herramienta de recopilación de datos. El método utilizado fue la investigación cualitativa en el caso de la etnografía, en el modo de trabajo de campo en el que cada docente intervino con sus alumnos. Por lo tanto, los resultados de estudio fueron que se hizo posible establecer comparaciones en que es posible identificar selectivamente factores, estrategias y procesos de pensamiento superpuestos en una variedad de fuentes, lo que permite demostrar la legitimidad de probar la efectividad del modelo de adopción de estrategias didácticas que activan el pensamiento de los niños.

En relación con trabajos anteriores, se considera el contexto internacional sobre la variable Fobia Social, según la tesis doctoral de Fuentes, (2021), su objetivo es estudiar

el impacto de un tratamiento psicológico en dimensiones de comparación con un grupo de control sano y otro con Fobia Social. Se realizó un muestreo aleatorio por conglomerados y se seleccionó aleatoriamente centros de estudios públicos y privados con una población de 1501 adolescentes la ciudad de Cáseres – España, por medios digitales como medio de recolección de datos. La metodología empleada fue cuantitativa, por motivos de clasificación de desorden social y de los que no padecían dicha ansiedad, los resultados muestran que aquellos que presentan el especificador tienen una sintomatología más leve con respecto a los que presentan Fobia Social sin especificador y demuestran además que los controles sanos en ciertas variables. Por lo tanto, esta investigación concluye que los adolescentes con Fobia Social con especificación de actuación tienen menos trastornos, estos mismos datos revelan sintomatologías más graves que aquellos adolescentes con trastornos comórbidos que exhiben una sintomatología más grave de Fobia Social y depresión.

En relación con trabajos anteriores, se considera en el contexto internacional de una variable técnica, se encuentra la tesis doctoral de Fernández (2021), que tiene como objetivo identificar los métodos de evaluación más utilizados por los docentes. para evaluar el aprendizaje de los estudiantes para quienes les corresponden el currículo en base de habilidades pedagógicas. Realizado en el colegio mixto nocturno de San Miguel Dueñas, en Guatemala. A 41 estudiantes mediante encuestas, con una metodología mixta. A través del alcance descriptivo y explicativo, utilizando diseños de modelos anidados o simultáneamente dominantes. Estos resultados obtenidos de un punto de vista los profesores reflejan que la técnica es primordial y al utilizar mapas conceptuales, encuestas, portafolios y proyectos para la verificación del aprendizaje a los estudiantes. Por lo tanto, se concluye que las herramientas de evaluación por los profesores de los elementos como la encuesta y otras herramientas de verificación en el aprendizaje se las utiliza en pocas ocasiones en el proceso de los estudiantes mediante el currículo en base de habilidades.

Al igual que en el trabajo anterior, se comprobó el contexto internacional de la variable Fobia social, en su tesis de doctoral Becerra, (2021), teniendo como objetivo fue proponer un esquema de predicción de conductas adictivas en redes sociales y teléfonos

móviles asociada con la equiparación emocional, la impulsividad y la fobia social. Los participantes seleccionados para la muestra fueron a partir de 242, 163 femenino y 79 masculino, todos de estudios superiores oscilando las edades de 18 a 24, en la universidad de Guadalupe – México, mediante encuestas, la metodología utilizada fué un diseño transversal, no experimental, predictivo y correlativo que permitió estudiar la interrelación entre variables psicológicas y la aparición de conductas adictivas desde las redes sociales y los teléfonos móviles. Encontramos un vínculo entre el uso problemático de las redes sociales y los teléfonos móviles, la fobia social se denota en urgencia, se concluye con la obtención de un modelo predictivo para el uso problemático de redes sociales con variables para uso de teléfonos celulares, fobia social, urgencia negativa y supresión emocional. Por lo tanto, Becerra nos indica en su tesis que los estudiantes que más adicción presentaban en el uso de dispositivos móviles, no les interesaba interactuar con la realidad del entorno que lo rodeaba y esto hace que adquieran Fobia social, generando un problema social en cada uno de los elementos de la muestra que fueron evaluados.

Con relación al trabajo anterior, se revisó el contexto nacional de la variable técnica, en su tesis doctoral Alexandra, (2021) cuyo objetivo fue en elaborar técnicas para superar el rendimiento académico de la materia de literatura. Ubicada en la ciudad de Machala-Ecuador fue aplicada esta investigación, dirigida a estudiantes de segundo año de secundaria en esta ciudad, el instrumento utilizado para la respectiva evaluación constaba de 23 items, el cual fue aplicado a 144 estudiantes de dicho plantel correspondientes a la población total de la investigación, mediante medios test y formularios para recopilar la información, la metodología utilizada fue experimental, empleando métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Los resultados de este estudio fueron de permitir fundamentar las técnicas para superar el rendimiento académico, encontrando indicadores para el cual poder realizar el diagnóstico y develar las insuficiencias en la lectura el cual afectan el logro académico en los alumnos ya evaluados. La investigación concluyó que el diagnóstico realizado sobre las técnicas para superar el rendimiento en los estudiantes permitió develar las insuficiencias en la lectura, afectando directamente en el rendimiento académico y que el diseño de las técnicas de aprendizajes para el mejoramiento del rendimiento académico fue validado mediante el

criterio de especialistas. Los talleres de socialización permitieron demostrar la validez y pertinencia a la solución de la investigación, más aún que la incursión parcial en la práctica permitió corroborar la factibilidad de las técnicas empleadas.

Con relación al trabajo anterior, se revisó el contexto nacional de la variable fobia social, se tiene en el artículo científico Oswaldo, (2020), cuyo objetivo fue Implementar una escala de medición al impacto psicosocial y las normas actitudinales de los sujetos que se recuperaron del Covid-19, muestra realizada en 150 individuos, 78 mujeres y 72 varones y como estos sujetos padecían de COVID 19 saliendo ilesos de este tratamiento hospitalario, en Manta – Ecuador. La fuente obtenida fue por medio de entrevistas, la metodología utilizada fué cuantitativo–cualitativo, utilizando un estudio exploratorio, elegimos este enfoque debido a la facilidad de explicación debido a la velocidad de recolección de muestras y la estructuración del dispositivo para medir las actitudes de los pacientes post-COVID utilizando herramientas empíricas. Y poder utilizar las escalas exactas de medida para diagnosticar a los pacientes que de una u otra manera están afectados por este proceso post traumático.

Los resultados del estudio fueron el reporte de diferentes reacciones y estados de ánimo encontrados en grupos. Esto incluye el impacto en la salud mental. La primera reacción es el miedo y la incertidumbre y comportamientos sociales negativos incluidos reacciones de angustia como el insomnio, depresión y somatizaciones. El estudio concluyó que las personas con estos efectos detectados deben buscar la asistencia de un psiquiatra para compañía y tratamiento psicológico, pero los cambios en los niveles emocionales y sociales debido a las circunstancias encontradas, la depresión se puede ver en otras personas conduce a una respuesta de miedo para interactuar. , se debe brindar asistencia médica de inmediato.

Con relación al trabajo anterior, se revisó el contexto nacional de la variable fobia social, en la tesis doctoral de Cevallos, (2018), su objetivo es de determinar relaciones entre factores de riesgo demográficos y socioculturales con y sin trastornos psiquiátricos en adolescentes. La muestra fue de 200 adolescentes entre las edades entre 14 y 16 años en una unidad educativa de la Parroquia San roque de la ciudad de Quito –

Ecuador. Por medio de encuestas. La metodología utilizada fue epidemiológico, analítico, transversal, de dos cohortes con y sin trastornos psiquiátricos. Los resultados establecieron la relación y predicción de la enfermedad por factores demográficos y socioculturales, evidenciando la relación con la etnia, lugar de nacimiento, escolaridad, los antecedentes de fobia social, se presentan cuando el paciente vive con su madre o padre incluso los dos juntos o con algún familiar que se desempeñe como tutor del adolescente y si no le permite la interacción entre otras personas del entorno donde reside. Se concluye que Las principales variables de este estudio fueron enfermedad psiquiátrica, episodios depresivos mayores, trastorno de aislamiento obsesivo-compulsivo, en ciertos elementos de la muestra se determina que la fobia social se adquiere por aislamiento por parte de los que quienes dan cuidados en el hogar.

Con relación al trabajo anterior, se revisó el contexto nacional de la variable fobia social, se tiene en la revista científica Cayamcela, (2021), su objetivo fue conocer el impacto social y psicológico en los trabajadores sanitarios de primera línea en respuesta a la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, en la provincia del Pichincha – Ecuador, con una muestra de los diferentes centros de atención médica en la provincia mencionada, con un total de 302 participantes mediante entrevistas y test de evaluación, se utilizó un método hermenéutico, que consistió en interpretar individualmente el diálogo de cada participante. Si bien demuestran su identidad profesional a través de su ocupación y actitudes, es más probable que experimenten estrés postraumático, fobias sociales y otras infecciones en sus seres queridos, así como en ellos mismos en el rol de sujeto de investigación. ansiedad y miedo asociados con la infección por Juegan en la primera línea directa y temen por la vida. Concluyendo que el encierro, el aislamiento social, las distintas formas de estilo de vida y la pérdida de la rutina son causas comunes de fobia social, estrés, ansiedad y frustración.

Con relación al trabajo anterior, se revisó el contexto nacional de la variable técnicas, en su tesis Erazo, (2021), su objetivo consistió en analizar técnicas creativas de educación emocional lúdica utilizadas por profesores del área inicial para fortalecer las relaciones afectivas en contextos de distanciamiento social para los niños de las unidades educativas, en la ciudad de Portoviejo – Ecuador. Fue aplicado a los profesores

de una escuela fiscal del milenio de la localidad de Portoviejo, encontrando el 50% de los docentes se encuentran en su segundo año de labores en dicha escuela, y en la función del resto de profesores tienen más de 6 años educando niños que inician sus estudios. Obteniendo dicha información por el medio más confiable entrevistando a los docentes. La metodología aplicada fue descriptiva de forma transversal por describir la creatividad de los docentes aplicando técnicas de educación afectiva. Encontramos que los maestros en general informaron que incorporaron técnicas de educación afectiva en sus planes. Se concluye que las técnicas didácticas lúdicas y emocionales utilizadas por los docentes de la unidad incrementan la participación de los estudiantes y los motivan a aprender.

Las Técnicas son herramientas imprescindibles en el ámbito de una investigación para Alexandra, (2021), Una técnica de investigación es un conjunto de procesos y herramientas para recopilar información y conocimiento. Y dar solución a los problemas planteados, sean estos para confirmar un desequilibrio emocional o social, las técnicas más usuales son las de aprendizajes y se usan de acuerdo con los parámetros planteados en ciertas metodologías determinadas.

Para los investigadores, los datos y la información están disponibles, pero no garantizan que las interpretaciones o conclusiones obtenidas sean correctas o intencionadas. Esto requiere un método, un método que es parte de la tecnología. Sé que estos casos están diseñados para recopilar información de los pasos específicos que toma para obtener una respuesta específica. Existen técnicas de investigación que se aplican a todas las áreas del conocimiento. Del saber técnico y científico a la criminología y la estadística, aplicada. Existen diferentes tipos de técnicas de investigación que pueden organizarse en términos generales de tres maneras diferentes, según el área específica. Ocurrió en la investigación histórica utilizando textos de la época. En los estudios de campo, fomentan la observación directa del objeto de estudio, adaptan sus herramientas a él y tratan de extraer del mismo lugar. (Editorial Etecé, 2021).

Para la Editorial Etecé, (2021), las investigaciones experimentales, comenzando con la reproducción de fenómenos en un entorno controlado de fenómenos naturales, usando

herramientas y conocimientos tanto prácticos como teóricos, registrando lo que se observa para dar una idea de cómo y por qué suceden las cosas, poniendo como un ejemplo la creación de las vacunas en este tiempo de pandemia, en los laboratorios clínicos. Los ejemplos de las técnicas más sencillas tenemos la entrevista, la observación, los cuestionarios y los experimentos.

Para la revista global, (2020), una fobia es un sentimiento irracional de miedo o ansiedad causado por la exposición a un objeto o situación en particular. Las personas tienen un fuerte deseo de evitar las cosas que les causan miedo. La ansiedad es un tipo de miedo causado por algo en el entorno. Si alguien te ataca en una situación real, reaccionas con miedo. Si bien esta es una respuesta perfectamente lógica y adecuada, con las fobias el miedo es excesivo y por lo tanto irracional, y se te presenta un malentendido sobre el peligro de la situación.

Según Arias, (2018), en el caso de una fobia, cuando la persona puede percibir que el miedo es desproporcionado a la amenaza o peligro, pero no lo controla ni lo explica, la persona intentará evitar la situación de miedo y repercutirá en su vida diaria. Se dividen en dos grandes grupos, las fobias específicas o simples y las complejas, específicas o simples, se circunscriben a situaciones concretas, suelen comenzar en la infancia o adolescencia, la mayoría de ellas las supera, pero en otras un problema de por vida. Algunas de las más comunes son la zoofobia, la fobia ambiental, la fobia situacional y la fobia corporal.

Para Arias, (2018), La fobia complicada es el tipo más común de fobia complicada, que puede causar una discapacidad significativa y desarrollarse después de la pubertad. La agorafobia es el miedo a estar en espacios abiertos, lugares o situaciones en las que una persona se siente incapaz de escapar. Ejemplos claros son el miedo a salir de casa, estar en aglomeraciones, estar en puentes, viajar en coche, tren o autobús. La fobia social es el miedo a ser visto en situaciones sociales. Por ejemplo, es posible que le preocupe hacer algo vergonzoso o que la gente lo critique.

Los síntomas de una fobia suelen ser asintomáticos hasta que se encuentra la situación u objeto temido, o a veces se piensa o se ve. Luego pueden aparecer síntomas

de ansiedad como palpitaciones, sudoración, mareos, aturdimiento, desmayos y náuseas. La hiperventilación (respiración anormalmente rápida) también puede causar entumecimiento y hormigueo. Estas sensaciones son tan desagradables que las personas pueden cambiar su comportamiento para evitar el contacto con el objeto o situación temida.

De las técnicas derivadas para superar la Fobia Social en los estudiantes que de una u otra manera han desarrollado en estos dos últimos años el cambio de comportamiento por la confinación obligatoria desarrollada por el COVID 19 y sus respectivas variantes, y la desconfianza que tienen en volver a la presencialidad y el temor social hace que este trabajo investigativo recurra a crear caminos que favorezcan al desarrollo de nuevas técnicas para superar este problema social, generando talleres de convivencia con padres y la comunidad educativa, fundamentando el autocontrol en los estudiantes involucrados con este problema social.

Por ejemplo, cuando ayudamos a una persona a superar un miedo, controlamos los desencadenantes de la ansiedad y la llevamos gradualmente a un estado de recuperación para que pueda relajarse.

III. METODOLOGIA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación. La investigación es de tipo Básica (CONCYTEC, 2018). Para la Revista RAPD Online, (2010), se trata de una investigación pura, dogmática o teórica, caracterizándola porque se inicia desde un marco teórico y se encontrará siempre en él, siendo su objetivo incrementar los conocimientos científicos sin contrastarlos con ningún aspecto práctico. Por lo tanto, para la revista RAPD Online la investigación básica tiene que fundamentarse siempre con un excelente marco teórico, ya que la fundamentación científica se encuentra en aquellos párrafos y citas redactadas por confiables autores y que no pueden ser modificadas en la práctica de dichas investigaciones.

3.1.2 Diseño de investigación. Así mismo el diseño de investigación es descriptiva-propositiva, ya que se pretende analizar datos de dos variables, sobre una determinada población, de muestras recopiladas en cierto período de tiempo, siendo esta netamente observacional.

3.2. Variables y Operacionalización

Variable1 Técnicas

Definición conceptual

Para Gutiérrez F. (2002) la define como “la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos”. Significa realizar algo. Es el procedimiento que adoptan el docente y los estudiantes durante el proceso de convivencia con los otros miembros de la comunidad educativa.

Definición operacional

El instrumento a evaluar la variable es por medio de la encuesta y el más propicio en medir tenemos la encuesta realizada por Georg William Rasch, utilizadas tanto en el ámbito educativo como en lo laboral y se miden por medio de dimensiones en la

capacidad de producir parcial o totalmente. es el apropiado instrumento para la investigación y desarrollo del proyecto.

Indicadores

Organizar la muestra a encuestar, agilizar el cuestionario, lectura amena y de grandes letras, items resaltados.

Escala de medición

Se efectuará mediante una escala ordinal:

Variable Fobia Social.

Definición conceptual

Según Arias (2018), una fobia, se puede definir al temor desproporcionado con respecto a una amenaza o peligro, que no lo controla ni lo explica el individuo dentro del entorno que lo rodea. Según Arias el individuo tratará de evitar situaciones a la que teme, el cual afectará su vida cotidiana, en el caso de los estudiantes es ser juzgados por sus compañeros de aula al momento de una exposición frente a la clase.

Definición operacional

El instrumento utilizado fué un cuestionario que se les otorgó a cada participante de la muestra en la investigación, el cual estaba compuesto de 10 items, enunciados que van a medir la salud mental de cada estudiante y sus temores sociales.

Indicadores

Hablar directamente sin titubear en la clase cuando lo indique el docente, Dialogar sin temor con los compañeros de aula y otros que no pertenecen a la misma, Entablar una conversación con estudiantes del sexo opuesto, expresarse si no está de acuerdo con una idea o comentario dentro de la clase.

Escala de medición

Se efectuó mediante una escala ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población. La investigación se realizará en una U. E. de Guayaquil dirigidos hacia los estudiantes del 3er Año de Bachillerato, se evaluará los comportamientos de los grupos y las emociones que afronten en ansiedad social generados por motivos de pandemia y su nivel emocional mejore, respetando la integridad de los participantes. Con una población de 342 estudiantes de tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa de Guayaquil, perteneciente al año lectivo 2022 – 2023.

Criterios de inclusión y exclusión

Se detalla a continuación la inclusión de los estudiantes que serán evaluados en sus comportamientos, quienes fueron notificados a sus representantes legales para efectuar la respectiva valoración a cada uno de ellos , tomando en cuenta los criterios de interés por parte de ellos y sus familiares, sin afectar sus localidad geográfica donde se desarrolle la investigación, excluyendo a aquellos estudiantes que no aceptaron la evaluación por motivos personales, siendo excluidos 40 estudiantes que no estuvieron de acuerdo con dicha evaluación.

3.3.2 Muestra. Referente a la muestra, se aplicará el estudio respectivo a los estudiantes del tercer año de bachillerato. Por lo tanto, según la información proporcionada y desarrollada se tiene que la población abarcó a 302 estudiantes de un colegio fiscal, en consecuencia, se tomó esa cantidad y se procedió a establecer el tamaño de la muestra.

3.3.3 Muestreo. La técnica por utilizada del cual se realizó el análisis de los datos por medio de la encuesta a los diferentes estudiantes del problema social, se la determinará por la forma ordinal.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Correspondiente a la técnica que se aplicará en esta investigación es la encuesta, puesto que permitirá ver de manera más concreta y directa los resultados que obtendrán los estudiantes del tercer año de bachillerato quienes participarán, en esta unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, siendo un total de 10 ítems en tiempo de determinado de 3 días para realizar la encuesta y obtener como resultado las medidas preventivas para este tipo de Fobia Social.

Para la Revista Psiquiatría, (2018). En el ámbito internacional en la ciudad de Colombia el modelo de Rasch el cuestionario aplicado en niños y adolescentes colombianos comprobó la confiabilidad en los cambios del estado de salud de los integrantes de rápida y fácil aplicación en los niños y adolescentes de ambos sexos. Se llevo a cabo la validación de instrumentos de medición, dando resultados un adecuado ajuste de los datos del modelo de Rasch, presentando una dimensión social mayor que la dimensión de salud física en las dos versiones. En el ámbito nacional la conducta y el comportamiento de 394 participantes en un rango de edad comprendida entre los 10 a 17 años a nivel de educación básica y de bachillerato en 43 instituciones educativas, validaron el modelo de Rasch por la confiabilidad de la escala, que inicia con la descripción del comportamiento social de los estudiantes y los relaciona con la no adaptación entre los compañeros de aula.

3.5 Procedimientos

Los datos serán recolectados y tabulados con información levantada en la Unidad Educativa en la ciudad de Guayaquil, así mismo se enviará una carta de consentimiento para que sean revisados por los padres de familia de cada estudiante involucrado en el proceso y a su vez den la autorización respectiva para aplicar el instrumento según el cronograma planificado.

En el área administrativa se realizará la coordinación, con la autoridad del plantel, solicitando la autorización respectiva para poder aplicar el instrumento con la participación de los estudiantes del tercer año de bachillerato legalmente matriculados de este período lectivo.

3.6 Método de análisis de datos

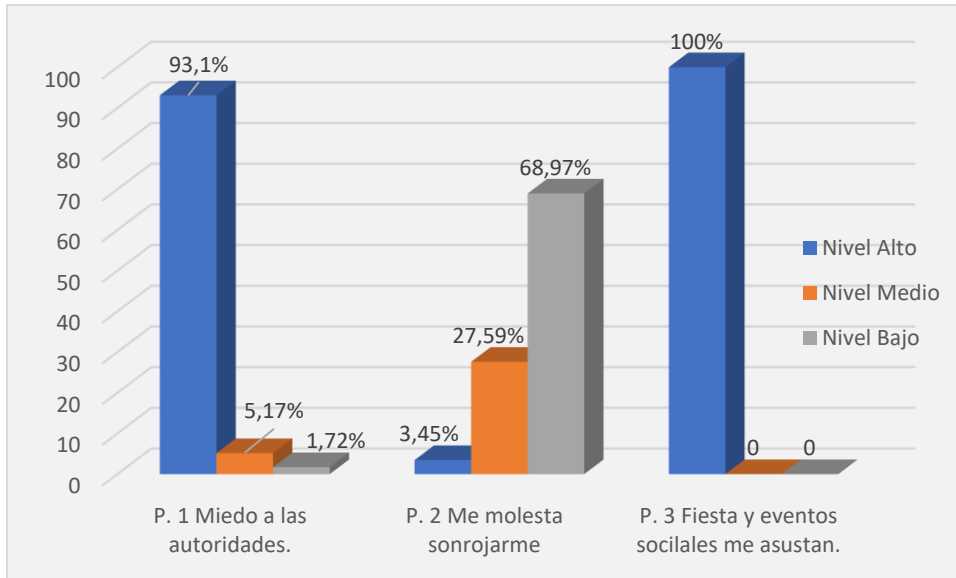
Dado la descripción de la manera de obtener los datos, fue conveniente emplear algunos programas informáticos como Excel a fin de crear una base de datos y realizar una evaluación de los indicadores, dimensiones y variables, usando la estadística descriptiva.

3.7. Aspectos éticos:

El estudio se realizará conforme los lineamientos de la Universidad Cesar Vallejo, además se ha respetado la información que no corresponde al investigador, detallando también se ha respetado los procedimientos de la unidad educativa conforme permisos y autorizaciones para ejecutar las encuestas, se respetará la información recolectada y se protegerá a quienes la emitan garantizando la confidencialidad y honestidad respecto a la buena manipulación de los datos.

IV RESULTADOS

Dimensión: Fobia Social.

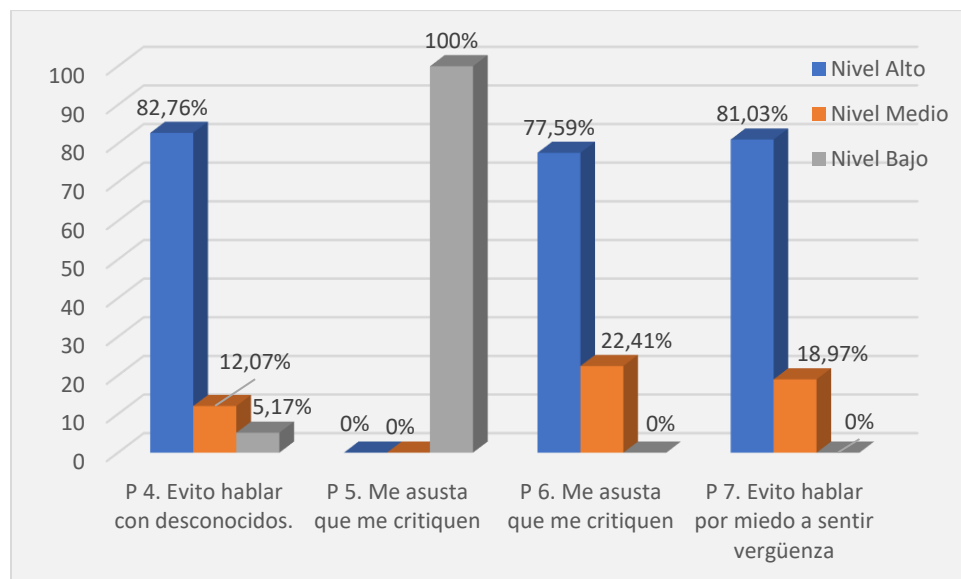


Nota. Encuesta a estudiantes

En la dimensión Fobia Social se obtiene los siguientes resultados: dando un 93,10% nivel alto en lo que respecta al miedo a las autoridades, un 68,97% nivel bajo en lo que refiere a que los estudiantes se sonrojan y finalmente un 100% nivel alto se analiza si se asustan en fiestas y eventos sociales.

Los estudiantes manifiestan miedo cuando son llamados por las autoridades del plantel (rector, vicerrector, inspección general y Departamento de Consejería Estudiantil (DECE)) así mismo los estudiantes se sienten impotentes al no poder controlar su carácter dando como resultado que se sonrojan y una gran cantidad de estudiantes no sienten vergüenza cuando asisten a fiestas o eventos sociales.

Dimensión: Salud Mental.

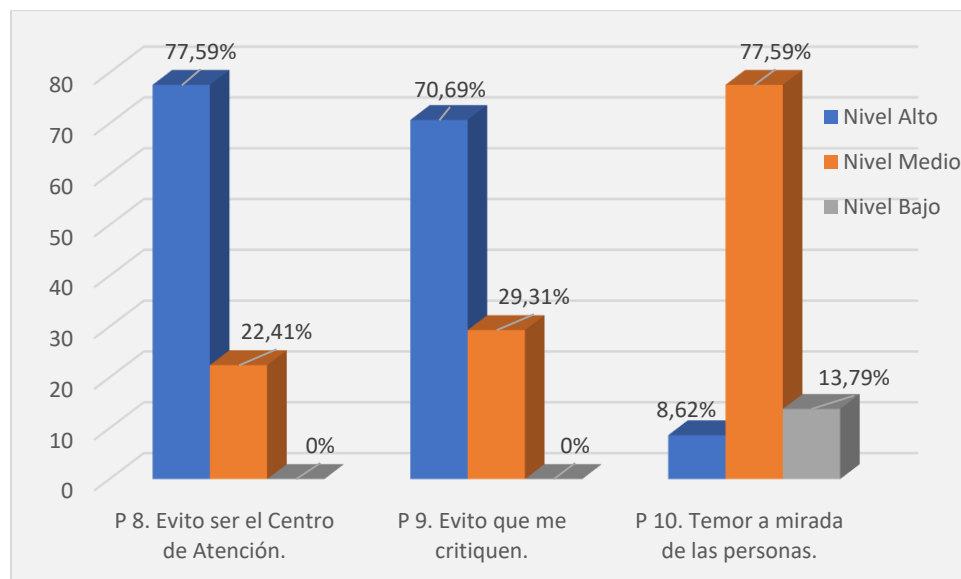


Nota. Encuesta a estudiantes

En la dimensión salud mental se obtiene los siguientes resultados: dando un 82,76% nivel alto en lo que respecta al evitar con desconocidos, un 100% nivel bajo en lo que refiere a que los estudiantes que se asustan cuando los critican 81,03% nivel alto se analiza si evitan hablar por miedo a sentir vergüenza.

Los estudiantes manifiestan miedo cuando son llamados por desconocido sienten temor a ellos así mismo los estudiantes se sienten tranquilos y relajados cuando son criticados, pero una gran cantidad de estudiantes evitan hablar para no ser burla o crítica de personas ajenas a ellos.

Dimensión: Nivel de Fobia Social.



Nota. Encuesta a estudiantes

En la dimensión nivel de Fobia Social se obtiene los siguientes resultados: dando un 77,59% nivel alto en lo que respecta a ser el centro de atención, un 70,69% nivel alto en lo que refiere a que los estudiantes que se asustan cuando los critican 81,03% nivel medio se analiza el temor a miradas de las personas.

Los estudiantes se manifiestan miedo cuando son el centro de atracción sienten temor a ellos así mismo los estudiantes se sienten que es necesario evitar críticas para no sentirse amenazados y aún más cuando el temor se apodera por tener las miradas de otras personas cuando realizan algo.

V DISCUSIÓN

Al realizar la presente investigación sobre el problema de la fobia social en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, el resultado era lo esperado con respecto a cada una de las preguntas que se formularon por medio de la confiabilidad del modelo de Rash, de donde se consideraron partes importantes, partiendo desde la primera pregunta de la encuesta, arrojando un porcentaje referente al análisis de la pregunta si los estudiantes tienen miedo a las figuras de autoridad, se dan como resultados que el 53% de los encuestados que no están propensos a este problema social, con respecto al 1% que siempre estarán con ese temor, con respecto que a veces un 26% y un 17% de nunca. Pero en un estudio de tesis doctoral nos indica que al estudiar un impacto psicológico en dimensiones de un grupo de adolescentes en la ciudad de España y utilizando una metodología cuantitativa por motivos de clasificación de desorden social y de quienes padecían fobia social se mostraban más trastornos comórbidos en depresión, pero aquellos que no padecían de dicho problema eran leves, he de ahí el porcentaje obtenido con adolescentes que le temen a la autoridad, (Fuentes, 2021).

Los resultados obtenidos de la segunda pregunta, me molesta sonrojarme delante de las personas, prevalece el 52% a veces, seguido del casi nunca con un 41%, mientras que un porcentaje menos del 5% de los valores estimados del siempre, esta cifra nos indica que quienes no se sienten cómodos y se molestan por el hecho de realizar una acción vergonzosa y esto hace que se sientan mal es una cifra muy estimada con respecto a los demás. Con referencia a una investigación realizada en la ciudad de México con una muestra de 242 participantes en edades de 18 a 24 años, mediante encuestas con un diseño transversal, no experimental sobre las conductas adictivas en las redes sociales, se concluyó que la fobia social se la adquirió mediante el aislamiento social de los participantes que ya no interactuaban con las demás personas dentro de su ámbito social, así mismo los estudiantes de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil la acción vergonzosa de sentirse alejados de otras personas es mínima (Becerra, 2021).

Al referimos a la tercera pregunta sobre los eventos sociales les asusta o les causan angustias, prevalece una frecuencia de 204 encuestados, que no tiene temor a ello y el porcentaje de quienes tienen dicho problema tampoco superan el 5%. Esta pregunta efectuada en la encuesta nos indica que la gran mayoría de estudiantes les gusta los eventos sociales y no prevalece el temor en ellos, pero sin embargo un grupo mínimo si tienen este tipo de problema, el cual se les dará seguimiento necesario para solucionar este mal social adaptados a ellos. En la ciudad de Manta-Ecuador, en un artículo científico cuyo objetivo le correspondía implementar una escala para medir el impacto psicosocial y normas actitudinales en pacientes que se recuperaron del COVID. Por medio de entrevista utilizando métodos cuantitativos-cualitativo, se encontraron con miedo e incertidumbre luego de su recuperación, para la cual se inició tratamiento médico para aquellos entrevistados en la muestra, mientras que los que si sobrellevaron y no les afectó este impacto social fueron mínimos los que no necesitaron ayuda en este ámbito igual que los adolescentes encuestados de este proyecto. (Oswaldo, 2020).

La cuarta pregunta que le corresponde a evitar hablar con personas desconocidas alcanzó un 74% en la escala a veces de frecuencia de 224 encuestados, mientras que nunca, casi nunca y siempre están debajo del 5%, pero casi siempre con un 22%. Conociendo lo peligroso que representa hablar con personas que no conocen los adolescentes se encuentran en un mínimo de escala poco preocupante con respecto a la escala a veces.

Los resultados de la quinta pregunta a los encuestados, de quienes se asustan o angustian en las diferentes críticas, se tornan con más confianza alcanzando un total de 203 en frecuencias al enfrentar la realidad que los rodean, mientras que las escalas restantes no alcanzan un 25% en dicho problema social. Determinándolos como confiados en lo que respecta a cada uno de las distintas actividades que se presenten en la comunidad educativa.

Evitar hablar o realizar cosas que avergüencen que corresponde a la pregunta número seis a los encuestados, el 70% de los encuestados, se puso en alerta con la escala a veces, llegando a valores de escalas mínimas con respecto a las restantes, no

solo alcanzando menos 17% en la pregunta. De igual forma la relevancia dentro de este aspecto fundamental que le corresponde avergonzarse al hablar e interactuar con los demás compañeros nos da la sugerencia de una pequeña alerta dentro de esta escala que es parte de la formación de nuestros estudiantes.

La confianza de los adolescentes encuestados en la pregunta siete que al sentirse sudorosos con respecto a la transpiración la escala nunca alcanzó el 96% de resultados y considerando las 4 escalas restantes con un porcentaje de menos del 2%. Aquí las escalas de resultados negativos son mínimas con respecto a escalas que si se encuentran en su fase normal para todo estudiante de edades correspondientes a su año de estudio.

El problema que se presenta en esta pregunta número ocho, a los encuestados, evitar las actividades en las cuales van a ser el centro de atención el siempre alcanzó un 77%, con una frecuencia de 289, haciéndolos un poco susceptibles a este tipo de eventos, las escalas restantes no alcanzaron el 12%. Evitar ser una atracción para otros que forman la comunidad educativa si es cosa de tratamiento y seguimiento en este tipo de escalas.

Evitar que los critiquen y realizar cosas para no llamar la atención en la pregunta nueve se tuvo un resultado del 56%, generando confianza en los encuestados, mientras que casi siempre un 20%, considerando las otras escalas con valores menos del 15%. Dándonos un trabajo de seguimiento propenso a seguir a delante en nuestra propuesta.

Tener miedo al realizar cosas que cuando la gente la esté mirando, en la pregunta 10 alcanzó la escala siempre un 63% en frecuencia de 170, mientras que la escala a veces un 33%, las otras escalas no alcanzaron el 5% de los encuestados. La propuesta se representará por medio de las escalas más bajas y altas dentro del ámbito de trabajo escolar.

El primer objetivo fue evaluar la problemática que existía en los hogares de los estudiantes que retornaban a las clases presenciales en la ciudad de Guayaquil, teniendo en cuenta las diferentes edades que por encontrarse en el último año de estudios secundarios, oscilan entre los 16 a 18 años de edad, denotando un masivo efecto en realizar actividades cuando alguien se encuentra observándolos, también se detectó que las críticas en ellos les afectan, de tal modo que realizarían otras actividades para así evitarlas.

Spielberger, (2018), trata de un problema social adaptativa perjudicial y riesgosa, por las relevancias tomadas en las encuestas de los diferentes adolescentes, el miedo a las autoridades y el temor a los eventos de conglomeración como son las fiestas se denota un problema de nivel alto según las encuestas realizadas a cada uno de los actores de la muestra, en la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, determinando un bajo potencial en molestarse en sonrojarse en público.

El segundo objetivo fue diseñar técnicas de convivencias en los estudiantes de la unidad educativa de la ciudad de guayaquil para, recuperar la confianza en cada uno de los participantes que actuaron dentro de esta encuesta, relacionándolos primero con sus padres y que no teman a las figuras de autoridades correspondientes, que de una u otra manera siempre se encontrarán brindándoles su apoyo moral y respaldándolos con talleres de convivencia social y emocional, siendo un objetivo primordial determinar un modelo aplicado para estimular el pensamiento de los adolescentes, (Cañizales, 2018).

VI CONCLUSIONES

Con respecto al primer objetivo específico que corresponde a evaluar el nivel de Fobia Social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato de una U. E. de Guayaquil, se presentan dando un 93,10% nivel alto en lo que respecta al miedo a las autoridades, un 68,97% nivel bajo en lo que refiere a que los estudiantes se sonrojan y finalmente un 100% nivel alto se analiza si se asustan en fiestas y eventos sociales. Por lo tanto, los estudiantes manifiestan miedo cuando son llamados por las autoridades del plantel (rector, vicerrector, inspección general y Departamento de Consejería Estudiantil (DECE)) así mismo los estudiantes se sienten impotentes al no poder controlar su carácter dando como resultado que se sonrojan y una gran cantidad de estudiantes no sienten vergüenza cuando asisten a fiestas o eventos sociales.

El segundo objetivo que es diseñar técnicas de convivencia en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en ciencias de una U. E. de Guayaquil, los estudiantes se presentaron con una aptitud muy colaborativa con respecto a las técnicas que se les ofreció luego de ser evaluados en cuestión de salud mental se obteniendo los siguientes resultados: dando un 82,76% nivel alto en lo que respecta al evitar con desconocidos, un 100% nivel bajo en lo que refiere a que los estudiantes que se asustan cuando los critican 81,03% nivel alto se analiza si evitan hablar por miedo a sentir vergüenza. Se concluye que los estudiantes manifiestan miedo cuando son llamados por desconocido sienten temor a ellos así mismo los estudiantes se sienten tranquilos y relajados cuando son criticados, pero una gran cantidad de estudiantes evitan hablar para no ser burla o crítica de personas ajenas a ellos.

El tercer objetivo que corresponde a validar la propuesta a los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en ciencias de una U. E. de Guayaquil. Destacando la dimensión y nivel de Fobia Social se obtiene los siguientes resultados: dando un 77,59% nivel alto en lo que respecta a ser el centro de atención, un 70,69% nivel alto en lo que refiere a que los estudiantes que se asustan cuando los critican 81,03% nivel medio se analiza el temor a miradas de las personas. Por lo tanto, los estudiantes se manifiestan miedo cuando son el centro de atracción sienten temor a ellos así mismo los estudiantes se sienten que es necesario evitar críticas para no sentirse amenazados y aún más cuando el temor se apodera por tener las miradas de otras personas cuando realizan algo.

VII RECOMENDACIONES

Con respecto a la variable fobia social se recomienda que los estudiantes de la unidad educativa de la ciudad de Guayaquil se relacionen más con las autoridades del plantel, llegando a conocerlos y que ese temor se valla desvaneciendo de apoco y así la convivencia entre autoridades y estudiantes sea más sociable con respecto a ese temor, que al ser llamados por alguna figura de autoridad el miedo a presentarse delante de ellos ya no exista.

A cerca de la dimensión salud mental se recomienda que los estudiantes no traten de esforzar sus características como evitar sonrojarse por acciones que pretendan ser vergonzosas para el estudiante y no actuar en clases porque piensa que las acciones que realiza frente a sus compañeros los hagan pasar un mal rato, desenvolverse como cualquier ser viviente libre en su naturaleza.

Con respecto a las técnicas empleadas para perder la fobia social se recomienda cada vez que se valla a encontrar en situaciones que crea que va ser objeto de burla o humillación se aplique el respirar profundo y contar en una escala deseada, también se recomienda que al enfrentar una situación de temor a las críticas siempre se vea como un rey dentro de su imaginación para así su autoestima se llenará y el problema desaparecerá.

VIII LA PROPUESTA

Al diseñar las técnicas para superar la fobia social en los estudiantes del tercer año de bachillerato de una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, se realizó un estudio con respecto a situaciones que corresponden a que hacer si se presentan situaciones de miedo, como ejemplo tenemos si a usted le indican que se presente al rectorado que hiciera, pues las respuestas fueron múltiples desde que hice o me descubrieron de algo que ni yo lo sabía y de estas indagaciones obtuvimos la propuesta de esta técnica.

- 1.- Realizar ejercicios de relajamiento como cerrar los ojos e imaginarse el rey de todos
- 2 – Respirar profundo y contar hasta el número 10 pero hacia atrás
- 3.- Autoconfianza realizando un acto de contrición diciendo esto no me asusta
- 4.- Reunirse con dos o más compañeros y darse apoyo realizando la caída de confianza
- 5.- Hablar con confianza uno a dos minutos con las autoridades del plantel cada día
- 6.- Caminar por unos dos minutos y luego gritar por dentro yo si puedo realizar eso frente a todos.
- 7.- Realizar actos que involucren público y te ganes la confianza de ellos para su respectivo apoyo social y emocional.
- 8.- Realizar talleres en el cual socialicen sus más grandes temores adquiridos.

REFERENCIAS

Arias. (2018). *Trastorno de la ansiedad social. Sinergia* 1, 2.

Azpilicueta, V. E. (2019). *Rasch Model analysis of the Brief Version of the Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI- B) in Argentinean and Spanish samples. . Psicopatología y Psicología clínica*, 1.

COE, N. (2022). *RESOLUCIONES COE NACIONAL. Guayaquil: Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y emergencias.*

Ecuavisa. (1ero de abril de 2022). *Ecuavisa.com. Obtenido de Ecuavisa.com: <https://www.ecuavisa.com/noticias/ecuador/inicio-de-clases-presenciales-en-la-costa-sera-el-6-de-mayo-CN1539163>*

Elizondo, Y. (2019). *Trastorno de la ansiedad social. Revista Médica Sinergia* 2, 1.

J. Jiménez-Zambrano, K. Z.-L.-C. (2020). *Trastorno de ansiedad social en pacientes con esclerosis múltiple: estudio poblacional de casos y controles en Ecuador. Revista de Neurología*, 1.

Marianela, J. T. (2018). *Influencia de la Asertividad en la Autoestima de adolescentes de 12 a 15 Años, Atendidos en el Policlínico Metropolitano ESSALUD, Arequipa. Arequipa-Colombia: UCSM-Tesis.*

Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273.

Ponce-Alencastro, J. A., Arredondo-Aldana, K., & Mera-Posligua, M. J. (2021). *Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273., 4(8 Ed. esp.), 104-129.*

*Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737 6273.
Guía de recursos terapéuticos para niños y adolescentes*

*Efectividad de los programas de intervención en casos de ansiedad durante el periodo
2011-2021: Una revisión sistemática*

*Vásquez Jara, E. J. (2022). Efectividad de los programas de intervención en casos de
ansiedad durante el periodo 2011–2021: una revisión sistemática.*

*Programa cognitivo conductual para disminuir el estado-rasgo de ansiedad en un grupo
de estudiantes de 1° de secundaria*

*Porras Ocupa, I. (2022). Programa cognitivo conductual para disminuir el estado-rasgo
de ansiedad en un grupo de estudiantes de 1° de secundaria.*

Técnicas e instrumentos para la evaluación de la comunicación oral: diseño y validación

*Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación
Científica en Tiempo de Pandemia*

*Alicia Jacqueline Cisneros-Caicedo, Axel Fabián Guevara-García, Johnny Jesús
Urdánigo-Cedeño, Julio Enmanuel Garcés-Bravo*

*Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., & Garcés-Bravo,
J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan
a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. Dominio de las Ciencias,
8(1), 1165-1185.*

*Taller de sensibilización juntos aprendemos y crecemos para mejorar el
acompañamiento familiar en estudiantes de una institución educativa de Lima*

*López Paucar, L. P. (2021). Taller de sensibilización juntos aprendemos y crecemos para
mejorar el acompañamiento familiar en estudiantes de una institución educativa
de Lima.*

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia (Manabí-jipijapa)

Alicia Jacqueline Cisneros-Caicedo, Axel Fabián Guevara-García, Johnny Jesús Urdánigo-Cedeño, Julio Enmanuel Garcés-Bravo

Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., & Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. Dominio de las Ciencias, 8(1), 1165-1185. investigación holística;diseño exploratorio;enfoque cuantitativo;población

Carhuancho Mendoza, I. M., Sicheri Monteverde, L., Nolazco Labajos, F. A., Guerrero Bejarano, M. A., & Casana Jara, K. M. (2019). Metodología de la investigación holística. GUAYAQUIL/UIDE/2019.

Universidad Técnica de Machala Centro de Estudios de Posgrado Maestría en Psicopedagogía estrategia metodológica sustentada en el empleo de técnicas de activación del aprendizaje para la mejora del rendimiento académico el empleo.

E. M. S. E. de Técnicas, D. A. D. A., & Oro-Ecuador, m. e. Universidad Técnica de Machala Centro de Estudios de Posgrado maestría en psicopedagogía.

Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso

Ponce-Alencastro, J. A., Arredondo-Aldana, K., & Mera-Posligua, M. J. (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR. ISSN: 2737-6273., 4(8 Ed. esp.), 104-129.

Fobia social y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de la Unidad Educativa José de San Martín

Jiménez Saltos, J. J. (2018). Fobia social y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de la Unidad Educativa José de San Martín (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018).

Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento

Patiño Navarrete, G. J. (2021). Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento.

Estrategias didácticas para activar el desarrollo de los procesos de pensamiento en el preescolar

Cañizales, J. Y. (2004). Estrategias didácticas para activar el desarrollo de los procesos de pensamiento en el preescolar. Investigación y postgrado, 19(2), 179-200.

Implementación de una escala para medir "impacto psicosocial y actitudes en sujetos post covid-19". Estudio aleatorio en la ciudad de Manta entre abril y septiembre ...

Zambrano-Quinde, O. R., Castillo-Tigua, M. F., Meza-Toala, E. V., Guale-Flores, R. J., & Benitez-Chavez, A. M. (2021). Implementación de una escala para medir "impacto psicosocial y actitudes en sujetos post covid-19". Estudio aleatorio en la ciudad de Manta entre abril y septiembre del 2020. Dominio de las Ciencias, 7(2), 301-318.

<https://conceptodefinicion.de/tecnica/>

Cubas Ruiz, R. (2021). Autoestima y ansiedad social en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Independencia, 2019

INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN BÁSICA - SAPD

<https://www.sapd.es> › revista ›

ANEXOS

Anexo N° 1. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
V1 Técnicas	Para Gutiérrez F. (2002) la define como "la habilidad para hacer uso de procedimientos y recursos". Significa realizar algo. Es el procedimiento que adoptan el docente y los estudiantes durante el proceso de convivencia con los otros miembros de la comunidad educativa.	* Encuestas	* Dinámico * Eficiente * De fácil uso para el encuestado	* Organizar la muestra a entrevistarse. * Agilizar las entrevistas, * Lectura amena y de grandes letras. * items resaltados.	ordinal
VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
V2 Fobia Social	Según Arias (2018), si al tener una fobia, se puede dar cuenta de que el temor es desproporcionado con respecto a la amenaza o peligro, pero no lo controla ni lo explica, el individuo tratará evitar la situación a la que teme, el cual afectará su vida cotidiana.	* Encuestas	* Saber hablar en clase, * Interactuar con los compañeros, * Interactuar con el sexo opuesto, * Hablar con las autoridades de la unidad educativa, * Expresar un desacuerdo con algún compañero de aula.	* Hablar directamente sin titubear en la clase cuando lo indique el docente, * Dialogar sin temor con los compañeros de aula y otros, * Entablar una conversación con estudiantes del sexo opuesto, * Expresarse si no está de acuerdo con una idea o comentario	ordinal

Anexo N° 2

Instrumentos

El modelo de Rasch

Ficha técnica

Nombre	: Modelo de Rasch
Autor	: Georg William Rasch
Año de publicación	: 1960
País de procedencia	: Dinamarca
Objetivo de la prueba	: Cuantifica la cantidad de información y la cantidad de error con la que se mide en cada punto de la dimensión.
Modalidad de aplicación	: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	: Adolescentes
Duración	: 10 minutos
Numero de ítems	: 10
Dimensión	: Unidimensional

Anexo N°3

Cuestionario del modelo de Rasch.

Evaluación sobre la fobia social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato en Ciencias de una U. E. de Guayaquil.

Indique los síntomas que se describen en cada uno de los 10 ítems que conforman este test según las distintas opciones.

1.- Tengo miedo a las figuras de autoridad

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

2.- Me molesta sonrojarme delante de las personas

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

3.- Las fiestas y los eventos sociales me asustan (o angustian)

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

4.- Evito hablar con personas desconocidas

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

5.- Me asusta (o angustia) mucho que me critiquen.

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

6.- Evito hacer cosas o hablar con cierta gente por miedo a sentir vergüenza.

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

7.- Transpirar delante de otras personas me angustia o estresa.

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

8.- Evito actividades en las cuales soy el centro de atención

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

9.- Haría cualquier cosa para evitar que me critiquen

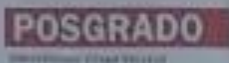
Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

10.- Tengo miedo de hacer cosas cuando la gente me está mirando.

Nunca Casi Nunca A veces Casi Siempre Siempre

Anexo N°4

Carta de permiso de la institución educativa



"Año del fortalecimiento de la soberanía nacional."

Piura, 26 de mayo de 2022

MSc Ruth Vega Tomala
Rectora de la Unidad Educativa Fiscal Guayaquil

ASUNTO : Solicitud de autorización para realizar la investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 26 de mayo de 2022

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarla cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: Manuel Maximiliano Vargas Pérez
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : Técnicas para superar la Fobia Social en los estudiantes del 3er Año de Bachillerato de una U. E. de Guayaquil
- 6) Asesora : Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca.

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

Dra. Geovana Elizabeth Linares Purisaca
Asesora de la investigación
UPG - Piura

Ruth Vega Tomala
MAGISTER EN EDUCACIÓN SUPERIOR
Reg. Senecy: 1926 - 09 - 680051

Se autoriza



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "

TÉCNICAS PARA SUPERAR LA FOBIA SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DE BACHILLERATO DE UNA U. E. DE GUAYAQUIL

", cuyo autor es VARGAS PEREZ MANUEL MAXIMILIANO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 9.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo 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.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda 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 vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 20 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH DNI: 16786660 ORCID: 0000-0002-0950-7954	Firmado electrónicamente por: LPURISACAG el 20- 01-2023 10:49:54

Código documento Trilce: TRI - 0525100