



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Programa de intervención cognitivo-conductual en la ansiedad de
estudiantes de secundaria de una institución educativa de
Ayacucho.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Madueño Sulca, Ciro Augusto (orcid.org/0000-0001-5658-8067)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

Dedicatoria

A Dios, por darme una familia extraordinaria que siempre creyó en mí y que son modelo de humildad, sacrificio y progreso. A mi abuelita Emilia García Quiroz quien en vida alimentó en mí el deseo de victoria y tenacidad en la vida.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por otorgarme la oportunidad de realizar los estudios de Maestría. A los docentes de la maestría por haberme orientado y compartido sus conocimientos. A las autoridades correspondientes de la institución educativa “Leonardo Da Vinci” por darme las facilidades del caso. A los estudiantes por colaborar de forma voluntaria en este trabajo de investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de intervención cognitivo- conductual en la ansiedad de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho.", cuyo autor es MADUEÑO SULCA CIRO AUGUSTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, 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.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 16:31:02

Código documento Trilce: TRI - 0614860



ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MADUEÑO SULCA CIRO AUGUSTO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de intervención cognitivo-conductual en la ansiedad de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
CIRO AUGUSTO MADUEÑO SULCA DNI: 70230020 ORCID: 0000-0001-5658-8067	Firmado electrónicamente por: CMADUENOSU el 24- 08-2023 10:33:31

Código documento Trilce: TRI - 0649986

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de Investigación	11
3.2. Variables y Operalización	11
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	12
3.4. Técnicas e Instrumento de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Métodos de análisis	14
3.7. Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	30
VII. RECOMENDACIONES	32
Referencias	33
ANEXOS	40

Índice de tablas

Tabla 1. Pre y post test de la ansiedad general del grupo control y experimental	15
Tabla 2. Pre y post test de la dimensión cognitiva	16
Tabla 3. Pre y post test de la dimensión conductual.....	17
Tabla 4. Pre y post test de la dimensión fisiológica	18
Tabla 5. Prueba de normalidad.....	19

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar el efecto de la aplicación del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria, 2023. La metodología realizada fue de tipo aplicado, de diseño pre experimental, pre test post test con grupo control. La muestra estuvo conformada por 92 estudiantes divididos en 46 tanto en el grupo control como en el experimental. El instrumento de utilizado para el control de la variable dependiente fue el inventario de ansiedad de Beck, instrumento confiable y válido para investigaciones. Los resultados muestran la presencia de la ansiedad en 54,3% y 60,9 en el nivel leve en el grupo control y experimental respectivamente, seguido de los valores de 32,6 y 28,3% en moderado en los estudiantes de educación secundaria. Llegando a la conclusión de que la aplicación del programa cognitivo-conductual tiene efectos significativos en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria.

Palabras clave: Cognitivo, conductual, ansiedad, escolar.

Abstract

The objective of the research was to determine the effect of the application of the cognitive-behavioral program on the anxiety of students in the fourth and fifth year of secondary education, 2023. The methodology carried out was applied, of a pre-experimental design, pre-test, post-test with a control group. The sample consisted of 92 students divided into 46 in both the control and experimental groups. The instrument used to control the dependent variable was Beck's anxiety inventory, a reliable and valid instrument for research. The results show the presence of anxiety in 54.3% and 60.9 in the mild level in the control and experimental group respectively, followed by values of 32.6 and 28.3% in moderate in secondary school students. Coming to the conclusion that the application of the cognitive-behavioral program has significant effects on the anxiety of students in the fourth and fifth year of secondary education.

Keywords: Cognitive, behavioral, anxiety, school.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la ansiedad es estimada como una dificultad que afecta con mucha frecuencia a los adolescentes, y más aún cuando estos se encuentran en situaciones de alta tensión emocional, ya que los cambios sociales, cognitivos, biológicos y psicológicos, son particularidades propias de esta etapa, que a su vez pueden traer consigo ciertos rasgos psicopatológicos.

La *Pan American Health Organization* en conjunto con la *World Health Organization* (OMS), manifiestan que los trastornos de angustia es considerado como un trastorno mental que afecta a los países del continente americano. Por otra parte, los trastornos de ansiedad afectan mayormente a las mujeres con un 7.7%, y los hombres 3.6%, en países como Islandia, Noruega y Suiza, son más comunes esta enfermedad en ciudadanos entre los 14 y 65 años de edad (Chacón et al. 2021).

La ansiedad nos prepara para diferentes escenarios; para enfrentar un posible problema o peligro, para huir del posible peligro, para evadir circunstancias que nos resulten tímidas, para impulsar conductas de obediencia que opongan a conductas discrepantes de otros. La ansiedad puede ser liberada tanto por persuasiones externas o internas, tales como pensamientos, sensaciones o imágenes (Cárdenas et al. 2010).

Al respecto, existe el conocimiento que la correlación de la activación somática del organismo y la capacidad del sujeto para desarrollarse de un modo eficaz, se debe a los niveles intermedios de activación, de sobrepasar estos márgenes, la ansiedad se transforma en un impedimento de salud, imposibilitando la satisfacción, que se ve reflejado en actividades intelectuales, laborales o sociales (Baeza, 2011).

A nivel nacional, a causa del Covid-19 a partir del año 2020, se precisó que hubo un aumento de ansiedad en un 40% y 30% entre jóvenes de 16 y 26 años (Ministerio de Salud 2022). Del mismo modo, el director de la Dirección de Salud Mental, señaló que se atendió 813 426 casos con problemas de salud mental en el Perú durante el año 2021, además precisó

que en dicho año hubo 261 197 casos atendidos por ansiedad (Ministerio de Salud, 2021).

En Ayacucho, se realizó una investigación en la cual señala que los estudiantes del nivel secundario presentan un nivel medio de ansiedad, teniendo como consecuencias una deficiencia en el rendimiento académico, problemas de aprendizaje, afectando su capacidad atencional y de concentración, para posteriormente tener un posible fracaso escolar (García 2021).

Es por ello que el modelo cognitivo-conductual es considerada un tratamiento para afrontar distintos problemas psicológicos, entre ellas la ansiedad, ayudando a las personas a modificar su modo de pensar, sus emociones, sus conductas y sus respuestas orgánicas disfuncionales, para luego reemplazarlas por otras más adaptativas (Puerta & Padilla, 2011).

Los aspectos señalados permiten plantear: ¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2023?

En ese sentido, este proyecto asume en su nivel teórico ser base de estudio para futuras investigaciones, por los conceptos y teorías plasmadas, que permiten un amplio conocimiento en sus variables de estudio. Así como en su nivel práctico y social, la cual ayudará a promover y fomentar el conocimiento sobre la ansiedad, reconociendo sus causas, consecuencias, brindando técnicas psicológicas que ayudarán a la disminución de la ansiedad frente a contextos que generan síntomas e inhabiliten el normal desarrollo de sus competencias cognitivas.

Así mismo tiene como objetivo: “Determinar el efecto de la aplicación del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria 2023”, y tres objetivos específicos basados en las dimensiones de la ansiedad, que orientan la acción de la pesquisa: Determinar el efecto del programa cognitivo-conductual sobre: cognitiva, conductual y la dimensión fisiológica. Objetivos que permiten orientar el proceso de investigación, posibilitando la

afirmación o el rechazo las hipótesis planteadas. En el caso de los objetivos específicos permitirá controlar la variable ansiedad en tres dimensiones, posibilitando una mayor especificidad al controlar la ansiedad en los alumnos de educación secundaria.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional existe trabajos de investigación que constituyen el antecedente del presente estudio como: los hallazgos de Flores (2021) con el objetivo: “elaborar un programa cognitivo conductual para la ansiedad social en los adolescentes”. Este estudio fue de diseño mixto, descriptivo, de tipo cuasi experimental. La población fue 190 estudiantes conformó una muestra de 50 escolares varones y mujeres del 4to. grado de secundaria fluctuando las edades entre los 14 a 16 años. Resultando que el nivel moderado y grave de ansiedad tienen mayor presencia en los estudiantes. En conclusión, según el análisis estadístico el programa cognitivo conductual tiene una fundamental presencia para la controlar ansiedad social en los jóvenes estudiantes.

En otro estudio, Porras (2022) en su estudio tuvo como objetivo: “proponer un programa cognitivo-conductual para disminuir el estado-rasgo de ansiedad en los estudiantes”. Empleando el diseño no experimental, descriptiva propositiva y transversal en su investigación. Reclutó a 207 estudiantes entre varones y mujeres como muestra. Utilizando el instrumento “Estado-rasgo de Spielberger” para evaluar la ansiedad. La presente investigación mostró como resultado que predominó la ansiedad rasgo con un 62.3% y la ansiedad estado con 40.1%. En conclusión, se logró elaborar un programa cognitivo-conductual, para la intervención en la mengua de la ansiedad de los estudiantes de secundaria.

Del mismo modo, Carmona (2018) sostuvo como objetivo: establecer los efectos de influencia en el nivel de ansiedad rasgo y estado durante las evaluaciones de los escolares de una institución educativa. Utilizó la experimentación como tipo de su investigación, y el diseño cuasi experimental, con una muestra de 25 escolares del grupo experimental. Utilizó el instrumento de ansiedad “Estado-rasgo de Spielberger”. La presente investigación mostró como resultado que la ansiedad estado obtuvo un promedio de 39 indicando una ansiedad media, por su parte la ansiedad rasgo obtuvo un puntaje de 37, lo cual se señala como ansiedad intermedia. En conclusión, se evidenció una disminución de angustia rasgo

posterior a aplicar el programa cognitivo conductual debido a las diferentes técnicas psicológicas.

Zapata (2020) propuso como objetivo: disminuir los niveles de ansiedad en adolescentes asistentes a la institución terapéutica privada. Utilizó el tipo de investigación aplicada, diseño experimental, contando con r 5 adolescentes como muestra. Utilizó el “Inventario de ansiedad de Beck” como instrumento de control de la variable ansiedad. Se evidenció como resultado que los niveles de ansiedad se mantuvieron en el nivel moderado. En conclusión, hubo una reducción de los malestares subjetivos al llevar a cabo técnicas de relajación y respiración.

Así mismo, también se encontró a Huamán y Cruz (2019) que propusieron el objetivo: valorar los efectos del programa ELAN sobre la ansiedad en escolares del quinto año. Utilizó una metodología de tipo cuantitativos con diseño cuasiexperimental, con 75 estudiantes que conformaron la muestra. El instrumento que utilizó fue la Escala de medición de Hamilton. Se evidenció que el programa ELAN reduce de manera significativa los niveles de ansiedad en adolescentes. En conclusión, el programa ELAN es efectivo en reducir niveles de ansiedad.

A nivel Internacional, se encontró a Flores et al. (2023) sostuvo como objetivo: “promover el bienestar emocional, reducir la ansiedad y depresión en adolescentes en internamiento”. La investigación fue tipo descriptivo diseño cuasi experimental. 91 adolescentes divididos en tres subgrupos fueron considerados como muestra. Se utilizó el instrumento de Escala de ansiedad y depresión infantil (RCADS), versión española. Se mostró como resultado una disminución considerable en los síntomas de ansiedad. En conclusión, no se evidenció cambios significativos por el corto periodo, por lo que se requiere mayor tiempo de exhibición al programa.

Así mismo, se halló a García et al (2020) sostuvo el objetivo: evaluar la virtud de un programa con la terapia Cognitivo-Conductual para prevenir la depresión y ansiedad de adolescentes. La investigación fue de diseño experimental de tipo aplicativo. Su muestra estuvo compuesta por 151 adolescentes. Se utilizó el instrumento de *“Revised Child Anxiety and*

Depression Scale”, que mide síntomas de trastorno de ansiedad generalizada, así como síntomas de depresión. Se mostró como resultado una disminución en las expectativas académicas dentro del grupo control. En conclusión, hubo una notoria disminución en la depresión y ansiedad de los adolescentes.

Por otra parte, se halló a Robles (2019) que planteó como objetivo: establecer la relación entre la ansiedad y rendimiento académico en escolares del cuarto y quinto año. Utilizó el diseño correlacional y contó con 68 estudiantes de muestra. Se utilizó como instrumento la escala de automedición de Zung y el rendimiento académico a través de la libreta escolar. Se mostró como resultado que el 84% obtuvo un resultado normal, y el 16% se hallan en un nivel leve a moderado. Concluyó que los estudiantes con promedios académicos bajos presentaron niveles más elevados de ansiedad.

De igual modo se ubicó a Morales (2019) que planteó el objetivo: identificar la relación de la ansiedad y rendimiento académico. Presentó un diseño correlacional. Mostró como muestra a 45 estudiantes del centro educativo. Usó como instrumento de medición la Escala de Evaluación de la Ansiedad. Su resultado fue que las manifestaciones de ansiedad alto de tipo cognitivo son del 25% y un 32% en nivel extremo, fisiológicamente un 17% de ansiedad alto y un 22% en nivel extremo. En conclusión no halló relación de la ansiedad con el rendimiento académico.

Del mismo modo, Colunga-Rodríguez y otros (2021) plantearon el objetivo: indagar la correlación que presenta la ansiedad y rendimiento académico en escolares de secundaria, utilizó el tipo descriptivo y diseño correlacional. La muestra fue probabilística contando 156 escolares. La recolección de datos fue con “la escala de ansiedad manifiesta en adolescentes y niños”, y el rendimiento académico basado en el promedio de notas. El resultado indicó que 45 estudiantes (28,8%) manifestaron ansiedad y 111(71,2%) no. En conclusión se halló una asociación significativa entre ansiedad y rendimiento académico.

Así mismo, Stallard (2001) define a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) como método para disminuir la molestia emocional y las conductas desadaptativas mediante la innovación de los métodos cognitivos. Este estudio tomará en cuenta la teoría del modelo cognitivo-conductual. Al respecto, Gonzales et al. (2017) manifiesta que Ellis propuso que internamente del modelo cognitivo existe una predisposición natural de las creencias de los individuos que tienden a ser irracionales, en la cual consiste una falta de relación entre dichas creencias y la orientación para el alcance de propósitos y metas.

El objetivo de estudio del cognitivismo es el procesamiento, interpretación y almacenamiento de la información recibida desde el exterior, todo ello está relacionado con las distintas formas de aprendizaje. En tal sentido, Gonzales et al. (2017) manifiesta que Ellis plantea que el malestar viene a ser una imprecisión cognitiva, si el pensamiento no es generado por una buena percepción del entorno real, no será lógico y no aportará al bienestar de la persona.

Por otra parte, el modelo conductual es definida por Wolpe & Lazarus (1966) como una terapia que conlleva una aplicación de los pilares del aprendizaje, que son determinados mediante el método experimental con la finalidad de excluir conductas desadaptativas. Dicho modelo se originó mediante dos condicionamientos: clásico y operante, que influyen en la conducta psicológica a raíz de acontecimientos del medio exterior.

Por su parte, Patiño (2018) señala que Ivan Pávlov experimento con perros los proceso que están ligados a la digestión, se percató que los perros salivaban cuando observaban la comida, entonces se planteó que los componentes más elementales de aprendizaje de nuevas conductas, que están presentes en humanos cómo en animales. Estrechamente, están vinculados entre estímulos, y a partir de ahí realizar nuevas conductas. Es importante distinguir entre un estímulo y una respuesta, ya que una sola respuesta puede ser incitada por diversos estímulos.

Por su parte, Patiño (2018) afirma que Skinner planteó el condicionamiento operante cómo conductas que los cuerpos llevan a cabo con la finalidad de

obtener una consecuencia específica, llegando a diferenciarse de conductas automáticas, que a su vez están controladas por las consecuencias y no por estímulos antecedentes. Una conducta se altera o se modifica debido a los resultados que produce dicha conducta, en las cuales implica la unión de castigos y reforzadores.

Bados & García (2011) manifiestan que el refuerzo positivo está conexo con la ampliación de la posibilidad de la conducta dirigida por una incitación que se le agrega al resultado. Del mismo modo, el refuerzo negativo es la ampliación de la posibilidad de una conducta al retirar un estímulo en el resultado. En esta misma línea, el castigo positivo se refiere a la disminución de una conducta a raíz del aumento de un estímulo en la consecuencia. En cambio, el castigo negativo es la depreciación de una conducta, a partir de la exclusión de un estímulo en la consecuencia.

En cuanto a la ansiedad, Gonzáles (1993) la conceptualiza como un estado emotivo y de contestación cuando uno se encuentra arriesgado a circunstancias que involucren amenaza o peligro. Alfredo (2007) considera que Beck y Emery plantearon que específicas representaciones cognitivas y pensamientos involuntarios son propios de los momentos de ansiedad. Así mismo, Beck manifestó que cuando un peligro es descubierto, se logran activar los esquemas cognitivos, que a su vez son manejados para brindar un significado y examinar el acontecimiento, a través de un conjunto de conciliaciones que admiten encajar las representaciones adecuadas previas a una amenaza identificada.

Por otro lado, Alfredo (2007) menciona que las personas se muestran ansiosas por consecuencia de una activación de representaciones cognitivas que están asociadas, procesan de manera selectiva la información notable a amenazas personales, tomando en consideración al esquema como el modo en la cual dicha indagación es personificada en la evocación de la memoria. Los esquemas cognitivos se constituyen en subsistemas y constelaciones, refiriéndose a manera de correspondencia a dichas inquietudes motivacionales que están relacionadas con el temor y peligro.

Se presenta dimensiones en cada una de las variables de estudio. Dentro de la variable cognitivo-conductual, se indica a los pensamientos, que es conceptualizada por Izquierdo (2006) como el resultado de la intervención racional, sensorial, la inferencia, el razonamiento lógico que son competencias del pensamiento para manifestar de modo inmediato los problemas, la realidad y la necesidad personales. Así mismo, como indicadores de dicha dimensión se tiene a la angustia, agotamiento emocional y rumiaciones.

Por otra parte, tenemos a los síntomas, que es definido por Aliani (2015) como una expresión de toda aquella señal, manifestación, evidencia, alteración, queja, descripción o fenómeno que siente el paciente, que es opuesto al signo que es el resultado de una observación ecuánime ejecutada por otro. Del mismo modo se presenta como indicadores; la intranquilidad, problemas de sueño, problemas atencionales, concentración y fatiga.

En esta misma línea, la variable ansiedad presenta tres dimensiones: cognitivo, conductual y fisiológico. Díaz y De la Iglesia (2019) afirman que los procesos cognitivos son mecanismos que están implicados en el proceso de la investigación notable de la situación y de sí mismo. Incluye como indicadores la aprensión, miedo, pensamientos negativos, anticipación de miedo a amenaza, conflicto para tomar decisiones y dificultad de concentración.

Del mismo modo, Díaz y De la Iglesia (2019) señalan que los procesos de la conducta coligados a la ansiedad pueden obstruir, deteriorar e influir en el normal desenvolvimiento de la persona en ámbitos significativos de su vida. Como indicadores se presenta a la hiperactividad, paralización motora, movimientos desorganizados, conductas de evitación y tartamudeo. Collado et al. (2017) indica que los procesos fisiológicos son los mecanismos del cerebro que administran la conducta en cualquier instante del periodo vital de un organismo. Se tiene como indicadores, problemas digestivos, taquicardia, respiración rápida, fatiga, dolor de cabeza, sudoración y sequedad de boca.

Así mismo, Alfredo (2007) indica que el modelo teórico de ansiedad presentado por Beck y Emery formulan que las personas ansiosas resuelven de manera selectiva la indagación determinada a amenazas propias, como consecuencia de la aceleración de sus representaciones cognitivas que se encuentran asociadas. Todo aprendizaje que se adquiere en relación con el contacto con su entorno, se interrelaciona cognitivamente y son manifestadas antes ciertas situaciones. Es por ello, en la presente pesquisa se utilizó como instrumento al Inventario de ansiedad de Beck.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

La presente pesquisa es de tipo aplicada. Ñaupas et al. (2018) define como una pesquisa que está orientada a perfeccionar o optimizar la labor de los sistemas, por tanto, esta investigación no se enfoca en la apreciación de si es verdadero o falso, sino a la ineficacia, eficacia, ineficacia o eficiencia.

3.1.2. Diseño de Investigación

Se ha considerado como diseño de pesquisa al pre experimental. Ramos (2021) la conceptualiza como aquel diseño en la cual la variable dependiente debe ser medida por una herramienta en dos oportunidades, pre test y post test.

3.2. Variables y Operalización

Variable Independiente: Cognitivo-Conductual

Definición Conceptual: Vernon y Doyle (2018) lo manifiestan como una psicoterapia que tiene por finalidad solucionar problemas presentes, pensamientos, conductas y emociones disfuncionales, teniendo en cuenta el aprendizaje, el entorno socioambiental, cogniciones y lenguaje en las dificultades psicológicas.

Definición Operacional: El programa cognitivo-conductual se llevará a cabo mediante técnicas y estrategias que estarán organizadas en sesiones de grupo, dinámicas, individuales y educativas orientadas a la modificación de pensamientos y conductas.

Indicadores: angustia, agotamiento emocional, rumiaciones.

Escala de medición: No aplica

Variable Dependiente: Ansiedad

Definición Conceptual: Noriega y Angulo (2010) señalan que la ansiedad es estimada como un estado emocional básico de un organismo para realizar sus actividades diarias, pero podría volverse un problema cuando se sale del límite tolerable.

Definición Operacional: Díaz et al. (2018) manifiestan que las reacciones de ansiedad son consideradas reacciones fisiológicas de la defensa cognitiva, que sirve para que la persona se ponga en un estado de alerta antes posibles amenazas

Indicadores: Cognitivo: preocupación, inseguridad, temor o miedo, pensamientos negativos, aprensión, amenaza o anticipación de riesgo, problemas para tomar decisiones, problemas para concentrarse. Conductual: paralización motora, hiperactividad, movimientos desorganizados y torpes, problemas de locución verbal y tartamudeo, conductas de evitación. Fisiológico: taquicardia, ahogo, hipertensión, fatiga, respiración rápida, dolor de cabeza, hormigueo, sudoración, sequedad en la boca, problemas digestivos.

Escala de medición: Ordinal

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población

Es definida por Hernandez et al. (2014) como un conjunto de unidades que muestran equivalentes propiedades. La población fue establecida por 120 estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la I.E. Leonardo Da Vinci.

Criterios de Inclusión:

- Los estudiantes deben de encontrarse en la etapa de adolescencia entre 13 a 17 años.
- Los estudiantes deben cursar el cuarto y quinto año de educación secundaria.
- Estudiantes que respondan el cuestionario.
- Estudiantes que presenten cualquier nivel de ansiedad.

Criterios de Exclusión:

- Que no tengan permiso de sus padres o apoderados.
- Estudiantes que se encuentren enfermos.
- Estudiantes que estén suspendidos

3.3.2. Muestra

López y Fachelli (2015) precisan que constituye un subconjunto, está conformada por un extracto de una población determinada. En tal sentido, esta investigación estará conformada por 92 estudiantes, la cual será agrupada en dos grupos. 46 participantes en el grupo experimental y 46 en el grupo control.

3.3.3. Muestreo

Morán y Alvarado (2010) definen al muestreo como aquella función para establecer que parte de una población debe ser explorada. Se consideró en la presente investigación el muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, ya que se sorteó a la población establecida.

3.3.4. Unidad de análisis

Escolares del cuarto y quinto año.

3.4. Técnicas e Instrumento de recolección de datos

Rojas (2011) manifiesta, técnica es una forma típica aceptable que va dirigido a obtener datos útiles para el arreglo de dificultades. Así mismo, Mejía (2005) señala que el instrumento es aquella herramienta para recopilar datos o para poder medir las variables. La técnica que se manipuló en esta pesquisa fue la encuesta, debido a la simplicidad y a la objetividad.

El instrumento para la recolección fue el “Inventario de ansiedad de Beck” creado en 1988, el objetivo del instrumento es determinar los niveles de ansiedad en sus magnitudes: fisiológico, conductual y cognitivo, la duración de la aplicación es de 5 a 10 minutos, presenta 21 afirmaciones en escala Likert, cada afirmación se califica de 0 a 3, severo puntúa 3, moderado 2, leve 1 y absoluto 0, la sumatoria de todos los items es de 0 a 63, determinando el nivel de ansiedad, (30-63) ansiedad grave, (19-29) ansiedad moderado, (10-18) ansiedad leve, (0-9) ansiedad mínima.

Presenta una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90 a 0.94.

3.5. Procedimientos

En primer lugar, mi persona se acercó a la I.E. Leonardo Da Vinci, logrando conversar con el director y comentarle sobre la intención de ejecutar mi trabajo de investigación en su centro educativo, le brindé toda la información acerca del proyecto, manifestándole los objetivos de la investigación, los objetivos del programa a ejecutar y su duración de cada sesión, el instrumento a aplicar y la población a quien va dirigida. El director del centro educativo se mostró de acuerdo con la ejecución del proyecto de investigación, llegando a un acuerdo de palabra.

En segundo lugar, volví al centro educativo con la solicitud correspondiente dirigido al director, quien manifestó a los tutores de cada sección de educación secundaria a poder brindarme las horas de tutoría para efectuar el trabajo de pesquisa.

3.6. Métodos de análisis

Se realizó en un primer momento con el registro y sábana de datos en el software excel, para luego emplear el software SPSS versión 25 para el análisis descriptivo e inferencial. Los datos fueron procesados en un primer momento con el análisis de estadística descriptiva considerando frecuencia y porcentaje. Para la parte inferencial, se comprobó la normalidad para la determinación de pruebas paramétricas, al no cumplir el supuesto de normalidad se procesó el análisis inferencial con el estadístico no paramétrico de U de Man whitney.

3.7. Aspectos éticos

El presente trabajo de pesquisa mantiene el aspecto ético de la declaración de Helsinki. Al respecto, Mazzani (2011) manifiesta que tal propuesta tenga en consideración los valores bioéticos, de modo que engrandezca la conciencia de la moralidad para tomar prudencia en decisiones de índole de investigación biomédica con seres humanos.

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados

Se presentan los resultados descriptivos, en tablas con frecuencias y porcentaje, así como los resultados inferenciales:

Tabla 1. *Pre y post test de la ansiedad general del grupo control y experimental*

Inventarios de Ansiedad de Beck	Grupo control				Grupo Experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En absoluto	6	13,0	5	10,9	5	10,9	14	30,4
Leve	25	54,3	28	60,9	25	54,3	26	56,5
Moderado	15	32,6	13	28,3	16	34,8	6	13,0
Total	46	100	46	100	46	100	46	100

Fuente: Base de datos

La tabla 1 presenta los resultados de la ansiedad del grupo experimental y control, en el pre test observándose en el grupo control al 54,3% en el nivel leve, al 32,6% en moderado y al 13% en absoluto; al grupo experimental con el 60,9% en leve, 28,3% en moderado y al 10,9% en absoluto. Por otra parte, en el post test se observa en el grupo control al 54,3% en leve, 34,8% en moderado y al 10,9% en absoluto; en el experimental es observado que el 56,5% se encuentran en leve, el 30,4% en absoluto y al 13% en moderado.

Tabla 2. Pre y post test de la dimensión cognitiva

Dimensión cognitiva	Grupo control				Grupo Experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En absoluto	5	10,9	3	6,5	4	8,7	15	32,6
Leve	24	52,2	26	56,5	18	39,1	27	58,7
Moderado	15	32,6	17	37,0	23	50,0	4	8,7
Severo	2	4,3	0	0,0	1	2,2	0	0,0
Total	46	100	46	100	46	100	46	100

Fuente: Base de datos

La tabla 2 presenta el resultado de la evaluación de la dimensión cognitiva de los grupos: control y experimental. En el pre test observase en el grupo control al 52,2% en el nivel leve, al 32,6% en el nivel moderado, al 10,9% en el nivel en absoluto y 4,3% en severo; al grupo experimental con el 56,5% en leve, al 37% en moderado y al 6,5% en absoluto. Por otra parte, los resultados del post test muestran que en el grupo control al 50% ubicase en moderado, 39,1% en el nivel leve, al 8,7% en el nivel en absoluto y al 2,2% en el nivel severo; mientras en el experimental se muestra que el 58,7% encuéntrense en leve, el 32,6% en el nivel en absoluto, y el 8,7% en el nivel moderado.

Tabla 3. Pre y post test de la dimensión conductual

Dimensión conductual	Grupo control				Grupo Experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En absoluto	8	17,4	4	8,7	5	10,9	16	34,8
Leve	22	47,8	21	45,7	19	41,3	21	45,7
Moderado	12	26,1	21	45,7	21	45,7	8	17,4
Severo	4	8,7	0	0,0	1	2,2	1	2,2
Total	46	100	46	100	46	100	46	100

Fuente: Base de datos

La tabla 3 presenta el resultado de la evaluación de la dimensión conductual de los grupos: control y experimental, en el pre test se observa en el grupo control al 47,8% en el nivel leve, al 26,1% en el nivel moderado, al 17,4% en el nivel en absoluto y 8,7% en severo; al grupo experimental con el 45,7% en los niveles de leve y moderado respectivamente y al 8,7% en el nivel en absoluto. Por otra parte, en el post test se observa en el grupo control al 45,7% en moderado, 41,3% en el nivel leve, al 10,9% en el nivel en absoluto y al 2,2% en el nivel severo; mientras que en el grupo experimental se observa que el 45,7% se encuentran en leve, el 34,8% en el nivel en absoluto, el 17,4% en el nivel moderado y al 2,2% en el nivel severo.

Tabla 4. Pre y post test de la dimensión fisiológica

Dimensión fisiológica	Grupo control				Grupo Experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
En absoluto	9	19,6	6	13,0	7	15,2	20	43,5
Leve	22	47,8	30	65,2	24	52,2	21	45,7
Moderado	15	32,6	10	21,7	14	30,4	5	10,9
Severo	0	0,0	0	0,0	1	2,2	0	0,0
Total	46	100	46	100	46	100	46	100

Fuente: Base de datos

La tabla 4 presenta los resultados de la evaluación de la dimensión fisiológica de los grupos: control y experimental; en el pre test observase en el grupo control al 47,8% en el nivel leve, al 32,6% en el nivel moderado y al 19,6% en absoluto; al grupo experimental con el 65,2% en leve, al 21,7% en moderado y al 13% en el nivel en absoluto. Por otra parte, en el post test se observa en el control al 52,2% en el nivel leve, el 30,4% en el nivel moderado, al 15,2% en el nivel en absoluto y al 2,2% en el nivel severo; mientras que en el grupo experimental observase que el 45,7% encuéntrase en leve, el 43,5% en el nivel en absoluto y el 10,9% en el nivel moderado.

4.2. Nivel inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Para obtener el supuesto de normalidad se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov donde se planteó lo siguiente:

Hipótesis de normalidad:

Ho: Los resultados de variable ansiedad tiene una distribución Normal

Ha: Los resultados de la variable ansiedad es distinta a la distribución Normal (No tiene normalidad)

Nivel de significancia

Confianza 95%

Significancia (alta) 5%

Prueba estadística a emplear

Emplearemos la prueba de Kolmogorov-Smirnov por tener una muestra > 50

Tabla 5. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	GI	Sig.
Ansiedad	,298	46	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors Criterios de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna

Si $p > 0,05$ aceptamos la hipótesis HO y rechazamos la Ha

El resultado del estadígrafo de normalidad de Kolmogorov-Smirnov muestra que luego de analizar los datos de la evaluación de la ansiedad de Beck muestra el valor de $p = 0,000$, por lo que, concluyese que el comportamiento de los datos no es normal, en consecuencia, se **acepta la hipótesis alterna de normalidad (Ha)** decidiendo aplicar la U de Mann-Whitney.

4.3. Prueba de Hipótesis

Hipótesis general

a. sistema de hipótesis

Ho: No existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.

Ha: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.

b. Nivel de significancia

$p=0,05$

c. Estadígrafo

U de Mann-Whitney

d. Prueba de hipótesis

Estadísticos de prueba ^a	
	Ansiedad Post
U de Mann-Whitney	766,000
W de Wilcoxon	1847,000
Z	-2,581
Sig. asintótica (bilateral)	,010

a. Variable de agrupación: Grupo control y experimental

Partiendo del análisis de la comparación de los resultados obtenidos del grupo experimental y control en el post test sistema con la U de Mann Whitney, se obtuvo un nivel de significancia asintótica bilateral de $p < 0,05$, por lo que, aceptamos la hipótesis alterna concluyendo que: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.

Hipótesis específica 1

Ho: No existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión cognitiva de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

Ha: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión cognitiva de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

b. Nivel de significancia

$p=0,05$

c. Estadígrafo

U de Mann-Whitney

d. Prueba de hipótesis

Estadísticos de prueba ^a	
	Post test Dimensión cognitiva
U de Mann-Whitney	865,000
W de Wilcoxon	1946,000
Z	-,1,704
Sig. asintótica (bilateral)	,002

a. Variable de agrupación: Grupo control y experimental

A partir del análisis del sistema de hipótesis de la primera dimensión cognitiva, analizado con la U de Mann Whitney, se observa que el nivel de significancia asintótica bilateral en el post test es de $p= 0,002$ lo que indica que el valor de $p > 0,05$, por lo que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna concluyendo que: “Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión cognitiva de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho”.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

Ha: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.

b. Nivel de significancia

$p=0,05$

c. Estadígrafo

U de Mann-Whitney

d. Prueba de hipótesis

Estadísticos de prueba ^a	
	Post test Dimensión conductual
U de Mann-Whitney	666,500
W de Wilcoxon	1747,500
Z	-3,290
Sig. asintótica (bilateral)	,001

a. Variable de agrupación: Grupo control y experimental

El nivel de significancia asintótica bilateral en el post test de $p= ,001$ con la U de Mann Whitney lo que indica que el valor de $p < 0,05$ por lo que, aceptamos la hipótesis alterna concluyendo que: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

Hipótesis específica 3

Ho: No existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión fisiológica de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

Ha: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión fisiológica de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho

b. Nivel de significancia

$p=0,05$

c. Estadígrafo

U de Mann-Whitney

d. Prueba de hipótesis

Estadísticos de prueba ^a	
	Post test Dimensión fisiológica
U de Mann-Whitney	706,000
W de Wilcoxon	1787,000
Z	-3,068
Sig. asintótica (bilateral)	,002

a. Variable de agrupación: Grupo control y experimental

El nivel de significancia asintótica bilateral en el post test de 0,002 con el U de Mann Whitney, por lo que, aceptamos la hipótesis alterna concluyendo que: Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la dimensión fisiológica de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.

V. DISCUSIÓN

Existen evidencias de que un programa cognitivo-conductual puede reducir la sintomatología de la ansiedad (Flores, 2021; Porras, 2022; Carmona, 2018; Huamán y De la Cruz, 2019). Por lo que, nuestro objetivo de estudio fue establecer el efecto de un programa cognitivo-conductual en la ansiedad de escolares de educación secundaria. Nuestra conclusión corrobora estos los estudios de muchos investigadores.

La ansiedad es el desequilibrio emocional experimentando desazón, intranquilidad, confusión, incertidumbre, miedo, sentimiento de peligro o amenaza, tensión o aprensión con diferentes grados o intensidades, con representaciones cognitivas y pensamientos involuntarios activando esquemas cognitivos previas a ser identificadas (Unidad de Orientación Educativa, 2023; Gonzáles, 1993; Alfredo, 2007). “El trastorno de ansiedad generalizada constituye un verdadero reto terapéutico por su cronicidad y resistencia” (Campos & Ruíz, 2008). Del mismo modo, Alvarado (2023) encontró que la ansiedad generalizada predomina en un nivel leve, seguido por el nivel moderado. La presencia de la ansiedad en nuestros estudiantes de educación secundaria fue corroborada en el pre test tanto en el grupo control como en el grupo experimental.

Una característica de las personas ansiosas, es que procesan selectivamente la información a las amenazas personales. Los esquemas cognitivos se constituyen en subsistemas y constelaciones, refiriéndose a manera de correspondencia a dichas inquietudes motivacionales que están relacionadas con el temor y peligro (Alfredo, 2007). Ese aspecto es el que altera las respuestas comportamentales de los escolares de educación secundaria, y por lo que es importante diseñar programas de manejo de la ansiedad.

Por otro lado, existen reportes de muchas investigaciones, como la de Flores (2021) quien evidenció que un programa cognitivo conductual reduce la ansiedad social de estudiantes. Porras (2022) quién encontró que un programa cognitivo-conductual disminuye el estado-rasgo de ansiedad en los estudiantes. García et al (2020) empleando la terapia Cognitivo-

Conductual disminuyó los síntomas depresión y ansiedad en adolescentes. En nuestro trabajo evidenciamos que el programa Cognitivo-conductual disminuyó la ansiedad de los estudiantes escolares de Educación secundaria. Por lo que, corroboramos que el uso del programa cognitivo-conductual tiene influencias en la disminución de la ansiedad.

Por otro lado, Carmona (2018) sostuvo que existe la presencia de la ansiedad estado y rasgo en estudiantes. Así mismo, Zapata (2020) precisó que redujo los malestares subjetivos de la ansiedad al llevar a cabo técnicas de relajación y respiración. Nuestros resultados evidencian la reducción de la ansiedad en sus tres dimensiones: cognitiva, conductual y fisiológica.

Una de las alternativas del tratamiento de la Ansiedad, fue planteada por Stallard (2001), la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) como un método adecuado para disminuir las conductas desadaptativas y molestia emocional. Al respecto, Gonzales et al. (2017) que el modelo cognitivo tiene una predisposición natural basado en las creencias de los individuos que tienden a ser irracionales.

De esta forma, Díaz y De la Iglesia (2019) señalan que la ansiedad tiene tres componentes: el aspecto cognitivo, el conductual y el fisiológico; y los procesos cognitivos están implicados en la situación de uno mismo. Manifestándose en indicadores la aprensión, generando miedo, pensamientos negativos, paralización motora, anticipación de miedo a amenaza, movimientos desorganizados, conflicto para tomar decisiones y dificultad de concentración. Así como los procesos fisiológicos generan problemas digestivos, taquicardia, respiración rápida, boca seca y sudoración (Collado et al., (2019). La ansiedad obstruye, deteriora e influye en la conducta de la persona en sus día a día. Por ello, es importante su detección y diagnóstico precoz en escolares, pues la ansiedad afectará en el rendimiento escolar, en la mejora de la personalidad y en el desenvolvimiento de los escolares de educación secundaria.

Por otra parte, Taylor & Francis (2001) señalan que la ansiedad tiene una prevalencia ante los exámenes, muchos estudiantes muestran un incremento de ansiedad ante las pruebas en las escuelas afectando el rendimiento, aunque existen diferencias individuales en las reacciones ansiosas de cada estudiante. Por otra parte, Mahajan (2015) reportó la ansiedad académica relacionado a la exigencia o presión paterna en estudiantes de educación secundaria.

Esta ansiedad no tuvo diferencias entre los estudiantes varones y mujeres. De mismo modo, Khemka & Rathod (2016) reportó la ansiedad académica de escolares en educación secundaria con el 18,5% de estudiantes con ansiedad académica baja, el 75% de estudiantes con ansiedad media y el 6,5% con una alta ansiedad académica, reportando que los estudiantes de instituciones educativas pública mostraron mayores niveles de ansiedad. Nuestro estudio demostró que existe la presencia de la ansiedad de los escolares de secundaria con mayor predominancia en el nivel moderado.

La ansiedad de acuerdo a Kircanski y otros (2011) los síntomas de trastorno de ansiedad comparten síntomas auto informados y el miedo, a mayor ansiedad el miedo indica la amenaza por las respuestas de las amígdalas. La ansiedad y depresión son comorbilidad, con características que comparten sintomatología. Por otro lado, Flores et al (2023) con una investigación cuasiexperimental no encontró cambios significativos en la disminución de la ansiedad al buscar sólo promover el bienestar emocional de los estudiantes.

Nuestro resultado contrasta con los hallazgos de Flores, ya que sí alcanzamos el nivel de significancia al experimentar con un programa cognitivo conductual, estableciendo que sí se pueden reducir niveles de ansiedad en los estudiantes. Este aspecto es muchas veces olvidado por los agentes educativos, quienes evalúan los problemas de ansiedad en los escolares. Los problemas de ansiedad pueden causar la depresión escolar y con ello también dificultades de aprendizaje, que al no ser tratados adecuadamente pueden acarrear consecuencias graves en los escolares,

por lo que se hace necesario los departamentos psicológicos en todos los centros educativos, tanto primarios como en los secundarios. Las características del desarrollo psicológicos de los jóvenes de educación secundaria pueden crear condiciones para el estrés y la ansiedad escolar.

A demás, Egovil (2016) precisa la importancia del estudio de la ansiedad, porque tiene repercusiones en el rendimiento académico, por lo que estableció una correlación significativa inversa entre la sintomatología de la ansiedad y el rendimiento académicos de los estudiantes Universitarios. En suma, esta relación es lógica, puesto que a mayor ansiedad menor el rendimiento académico, es decir los estudiantes que tienen mejores resultados académicos son los que tienen menores niveles de ansiedad.

La ansiedad crea estados de ánimo alterados que dificultan el buen aprendizaje. Siendo así, nuestro trabajo constituye un aporte también a la educación y no sólo al ámbito clínico, mejorando la salud mental para mejorar los niveles de rendimiento académico. Entonces, un programa de cognición-conductual es una buena alternativa para disminuir la ansiedad estudiantil.

Para de mayor solvencia de la discusión, es importante entender el término de programa, que podrían ser un sin número de actividades organizadas y orientada a cumplir un objetivo, que reúne diferentes contenidos temáticos. En ese sentido el programa cognitivo-conductual permite organizar actividades orientadas a varias finalidades, como son el apoyo del desarrollo de la autoestima, disminuir la ansiedad, disminuir la depresión entre otras finalidades.

Por ello, un programa debe tener una secuencia programada, así como instrucciones detalladas ante algún suceso no previsto. El uso de programas cognitivos-conductual, es frecuentemente aplicado en diversas terapias en base al principio teórico-práctico en la psicología conductista. En los centros educativos es necesario tener psicólogos, en los departamentos de bienestar del educando, los psicólogos tienen una

herramienta importante en la atención de problemas psicológicos de los estudiantes, en este caso un programa cognitivo conductual es una buena alternativa por tener sustento en la terapéutica, y además por su aplicabilidad en el ámbito escolar.

Los programas cognitivo-conductual también se emplean en la psicología clínica como terapia cognitivo-conductual, por lo que, nuestro trabajo cobra relevancia al estudiar la ansiedad como la variable dependiente. Del mismo modo esta terapia puede modificar comportamientos y la forma de pensar, mientras la persona se somete a este tipo de programa. Es así, la terapia cognitiva conductual en los últimos años recibió evidencias empíricas de su efectividad y eficiencia en varas problemáticas psicológicas, en el ámbito educativo, comercial, comunitario y salud en general.

Por su parte, Mendoza (2020) considerando el modelo psicoterapéutico cognitivo conductual señala una eficacia para el procedimiento con problemas de salud mental o salud en general en las personas. Esta terapia estuvo asociada a los cambios de la psicoterapia. De esta manera el programa cognitivo conductual, plateada en el presente estudio, permitieron disminuir los valores de ansiedad, lo que repercutirá en los resultados académicos. Cuando existen caso clínico el tratamiento es individual, pero en el ámbito educativo al ser una población considerable de estudiantes que tienen ansiedad, el programa cognitivo conductual constituye una adecuada estrategia para el abordaje de la ansiedad en los escolares de educación secundaria.

La ansiedad está asociada a la depresión, al estrés. “La mayor frecuencia de ansiedad de asoció con un año educativo más temprano, el catolicismo y las enfermedades crónico ...” (Sandoval y otros, 2021), por lo que la detección primaria es fundamental, ya cuadros de ansiedad pueden generar la depresión y estrés en los estudiantes de educación secundaria.

Se hace fundamental asumir una definición de la cognición, en ese sentido se considera como una capacidad de animales superiores, a partir

del análisis y procesamiento del cerebro dando sentido de los fenómenos o cosas. Por lo que, obviamente dependerá del sistema nervioso para procesarlo y de las capacidades sensoriales de cada individuo. Si se toma un punto de vista histórico, se separaría en un aspecto racional y otro afectivo. En un contexto actual es tomado como una facultad de “digerir” y procesar información a partir de percepciones. De mismo modo, debemos considerar el aspecto conductual ya que el comportamiento es un fenómeno visible y con esa facilidad de ser estudiado.

Para Salazar (2023) un programa cognitivo conductual puede tener diversos propósitos, entre ella en la autoestima de la mujer. Por demostrar tener empuje en el desarrollo de la autoestima en casos femeninos que sufrieron violencia familiar. En el caso de (Timoteo, 2023) empleó un programa cognitivo conductual con la finalidad preventiva a las adicciones de las redes sociales, del mismo modo parte por entender a la cognición como procesos mentales que están relacionados al pensamiento abstracto.

Por otra parte, Sáenz (2014) encontró al aplicar el SPAS-7 como el instrumento para evaluar la ansiedad físico-social en escolares, así los factores sociales, como la ansiedad físico-social, muestran efectos negativos de la motivación autodeterminada. Resultados permiten comprender el rol del ejercicio físico para mejorar la imagen corporal de los escolares adolescentes (Sáenz, 2014).

Sin duda, la ansiedad puede ser abordada por múltiples tratamiento intervenciones, siendo el deporte una excelente elección para el manejo de la ansiedad. La actividad física puede ser considerado una muy buena actividad para canalizar los estados de ansiedad y mejorar el rendimiento académico, desarrollo de la autoestima, salud integral de estudiante. Es decir, la aplicación de un programa cognitivo conductual y la práctica de actividades físicas como deporte, danzas, o juegos pueden complementarse para una mejor eficacia en el control de la ansiedad.

VI. CONCLUSIONES

- Primera** El uso del programa cognitivo-conductual tiene efectos significativos en la reducción de síntomas de la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa “Leonardo Da Vinci”; demostrado al comparar los resultados del post test del grupo experimental con el post test de grupo control, obteniendo diferencia significativa con un valor $p < 0,05$ con el estadístico de U de Mann Whitney.
- Segunda** Aplicar el programa cognitivo-conductual tiene efectos significativos en la dimensión cognitiva de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa “Leonardo Da Vinci”; demostrado al comparar los resultados del post test del grupo experimental con el post test de grupo control, obteniendo diferencia significativa con un valor $p < 0,05$ con el estadístico de U de Mann Whitney.
- Tercera** El uso del programa cognitivo-conductual tiene efectos significativos en la dimensión conductual de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa “Leonardo Da Vinci”; demostrado al comparar los resultados del post test del grupo experimental con el post test de grupo control, obteniendo diferencia significativa con un valor $p < 0,05$ con el estadístico de U de Mann Whitney.
- Cuarta** El uso del programa cognitivo-conductual tiene efectos significativos en la dimensión fisiológica de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa “Leonardo Da Vinci”; demostrado al comparar los resultados del post test del grupo

experimental con el post test de grupo control, obteniendo diferencia significativa con un valor $p < 0,05$ con el estadístico de U de Mann Whitney.

VII. RECOMENDACIONES

- A los docentes de educación secundaria identificar la sintomatología ansiosa en los estudiantes, para canalizarlos de manera adecuada a través de programas orientados por profesionales de la psicología.
- A los estudiantes de educación secundaria, considerar una asesoría permanente con profesionales de psicología para un buen desarrollo académico escolar, porque la ansiedad puede afectar su rendimiento.
- A los estudiantes de educación secundaria orientar la conducta conforme a la etapa de desarrollo bio-psicológica basándose en programas cognitivo-conductual.
- A los escolares de educación secundaria considerar la asesoría de profesionales para un adecuado desarrollo psicológico

Referencias

- Alfredo Horacio, C. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Buenos Aires: Polemos.
- Aliani Ceraldi, N. R. (2015). *Estudio comparativo de la noción de síntoma en la obra de Sigmund Freud y en la perspectiva médica y psiquiátrica actual*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.ucm.es/id/eprint/34234/1/T36660.pdf
- Alvarado, G. M. (2023). Ansiedad generalizada en internos de un programa de enfermería: Un estudio transversal. *Cuidado & Salud Pública*, 3(1), 50-55. <https://doi.org/10.53684/csp.v3i1.69>
- Bados, A., & García Grau, E. (2011). *Técnicas operantes*. Barcelona: Universidad de Barcelona. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf
- Baeza Villaroel, J. C. (2011). *Ir de mal en peor ansiedad*. Barcelona: Bubok Publishing.
- Campos, M. C., & Ruíz, M. Á. (2088). Trastorno de ansiedad. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 1(SC), 128-129. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental--286-articulo-trastornos-ansiedad-13127831>
- Cárdenas, E. M., Fera, M., & Lino, P. F. (2010). *Guía Clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. Xochimilco: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Carmona Chunga, J. N. (2018). *Efectos de una programa Cognitivo-Conductual sobre la influencia de la ansiedad en adolescentes frente a los exámenes de una institución educativa pública*. Piura: Universidad Cesar Vallejo.
- Chacón Delgado, E., Xatruch de la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Cúpula*, 23-24-25. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

- Choquicondor Vicente, G. d. (2016). *Efectos de un programa de educación emocional en los niveles de ansiedad de adolescentes de una institución educativa, Piura 2016*. Piura: Universidad Cesar Vallejo.
- Collado Guirao, P., Guillamón Fernández, A., Caro Hoyos, J., Claro Izaguirre, F., Rodríguez Zafra, M., Pinos Sánchez, H., & Carrillo Urbano, B. (2017). *Psicología Fisiológica*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcgclefindmkaj/https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/30b1d0f80043f6565303ad9efcf0159b.pdf
- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 8(2), 229-241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación conceptual. *Universidad de Palermo*, 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Díaz Santos, C., & Santos Vallín., L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Enfermería comunitaria*, 21-31.
- Egovil, A. T. (2016). *Ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de la Escuela Académico Profesional de Ingeniería de Sistemas y Comunicación de la Universidad Peruana Los Andes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Flores Arroyo de Garay, R. (2021). *Programa cognitivo conductual para la ansiedad social en adolescentes del nivel secundario en la ciudad de Chiclayo*. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán.
- Flores Camargo, M., Gutiérrez Suárez, J., & Ruíz Díaz, K. (2023). Resultados de la implementación del Programa de Radio y Talleres enfocados en Salud Mental dirigidos a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley en México.

Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades, 437. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.622>

García Escalera, J., M. Valiente, R., Sandín, B., Ehrenreich May, J., & Charot, P. (2020). Los efectos de una programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de Psicodidáctica*, 143-149. file:///C:/Users/madue/Downloads/61df6f779ca6e%20(2).pdf

García Huayhua, A. N. (2021). *Comunicación familiar y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública, Ayacucho 2021*. Ayacucho: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/23856/COMUNICACION_FAMILIAR_GARCIA_HUAYHUA_ANNIE_NAYLIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González Martínez, T. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en Psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Universidad de Salamanca*, 9-10. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://gredos.usal.es/bitstream/10366/69050/1/Aproximacion_al_concepto_de_ansiedad_en_.pdf

Gonzales Tuta, D. F., Barreto Porez, A. P., & Salamanca Camargo, Y. (2017). Terapia Cognitiva: antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 201-207. file:///C:/Users/madue/Downloads/Dialnet-TerapiaCognitiva-6642554.pdf

Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Santa Fe: S.A. DE C.V.

Huamán, E. M., & Cruz, A. E. (2019). *Programa ELAS y ansiedad en estudiantes de 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Priolé Priolé- Paucartambo, 2019*. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Izquierdo, E. (2006). *Desarrollo del pensamiento*. Loja: Pixeles.

- Khemka, O., & Rathod, R. (2016). A study of academic anxiety of secondary school students. *TechnoLern An International Journal of Educational Technology*, 6(1), 31-34. <https://doi.org/10.5958/2249-5223.2016.00005.X>
- Kircanski, K., Craske, M. G., Epstein, A. M., & Witchen, H.-U. (2011). What is an Anxiety disorder? *Focus*, IX(3), 389-398. <https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>
- López Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf
- Mahajan, G. (2015). Academic anxiety of secondary school students in relation to their parental encouragement. *Research in Humanites and Social Sciences*, 3(4), 23-29. http://www.raijmr.com/ijrhs/wp-content/uploads/2017/11/IJRHS_2015_vol03_issue_04_04.pdf
- Mazzani Di Ruggiero, M. d. (2011). Declaración de Helsinki. principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética*, 125-144. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/1892/189219032009.pdf>
- Mejía Mejía, E. (2005). *Técnicas e Instrumentos de Investigación*. Lima: Universidad Mayor de San Marcos. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/tecnicas.pdf>
- Mendoza, I. M. (2020). *Terapia cognitiva conductural: actualidad, tecnología*. Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Ministerio de Salud. (2 de Octubre de 2021). *Plataforma digital única del Estado Peruano*. Ministerio de Salud atendió 813 426 casos de salud mental entre enero y agosto de 2021: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/542324-ministerio-de-salud-atendio-813-426-casos-de-salud-mental-entre-enero-y-agosto-de-2021>

- Ministerio de Salud. (8 de Octubre de 2022). *Instituto Nacional de Salud*. Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19: <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- Morán Delgado, G., & Alvarado Cervantes, D. (2010). *Métodos de Investigación*. Naucalpan de Juárez: Pearson.
- Noriega Aguilar, G., & Angulo Arjona, B. (2010). La ansiedad, una condición del ser humano. *División académica de educación y artes*, 14-15. <file:///C:/Users/madue/Downloads/2241-Texto%20del%20art%C3%ADculo-9807-1-10-20180111.pdf>
- Ñaupas Paitán, H., Palacios Vilela, J., Valdivia Dueñas, M., & Romero Delgado, H. (2018). *Metodología de la Investigación: cuantativa y cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MethodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- Patiño, L. (2018). *Teorías y Métodos Conductismo y Enfoque Cognitivo*. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3530/68%20TEOR%C3%8DAS%20Y%20M%C3%89TODOS%20CONDUCTISMO%20Y%20ENFOQUE%20COGNITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Porras Ocupa, I. (2022). *Programa cognitivo conductual para disminuir el estado-rasgo de ansiedad en un grupo de estudios de 1° de secundaria*. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). *Terapia Cognitivo-Conductual como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte*. Santa Marta: Duazary.

- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia Cognitivo-Confuctual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 252- 253. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Quispe Lozano, E. I. (2020). *Ansiedad estado rasgo en estudiantes del primero a quineto año de una institución educativa secundaria "Apostol Pablo" Ayacucho-2020*. Ayacucho: Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.
- Ramos Galarza, C. (2021). Diseños de Investigación Experimental. *CienciAmérica*, 4-5. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
- Raymond Francoise, A. (2006). La Financiación de la Investigación. *Hallazgos*, 43-51. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835165004.pdf>
- Rojas Crotte, I. R. (2011). Elementos para el diseño de Técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimiento en la investigación científica. *Tiempo de educar*, 277-297. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf>
- Sáenz, P. (2014). *Ansiedad físico-social, motivación y práctica físico-deportiva en adolescentes*. Universidad de Almeida.
- Salazar, L. C. (2023). *Programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar: Una revisión sistemática*. Universidad César Vallejo.
- Sánchez Román, S., Velasco Furlong, L., Rodriguez Carvajal, R., & Baranda Sepúlveda, J. (2006). Eficacia de una programa cognitivo-conductual para la disminución de la ansiedad en pacientes médicamente enfermos. *Investigación Clínica*, 540-546. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revinvcli/nn-2006/nn066b.pdf>
- Sandoval, K., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXX(XX), 1-8. <https://doi.org/10-1016/j.rcp.2021.10.005>

- Stallard, P. (2001). *Pensar bien- Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Desclée De Brouwer. file:///C:/Users/madue/Downloads/9788433021748.pdf
- Taylor, & Francis. (2001). The prevalencia and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology*, 21(1), 89-101. <https://doi.org/10.1080/01443410020019867>
- Timoteo, E. M. (2023). *Programa cognitivo conductural para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública*. Universidad Señor de Sipán.
- Unidad de Orientación Educativa. (18 de Julio de 2023). *Universidad de Guadalajara*. Ansiedad: <http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/ansiedad.pdf>
- Valdez, J. A., Gomez, R., & Diogenes, P. (2022). Tesis. *Saberes*, 1(12), 50-62. <https://doi.org/https://doi,www>
- Vernon, A., & Doyle, K. (2018). *Cognitive Behavior Therapies: A Guidebook for Practitioners*. USA: Amer Counseling Assn. <https://www.amazon.com/-/es/Ann-Vernon-Kristene-Doyle/dp/1556203675>
- Wolpe, J., & Lazarus, A. (1966). *Behavior therapy techniques*. Oxford: Pergamon Press.
- Zapata Arias, A. G. (2020). *Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de centro psicológico privado*. Universidad de Lima. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/11325/Zapata_Arias_Ana_Giselle.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Operalización

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1 Programa Cognitivo-Conductual	Es un cúmulo de estrategias que tienen un fin terapéutico basadas en sesiones y que son fundamentadas en la terapia cognitivo-conductual, con el objetivo de modificar pensamientos y conductas (Puerta et al., 2011)	El programa cognitivo-conductual se llevará a cabo mediante técnicas y estrategias que estarán organizadas en sesiones de grupo, dinámicas, individuales y educativas orientadas a la modificación de pensamientos y conductas.	Pensamientos	Angustia Agotamiento emocional Rumiaciones		No aplica
			Síntomas	Intranquilidad Problemas de sueño Problemas atencionales y de concentración		No aplica
Variable 2 Ansiedad	Noriega y Angulo (2010) señalan que la ansiedad es estimada como un estado emocional básica de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias, pero podría volverse un problema cuando se sale del límite tolerable	Las reacciones de ansiedad son consideradas reacciones fisiológicas de la defensa cognitiva, que sirve para que la persona se ponga en un estado de alerta antes posibles amenazas (Díaz et al., 2018).	Cognitivo	Preocupación. Inseguridad. Miedo o temor. Aprensión. Pensamientos negativos Anticipación de peligro o amenaza. Dificultad de concentración. Dificultad para la toma de decisiones.	4,5,8,9,10,14,16,17	0-9 ansiedad mínima 10-18 ansiedad leve 19-29 ansiedad moderada 30-63 ansiedad grave
			Conductual	Hiperactividad Paralización motora Movimientos torpes y desorganizados. Conductas de evitación.	3,12, 13, 20	

			Fisiológico	Problemas digestivos. Taquicardia, hipertensión. Ahogo, respiración rápida. Fatiga, hormigueo, dolor de cabeza. Sequedad de boca, sudoración, mareos	1,2,6,7,11,15,18,19,21	
--	--	--	-------------	--	------------------------	--

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

FICHA TÉCNICA DE ANSIEDAD DE BECK

- Nombre: Inventario Ansiedad de Beck
- Autor: Aron T. Beck y Robert A. Steer
- Editor de adaptación española: Pearson Educación, S.A
- Aplicación: Individual y colectivo
- Duración: 5 a 11 min
- Áreas de aplicación: Ps. Educativa, Ps. Clínica, Ps. Forense
- Formato de ítems: Tipo Likert
- Administración: Papel, lápiz
- Población: adultos, adolescentes

Dimensiones que representa cada componente:

Dimensión cognitiva: 4,5,8,9,10,14,16,17

Dimensión conductual: 3,12, 13, 20

Dimensión fisiológica: 1,2,6,7,11,15,18,19,21

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI).

Instrucciones

Seleccione con "X" para cada uno de los síntomas en el grado en que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana y en el momento actual. Todos los Ítems deben ser marcados. Ejemplo:

N.º	Ítems	En Absoluto	Leve	Moderado	Severo
0	Paro pensativo			X	

GRADO SECCIÓN GÉNERO

N.º	Ítems.	En Absoluto (0)	Leve (1)	Moderado (2)	Severo (3)
1	Entumecimiento muscular u hormigueo.				
2	Acalorado				
3	Con temblor en las piernas.				
4	Incapaz de relajarme.				
5	Con temor de que pase lo peor.				

6	Mareado.				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados. (Taquicardia).				
8	Inestable				
9	Atemorizado o asustado				
10	Nervioso				
11	Con sensación de asfixia				
12	Con temblores en las manos.				
13	Inquieto o inseguro.				
14	Con miedo a perder control				
15	Con sensación de ahogo.				
16	Con temor a morir.				
17	Con miedo				
18	Con problemas digestivos				
19	Con desvanecimientos o debilidad				
20	Con rubor facial				
21	Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente)				

Anexo 3.

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación:

Investigador (a) (es):

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “.....”, cuyo objetivo es

Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado), de la carrera profesional, de la Universidad César Vallejo del campus, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución

Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:””.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de minutos y se realizará en el ambiente de de la institución

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) email:
y Docente asesor (Apellidos y Nombres) email:

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 4. Evaluación por Juicio de Expertos

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Dimensiones del Instrumento:
Primera dimensión: Cognitivo (Subjetivo)
Objetivo de la Dimensión:

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Preocupación	4: Incapaz de relajarme	4	4	4	
Inseguridad	5: Con temor de que pase algo	4	4	4	
Miedo o temor	17: Con miedo	4	4	4	
Apretación	9: Apretado o tensado	4	4	4	
Pensamientos negativos	14: Con miedo a perder control	4	4	4	
Anticipación de peligro o amenaza	16: Con temor a morir	4	4	4	
Dificultad de concentración o dificultad para la toma de decisiones	10: Nervioso	4	4	4	
	9: Inestable	4	4	4	

Dimensiones del Instrumento:
Segunda dimensión: Conductual (Motor, emocional)
Objetivo de la Dimensión:

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Alpercatividad	8: Con temblor en los dedos	4	4	4	
Paralización motora	13: Con temblores en las manos	4	4	4	
Movimientos torpes y desorganizados	14: Inquieto o inseguro	4	4	4	
Conductas de evitación	20: Con rubor facial	4	4	4	

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Dimensiones del Instrumento:
Tercera dimensión: Fisiológica (Sensitivo)
Objetivo de la Dimensión:

Indicadores	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Disturbios intestinales (Problemas digestivos)	18: Con problemas digestivos	4	4	4	
Cardiovasculares (Taquicardia, hipertensión)	7: Con latidos del corazón fuertes y acelerados	4	4	4	
Respiratorios (Ahogo, respiración rápida)	11: Con sensación de asfixia	4	4	4	
	15: Con sensación de ahogo	4	4	4	
Neuromusculares (Fatiga, hormigueo, dolor de cabeza)	1: Hormigueo o entumecimiento	4	4	4	
	10: Con pesadez o debilidad	4	4	4	
Neurovegetativos (Resaca o náusea, sudores, mareos)	2: Aclonado	4	4	4	
	11: Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente)	4	4	4	
	6: Mareado	4	4	4	

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
Escuela de Psicología
2021

Firma y sello del evaluador
Diciembre 2020

Dimensiones del Instrumento:
Primera dimensión: Cognitivo (subjetivo)
Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Preocupación	4: Incapaz de relajarme	4	4	4	
Inseguridad	5: con temor de que pase algo	4	4	4	
Miedo o temor	17: Con miedo	4	4	4	
Aparición	9: Atemorizado o asustado	4	4	4	
Pensamientos negativos	14: Con miedo a perder control	4	4	4	
Anticipación de peligro u amenaza	16: Con temor a morir	4	4	4	
Dificultad de concentración	10: Nervioso	4	4	4	
Dificultad para la toma de decisiones	8: Inestable	4	4	4	

Dimensiones del Instrumento:
Segunda dimensión: Conductual (Motor, emocional)
Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Hiperactividad	3: Con temblor en las piernas	4	4	4	
Paralización motora	17: Con temblores en las manos	4	4	4	
Movimientos corporales desorganizados	12: Inquieto o inseguro	4	4	4	
Conductas de evitación	10: Con rubor facial	4	4	4	

Dimensiones del Instrumento:
Tercera dimensión: Fisiológica (somático)
Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Gastrointestinales (Problemas digestivos)	18: Con problemas digestivos	4	4	4	
Cardiovasculares (Taquicardia, hipertensión)	7: Con latidos del corazón fuertes y acelerados	4	4	4	
Respiratorios (Ahogo, respiración rápida)	11: Con sensación de ahogo	4	4	4	
	15: Con sensación de ahogo	4	4	4	
Neuromusculares (Fatiga, hormigueo, dolor de cabeza)	1: Hormigueo o entumecimiento	4	4	4	
	19: Con debilitamientos o debilidad	4	4	4	
Neurovegetativo (Sequedad en la boca, sudoración, mareos)	2: Acalorado	4	4	4	
	21: Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente)	4	4	4	
	6: Mareado	4	4	4	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
Firma y sello del evaluador
DNI 29236858

Dimensiones del Instrumento:
Primera dimensión: Cognitiva (subjetiva)
Objetivos de la Dimensión:


Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Preocupación	4: Incapaz de relajarme	4	4	4	
Inseguridad	5: con temor de que pase algo	4	4	4	
Miedo o temor	17: Con miedo	4	4	4	
Aprensión	9: Atemorizado o asustado	4	4	4	
Pensamientos negativos	14: Con miedo a perder control	4	4	4	
Anticipación de peligro o amenaza	16: Con temor a más	4	4	4	
Dificultad de concentración	10: Nervioso	4	4	4	
Dificultad para la toma de decisiones.	8: Inestable	4	4	4	

Dimensiones del Instrumento:
Segunda dimensión: Conductual (Motor, emocional)
Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Hiperactividad	3: con temblor en las piernas	4	4	4	
Parálisis motor	12: con temblores en las manos	4	4	4	
Movimientos torpes y desorganizados	14: Inquieto o inseguro	4	4	4	
Conductas de evitación	20: Conculcar fácil	4	4	4	

Dimensiones del Instrumento:
Tercera dimensión: Fisiológico (somático)
Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación/Recomendaciones
Gastrointestinales (Problemas digestivos)	18: Con problemas digestivos	4	4	4	
Cardiovasculares (Taquicardia, hipertensión)	7: Con latidos del corazón fuertes y acelerados	4	4	4	
Respiratorias (Ahogo, respiración rápida)	11: Con sensación de asfixia	4	4	4	
	15: Con sensación de ahogo	4	4	4	
Neuromusculares (Fatiga, hormigueo, dolor de cabeza)	1: Hormigueo o entumecimiento	4	4	4	
	19: Con desvanecimientos o debilidad	4	4	4	
Neurovegetativo (Sequedad en la boca, sudoración, mareos)	2: Acalorado	4	4	4	
	21: Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente)	4	4	4	
	6: Marcado	4	4	4	


Brenda Andrea Pardo
PROFESORA
C.P. 3300

Firma y sello del evaluador
QUE: 00000000000000000000

Anexo 5. Cronograma de Actividades

N°	Nombre de la sesión	CRONOGRAMA											
		Junio					Julio						
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V		
1	“Ansiedad amiga o enemiga”		X										
2	“Emociones”				X								
3	“Me atrevo”		X										
4	“Identifico mis pensamientos”.				X								
5	“Me enfrento a mis miedos”							X					
6	“Nuevos hábitos de estudio”										X		
7	“Pirámide de decisiones”							X					
8	“Me muevo”.										X		
9	“Me relajo”.							X					
10	“Aprendo a controlarme”										X		
11	“Aprendo a relacionarme”							X					
12	“Regulo mi sistema nervioso”										X		
13	“Meditación”							X					
14	“Imaginación”										X		

Anexo 6.

PROGRAMA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES

I.DATOS GENERALES:

- **Nombre o denominación:** Programa cognitivo-conductual para la ansiedad en estudiantes
- **Institución:** I.E. Leonardo Da Vinci
- **Beneficiarios:**
 - ✓ Estudiantes
 - ✓ Docentes de la institución educativa.
 - ✓ Padres de familia
- **Nro. de participantes:** 46
- **Fechas y Horario:** Junio y julio
- **Responsable del programa:** Madueño Sulca, Ciro Augusto

II. Fundamentación

El presente programa se enfoca en poder desarrollar los aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos en la ansiedad de los estudiantes de la I.E. Leonardo Da Vinci. Ubicada en la región de Ayacucho, durante el presente año 2023. Considerada una asociación que brinda educación y aprendizajes llena de valores a los estudiantes.

Se tiene por finalidad desarrollar técnicas de afrontamiento para la ansiedad de los estudiantes, lo cual permitirá corregir y obtener resultados beneficiosos que se verán reflejados no sólo en las metas educativas, sino en cualquier ámbito de su vida que sea significativo para el estudiante.

Para precisar lo que es el enfoque cognitivo-conductual, se parte de dos teorías, la teoría cognitivista y conductista. Al respecto, Albert Ellis desde su enfoque cognitivista señala que existe una predisposición natural de las creencias de los individuos que tienden a ser irracionales, en la cual consiste una falta de relación entre dichas creencias y la orientación para el alcance de propósitos y metas (Gonzales et al. 2017). El cognitivismo se centra en la investigación de cómo el ser humano procesa, interpreta y almacena la

información en la memoria. Por otro lado, el conductismo es una terapia que conlleva una aplicación de los pilares del aprendizaje, que son determinados mediante el método experimental con la finalidad de excluir conductas desadaptativas (Wolpe & Lazarus 1966).

Dicho modelo se originó mediante dos condicionamientos: clásico y operante, que influyen en la conducta psicológica a raíz de acontecimientos del medio exterior. Al respecto, Iván Pávlov dese el condicionamiento clásico se planteó que los componentes más elementales de aprendizajes de nuevas conductas, que están presentes en humanos cómo en animales. Estrechamente, están vinculados entre estímulos, y a partir de ahí realizar nuevas conductas (Patiño, 2018). Es importante distinguir entre un estímulo y una respuesta, ya que una sola respuesta puede ser incitada por diversos estímulos.

En esta misma línea, Skinner planteó el condicionamiento operante cómo conductas que los cuerpos llevan a cabo con la finalidad de obtener una consecuencia específica, llegando a diferenciarse de conductas automáticas, que a su vez están controladas por las consecuencias y no por estímulos antecedentes (Patiño, 2018). Una conducta se altera o se modifica debido a los resultados que produce dicha conducta, en las cuales implica la unión de castigos y reforzadores.

Al respecto, el refuerzo positivo está conexo con la ampliación de la probabilidad de la conducta dirigido por un estímulo que se le agrega a la consecuencia. Del mismo modo, el refuerzo negativo es el aumento de la probabilidad de una conducta al retirar un estímulo en la consecuencia. De igual manera, el castigo positivo se refiere a la disminución de una conducta a raíz del aumento de un estímulo en la consecuencia. En cambio, el castigo negativo es la depreciación de una conducta, a partir de la exclusión de un estímulo en la consecuencia (Bados & García, 2011).

Ansiedad

La ansiedad es la correlación de la activación somática del organismo y la capacidad del sujeto para desarrollarse de un modo eficaz, se debe a los niveles intermedios de activación, de sobrepasar estos límites, la ansiedad se

convierte en un problema de salud, imposibilitando el bienestar, que se ve reflejado en actividades intelectuales, laborales o sociales (Baeza, 2011).

En esta misma línea, Gonzáles (1993) la conceptualiza como un estado emotivo y de respuesta cuando uno se encuentra expuesto a circunstancias que involucren amenaza o peligro. Beck y Emery plantearon que específicas representaciones cognitivas y pensamientos automáticos son propios de los estados de ansiedad. Así mismo, Beck manifestó que cuando un peligro es descubierto, se logran activar los esquemas cognitivos, que a su vez son utilizados para brindar un significado y examinar el suceso, a través de un conjunto de conciliaciones que admiten encajar las representaciones adecuadas previos a una amenaza identificada (Alfredo, 2007).

Las personas se muestran ansiosas por consecuencia de una activación de representaciones cognitivas que están asociadas, procesan de manera selectiva la información notable a amenazas personales, tomando en consideración al esquema como el modo en la cual dicha información es personificada en la memoria. Los esquemas cognitivos se constituyen en subsistemas y constelaciones, refiriéndose a manera de correspondencia a dichas inquietudes motivacionales que están relacionadas al temor y peligro (Alfredo, 2007).

La ansiedad se presenta en tres dimensiones:

Cognitivo:

Los procesos cognitivos son mecanismos que están implicados en el proceso de la investigación notable de la situación y de sí mismo. Incluye como indicadores la aprensión, miedo, pensamientos negativos, anticipación de miedo a amenaza, dificultad para la toma de decisiones y dificultad de concentración (Díaz & De la Iglesia, 2019).

Conductual:

Los procesos conductuales coligadas a la ansiedad pueden obstruir, deteriorar e influir en el normal desenvolvimiento de la persona en ámbitos significativos de su vida. Cómo indicadores se presentan a la hiperactividad, paralización motora, movimientos desorganizados, conductas de evitación y tartamudeo (Díaz & De la Iglesia, 2019).

Fisiológico:

Los procesos fisiológicos son los mecanismos del cerebro que administran la conducta en cualquier instante del periodo vital de un organismo. Se tiene como indicadores, problemas digestivos, taquicardia, respiración rápida, micción frecuente, fatiga, dolor de cabeza, sudoración y sequedad de boca (Collado et al., 2017)

II. Objetivos

General

- Desarrollar técnicas psicológicas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

Específicos

- Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023
- Fomentar técnicas conductuales en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023
- Fomentar técnicas fisiológicas en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023.

Anexo 7. Actividades

Actividad 1: “Libero mis preocupaciones”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de Secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	Reconocer las preocupaciones y establecer un tiempo prudencial para ello.	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Se les indica a los estudiantes que formen un círculo.- Se realizará la dinámica “Nos vamos al zoológico”.- Cada uno de los estudiantes dirá su nombre en voz alta y lo que llevará a la fiesta imaginaria.- A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice que llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él.	sillas
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Se les explica a los estudiantes que son las preocupaciones, cómo se manifiestan en nosotros y cómo identificarlas. (Anexo 7).- Se exterioriza las preocupaciones. (Anexo 9)	Lapto, proyector
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Se les hace preguntas de retroalimentación.	Pizarra, plumones

Actividad 2: “Emociones”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de Secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	– Llénate día a día de emociones agradables y positivas para evitar las inseguridades o miedos	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que formen dos filas con la misma cantidad de miembros, que se miran los unos con los otros. Todos ponen caras serias al principio, pero son libres de hacer cualquier gesto o mueca o incluso contar algún chiste.	Reproductor de música, laptop.
Desarrollo	- Se les explica cuáles son las emociones y la importancia de las emociones en nuestras vidas. - Se les indica a los estudiantes que describan una salida familiar reciente y cómo fue su experiencia, qué hicieron y qué actividades realizaron, usando gestos e imitaciones para comentar lo que más les gustó de esta salida familiar y lo que más recuerdan de esa experiencia.	Laptop, proyector
Cierre	- A los estudiantes se les hacen preguntas de retroalimentación sobre cómo se sintieron al realizar la actividad. - Se les recuerda que deben de intentar realizar salidas familiares al campo de forma regular.	

Actividad 3: “Me atrevo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	– Atreverse a emerger de la zona de confort para reducir la aprensión emocional.	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que tendrán la obligación de escribir en un papel alguna duda que le pueda venir a la mente. Al finalizar la clase, el psicólogo pasará un bol o urna donde los alumnos meterán su papelito.	Papel, lápiz, recipiente
Desarrollo	- Se les explica a los estudiantes que es la zona de confort y qué emociones intervienen en dicha zona. - Se les pide a los estudiantes que identifiquen su zona de confort. - Se les brindará pautas para poder salir de la zona de confort	Laptop, proyector
cierre	- Una vez recogido todo, se seleccionará aleatoriamente una hoja con las preguntas, que será leída en voz alta por el psicólogo. En este punto, puede elegir simplemente responder las preguntas o involucrar al resto de la clase para responder las preguntas.	

Actividad 4: “Identifico mis pensamientos”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	Registrar los pensamientos negativos será favorable para conocer cada uno de ellos.	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les pide a los estudiantes que se sienten - Luego mediante la dinámica “La papa se quema” se hará una retroalimentación de la sesión pasada	
Desarrollo	- Se les explica a los estudiantes que son los pensamientos y tipos de pensamiento - Luego se les pide a los estudiantes que identifiquen sus pensamientos negativos	Hoja bond, lápiz, Autorregistro
cierre	A los estudiantes se les hacen preguntas de retroalimentación sobre cómo se sintieron al realizar la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 5: “Me enfrento a mis miedos”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	– Enfrentar las situaciones que generen miedo o amenaza.	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se le entrega a cada estudiante una hoja de papel, en donde deberán escribir sobre sus temores y sus esperanzas, puede tratarse de algo reciente o algo que ya haya pasado.	Hoja bond, lápiz
Desarrollo	- Se les explica a los estudiantes que son los miedos. - Consecuencias del miedo (psicológicas, físicas, Sociales) - Se identificará los pensamientos negativos. (Anexo 10, 11)	Lapto, data
cierre	- Se les hace preguntas acerca del taller realizado, para aclarar dudas.	

Actividad 6: “Nuevos Hábitos de estudio”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	– Establecer espacios de estudio eliminando distractores para fortalecer mi concentración	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se sienten - Se realizará la dinámica “el teléfono malogrado”	sillas
Desarrollo	- Se les orientará a los estudiantes a desarrollar nuevos hábitos de estudio - Se les brindará pautas para ejercitar la concentración	Lapto, proyector
Cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad. - Se les recuerda que deben expresar correctamente sus emociones.	

Actividad 7: “Pirámide de decisiones”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Cognitivo	Jerarquizar los problemas para tomar una buena decisión	Fomentar técnicas cognitivas para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se desarrollará una dinámica de “Cómo nos vemos” con el objetivo de mejorar la autoestima de los participantes. Cada participante debe recibir una hoja de papel y un bolígrafo. La idea es que cada persona escriba “Lo que más me gusta de ti” en su papel, que luego tiene que pegarse en la espalda, y durante la actividad, cada uno de sus compañeros escribirá una palabra o frase.	Pizarra, plumones Plastilina
Desarrollo	- Se les explica a los estudiantes lo importante de jerarquizar los problemas para posteriormente tomar una buena decisión - Se les brindará una hoja para que puedan priorizar sus decisiones	Laptop y proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroacción a los estudiantes acerca de cómo se apreciaron realizando la actividad.	

Actividad 8: “Me nuevo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Conductual	Llevar a cabo actividad física para regular la ansiedad	Fomentar técnicas conductuales para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en sus respectivos asientos para poder iniciar la sesión	
Desarrollo	- Se les incentivará a los estudiantes a realizar 15 a 20min de actividad física diaria para reducir los niveles de ansiedad	Laptop y proyector
Cierre	- Se les hace preguntas de retroacción a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 9: “Me relajo”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Conductual	Realizar actividades relajantes para reducir la ansiedad y evitar la somatización motora	Fomentar técnicas conductuales para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en el aula.	
Desarrollo	- Se les explicará qué es la respiración muscular progresiva, se les enseñará paso a paso dicho ejercicio y posteriormente cada estudiante lo realizará	Laptop y proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroacción a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	

Actividad 10: “Aprendo a controlarme”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Conductual	– Controlar la respiración puede ayudar para una mejor expresión verbal	Fomentar técnicas conductuales para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	-Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en el aula.	
Desarrollo	- Se practicará técnicas de respiración para controlar la sintomatología ansiosa y poder mejorar las habilidades comunicativas	Laptop y proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroacción a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	

Actividad 11: “Aprendo a relacionarme”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Conductual	– Desarrollar habilidades sociales para reducir las conductas de evitación	Fomentar técnicas conductuales para la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les pedirá a los estudiantes que se sienten en sus respectivos lugares. - Luego se realizará la dinámica de “lluvia de ideas” respecto al conocimiento de habilidades sociales	
Desarrollo	- Se les brinda el conocimiento sobre las habilidades sociales y se llevará a la práctica con los estudiantes	Laptop, proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroacción a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	

Actividad 12: “Regulo mi sistema nervioso”

I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.2. Población: Estudiantes de primaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Fisiológico	– La respiración diafragmática ayuda a reducir la aceleración del corazón y regula el sistema nervioso.	Fomentar técnicas fisiológicas en los estudiantes de una institución educativa Ayacucho-2023

III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en sus lugares	
Desarrollo	- Se les explicará acerca de la fisiología de la ansiedad - Se practicará la técnica de visualización guiada	Laptop. proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	Pizarra, plumones

Actividad 13: “Meditación”

IV. Datos informativos:

1.3. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.4. Población: Estudiantes de secundaria

V. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Fisiológico	Desviar la atención y concentración reduce la sintomatología de la ansiedad.	Fomentar técnicas fisiológicas en los estudiantes de una institución educativa Ayacucho-2023

VI. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en sus respectivos lugares	
Desarrollo	- Se les enseña a los adolescentes como la ansiedad afecta nuestra atención y concentración	Proyector y laptop
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad. - Se les recuerda que deben practicar la respiración diafragmática	

Actividad 14: “Imaginación positiva”

VII. Datos informativos:

1.5. Institución Educativa: I.E. Leonardo Da Vinci

1.6. Población: Estudiantes de secundaria

VIII. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Ansiedad	Fisiológico	– La imaginación positiva ayuda a reducir la ansiedad anticipatoria a sucesos que no fueron agradables	Fomentar técnicas fisiológicas en los estudiantes de una institución educativa Ayacucho-2023

IX. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Se les indica a los estudiantes que se ubiquen en sus respectivos asientos	
Desarrollo	- Se les indica a los estudiantes que es la imaginación, posterior a ello	Laptop y proyector
cierre	- Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.	

Anexo 8. Evidencias





Anexo 9. Aceptación de la institución educativa



COLEGIO PRIVADO LEONARDO DA VINCI

SCIENTIAM ORBEN MUTARE



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Ayacucho, 18 de Julio del 2023

OFICIO N° 013-2023-DIR-IE.Pr. "LDV" AYAC

Señor : MG. RICARDO BENITES ALIAGA
Jefe de la Escuela de Posgrado - Trujillo
Ciudad.

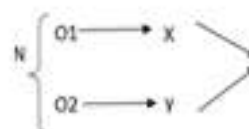
Asunto : Ref. CARTA N° 268-2023-UCV-VA-EPG- F01/J

Es grato dirigirme a su persona para saludarlo a nombre de la Institución Educativa Privada LEONARDO DA VINCI, y aceptar la solicitud para que el señor CIRO AUGUSTO MADUEÑO SULCA realice su trabajo de investigación "Programa de Intervención Cognitivo - Conductual en la Ansiedad de Estudiantes de Secundaria" en nuestra Institución Educativa.

Atentamente,



Anexo 10. Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable	Dimensiones	Indicadores	Metodología	
¿Cuál es el efecto de la aplicación del programa cognitivo-conductual en los niveles de ansiedad de los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho?	Determinar el efecto de la aplicación del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho.	Existe efecto significativo del programa cognitivo-conductual en la ansiedad de los estudiantes del cuarto y quinto año de educación secundaria de una institución educativa de Ayacucho.	Variable 1 Programa Cognitivo-Conductual	Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Angustia - Agotamiento emocional - Rumiaciones 	Tipo de Investigación - Aplicada Nivel de Investigación - Pre experimental Método de Investigación - Método científico Diseño de Investigación Pre experimental	
				Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Intranquilidad - Problemas de sueño - Problemas atencionales y de concentración - Fatiga 		
Problemas Específicos	Objetivos Específico	Hipótesis Específicos	Variable 2 Ansiedad	Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación. - Inseguridad, miedo o temor. - Aprensión. - Pensamientos negativos - Anticipación de peligro o amenaza. - Dificultad de concentración. - Dificultad para la toma de decisiones 	 <p>N: estudiantes X: ansiedad Y: Programa cognitivo-conductual</p>	
<ul style="list-style-type: none"> -Cuál es el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del programa cognitivo-conductual en los estudiantes una institución educativa. -Cuál es el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión cognitiva de la ansiedad de los estudiantes de una institución educativa. -Cuál es el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de la ansiedad de los 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de ansiedad antes y después de la aplicación del programa cognitivo-conductual en los estudiantes una institución educativa. - Determinar el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión cognitiva de la ansiedad en los estudiantes de una institución educativa. - Determinar el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de la ansiedad de los 	<ul style="list-style-type: none"> - Existe un nivel bajo de ansiedad en los estudiantes de una institución educativa. - La aplicación del programa cognitivo-conductual puede disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de una institución educativa de Ayacucho. - Existe un nivel significativo de ansiedad en los estudiantes de una institución educativa de Ayacucho. 			<ul style="list-style-type: none"> - Hiperactividad - Paralización motora - Movimientos torpes y desorganizados. - Conductas de evitación. 		Técnicas e Instrumento: <ul style="list-style-type: none"> - Técnica: encuesta - Instrumento; Inventario de ansiedad de Beck
<ul style="list-style-type: none"> -Cuál es el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de la ansiedad de los 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión conductual de la ansiedad de los 				<ul style="list-style-type: none"> - Problemas digestivos. - Taquicardia, hipertensión. - Ahogo, respiración rápida. 		Población: - 120 estudiantes Muestra: - 96 estudiantes

<p>estudiantes del de una institución educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuál es el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión fisiológica de la ansiedad de los estudiantes de una institución educativa, 	<p>estudiantes del de una institución educativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el efecto del programa cognitivo-conductual en la dimensión fisiológica de la ansiedad de los estudiantes de una institución educativa. 				<ul style="list-style-type: none"> - Fatiga, hormigueo, dolor de cabeza. - Sequedad de boca, sudoración, mareos 	<p>Muestreo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Probabilístico aleatorio simple <p>Procesamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Excel, SPSS ver. 25
---	---	--	--	--	---	--