



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en
estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Arribasplata Castrillón, Juan Diego Martín

ASESORA:

Mg. Fernandez Burgos, Maria Celeste

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Modelos de Intervención Psicológica

PERÚ – 2019

PAGINA DEL JURADO

Dra. Campos Maza, Carmen Cristina

PRESIDENTE

Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina

SECRETARIA

Mg. Fernández Burgos, María Celeste

VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado
A Dios, a mis adorados padres y a mi hermano,
Quienes representan lo más valioso que tengo

El autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por otorgarme la fortaleza necesaria en los momentos complicados y bendecirme en todo el proceso de investigación.

A mis padres y hermano, por su apoyo incondicional durante estos meses, siendo la motivación necesaria para avanzar cada paso.

A mis asesores, Mg. Maria Celeste Fernandez Burgos, Dra. Maria Peregrina Cruzado Vallejos y Dra. Carmen Cristina Campos Maza, por sus valiosas enseñanzas y orientaciones académicas durante las diferentes etapas del trabajo de investigación.

A la Sr. Mirtha Honorio de Donayre, directora de la I.E.P. "San Luis", por autorizar y permitirme realizar en su centro educativo, todas las actividades correspondientes al trabajo de investigación

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Juan Diego Martin Arribasplata Castrillon, estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificado con DNI 47495602, con la tesis titulada: “Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo”

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo, 05 de enero del 2019



Br. Juan Diego Martín Arribasplata Castrillón

DNI 47495602

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, presento ante ustedes la tesis titulada: “Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo”, con la finalidad de determinar la influencia del Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo para obtener el grado académico de Maestro en Intervención Psicológica.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Juan Diego Martín Arribasplata Castrillón.

INDICE

PAGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARACIÓN JURADA	v
PRESENTACIÓN.....	vi
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1 Realidad Problemática	13
1.2 Trabajos previos.....	16
1.3 Teorías relacionadas al tema	26
1.4 Formulación del Problema	57
1.5 Justificación del estudio	57
1.6 Hipótesis	58
1.7 Objetivos	59
II. MÉTODO.....	60
2.1 Diseño de Investigación	60
2.2 Variables, Operacionalización.....	60
<i>Variable 1: Taller “Descubro mis recursos”</i>	60
<i>Variable 2: Ansiedad rasgo/estado</i>	63
2.3 Población y muestra.....	64
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	65
2.5 Método de Análisis de Datos.....	68
2.6 Aspectos Éticos.....	69
III. RESULTADOS	70
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	73
V. CONCLUSIONES	79

VI. RECOMENDACIONES.....	80
VII. REFERENCIAS	81
VIII.ANEXOS	88

INDICE DE TABLAS

- Tabla 1. *Distribución de la población de estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.* Pag. 64
- Tabla 2. *Distribución de la muestra de estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.* Pag. 64
- Tabla 3. *Distribución según nivel en la escala Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.* Pag. 70
- Tabla 4. *Comparación de la escala Ansiedad Estado en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.* Pag. 71
- Tabla 5. *Comparación de la escala Ansiedad Rasgo en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.* Pag. 72

ANEXOS

Anexo 1. <i>Prueba de Normalidad</i>	Pag. 88
Anexo 2. <i>Matriz de Consistencia</i>	Pag. 89
Anexo 3. <i>Protocolo de instrumento psicológico utilizado</i>	Pag. 92
Anexo 4. <i>Modelo de Consentimiento Informado</i>	Pag. 94
Anexo 5. <i>Autorización de desarrollo de taller de intervención psicológica</i>	Pag. 95
Anexo 6. <i>Taller de intervención psicológica "Descubro mis recursos"</i>	Pag. 96

RESUMEN

La presente investigación titulada Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, tuvo como objetivo determinar la influencia del Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo. Para ello se desarrolló una investigación de tipo no probabilístico por conveniencia, de diseño cuasiexperimental. En donde participaron 36 alumnos del 5to grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Particular “San Luis” agrupados en dos grupos: grupo experimental, a quien se les aplicó un taller de intervención psicológica basado en técnicas cognitivo – conductuales; y grupo control, a quienes no se les aplicó ninguna intervención. Los instrumentos utilizados para el recojo de información inicial de ansiedad rasgo/estado se hizo uso del Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo de C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.

Los resultados pudieron determinar que el taller de intervención psicológica “Descubro mis recursos” influyó significativamente en la ansiedad rasgo/estado en los estudiantes de 5to grado de secundaria de una institución educativa de Trujillo.

Palabras clave: Taller de intervención, ansiedad estado, ansiedad rasgo, enfoque cognitivo conductual.

ABSTRACT

The present investigation titled: Workshop “Discover my resources” in the trait/state anxiety in students of an educational institute of Trujillo, had the objective of determine the influence of the workshop “Discover my resources” in the trait/state anxiety in students of an educational institute of Trujillo. The type of investigation was non probabilistic for convenience, and with a quasi – experimental design. Thirty six 5th grade high school students of the “San Luis” Private Educational Institute participated in the study, and were assigned into two groups: the experimental group, where the students participated in the psychological workshop based on cognitive and behavioral techniques; and the control group, where the students didn’t participate in any workshop. The instruments used to get the initial Trait/State Anxiety information of the students was the Stait/Trait Anxiety Inventory by C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.

The results dtermined that the psychological intervention workshop “Discover my resources” influenced significantly in the state/trait anxiety in the 5th grade high school students of an educational institute of Trujillo.

Key words: Intervention workshop, state anxiety, trait anxiety, cognitive behavioral orientation.

I. INTRODUCCION

1.1 Realidad problemática:

En el mundo actual estamos sujetos a una época de grandes cambios en diversos aspectos de nuestras vidas, por lo que es necesario adquirir cada vez más, nuevos conocimientos y competencias para considerarnos realmente seres que aporten algo significativo a la sociedad. Implicando ello, ritmos de vida acelerados, tener una gran capacidad de proactividad y adaptación.

Estas adversidades y exigencias a las que estamos subyugados fomentan estar sometidos a muchos momentos de angustia, a una serie de respuestas biológicas y emocionales involuntarias, las cuales sino tenemos la capacidad necesaria de convivir con ellas, puede afectar en gran medida nuestra salud, ya sea mental y/o física.

La respuesta universal automática frente a estresores de nuestro medio da como resultado la ansiedad, la cual consiste en el conjunto de sensaciones fisiológicas y expresivas, producto de experiencias que realmente no son peligrosas, pero que sin embargo la persona lo interpreta como una situación amenazante para él (Cano, 1989, citado por Galloso, 2013)

Todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida. En una condición clínica normal, “es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza”. En una situación más anormal esta se caracteriza por “una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud” (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009, citados por Cardona – Arias et al., 2015).

La ansiedad puede presentarse de tres maneras: Normal, “en la cual hay manifestaciones afectivas como respuesta a un estímulo tanto del mundo exterior

como interior”; Patológica, “donde, a diferencia de la normal, no hay un estímulo previo”; y Generalizada, “que se caracteriza por miedos prolongados vagos e inexplicables sin relación con un objeto” (Acuña, Botto y Jiménez, 2009; Sarason y Sarason, citados por Cardona – Arias et al., 2015).

Belloch, Sandin & Chorot (1995, citados por Galloso, 2013) mencionan que la ansiedad es una conducta adaptativa que beneficia, y que se torna desadaptativa por la intensidad y duración de los síntomas, así como por la incapacidad de responder debido a que el sujeto considera no poseer los elementos apropiados para cumplir satisfactoriamente con los requisitos de la demanda.

Es así que la prevalencia de niveles elevados de ansiedad, es decir, de respuestas desproporcionadas ante elementos estresores, ha venido aumentando en el mundo a lo largo de los años. Según los últimos estudios estadísticos poblacionales, (National Comorbidity Survey, USA; 2005, citado por Centro de Investigaciones Médicas de Ansiedad) es de 29% la de dichos trastornos a nivel mundial.

Ello quiere decir que, más de una persona de cada cuatro, presenta o va a presentar alguno de estos trastornos en algún momento de su desarrollo. Siendo así entonces que los Trastornos de Ansiedad son los más frecuentes en la población mundial (Centro de Investigaciones Médicas de Ansiedad).

Así también, de acuerdo al Ministerio de Salud (MINSA, 2016, citado por el Diario La República, 2016) menciona que los casos atendidos según trastornos de ansiedad han venido en aumento en los años anteriores, presentando cifras de 170,904 casos atendidos en el 2012, 183,910 en el 2013, 184,835 en el 2014, 221,208 en el 2015 y 244,636 en el 2016. Evidenciándose así que nacionalmente existe una tendencia creciente de trastornos de ansiedad en la población peruana.

En Perú no existen estudios de alcance nacional sobre el estado de la salud mental de la población. Los estudios realizados hasta el momento están focalizados geográficamente en Lima. Sin embargo de acuerdo con la información existente, se evidencia que más de un tercio de la población (37,3%), tanto en Lima como en las

ciudades de la sierra, tuvo alguna vez en su vida algún trastorno mental. De acuerdo a los estudios realizados, casi la quinta parte de la población de Lima (19%) y la sexta parte de la población de la sierra (17%) ha sufrido un episodio de depresión en algún momento de su vida. Algo más frecuentes resultan los trastornos de ansiedad, que llegaron a afectar a la cuarta parte de la población de Lima (25.3%) y a más de la quinta parte de la población de la sierra (21.1%) en algún momento de su vida. (Defensoría del Pueblo, 2008)

Ahora bien, Galloso (2013) menciona que los adolescentes y jóvenes son en especial la población que se ve mas afectada por este factor estresor, ya que durante esa etapa es cuando se produce una confrontación entre las normas sociales, los valores y las ideas, y la persona se siente como un extraño en el mundo de los adultos, generando conflictos no solo en el ámbito personal, sino escolar y social.

Es así que en el caso de la población escolar, especialmente en educación secundaria podemos considerar que las presiones empiezan a ser considerables, debido a las responsabilidades a las que se van sometiendo cada vez más como el presentar trabajos a tiempo, mantener una calificación aprobatoria para no ser inhabilitados ni desaprobados y repetir el último año escolar. Por otra parte podemos tomar en cuenta que deben enfrentar la posibilidad de prepararse para la posterior vida universitaria o técnica, postulando a exámenes de admisión o inscribiéndose en academias pre universitarias y finalmente si es que esto no se suma también a problemas que puedan presentarse en el ámbito familiar y con su grupo de pares.

Spielberg et al. (1966, citados por Galloso, 2013) refiere que los problemas de ansiedad tienen como consecuencia negativa la disminución en el rendimiento académico, pobres calificaciones, abandono escolar o universitario e inhabilidad general para alcanzar las metas trazadas.

La sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas (coronaria, úlcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, alergias o infecciones) o de salud mental como la

ansiedad y la depresión (Diario Zócalo, 2014). Hay casi el doble de mujeres afectadas por trastornos de ansiedad que de hombres. Por localización geográfica, los países de Europa Occidental y América del Norte tienen una mayor prevalencia de este trastorno mental (Brain and Behavior, 2016, citado por Callejo, 2016). A todo esto se suma el hecho de que muchos estudiantes de educación secundaria se encuentran en la etapa de adolescencia, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan del joven estrategias de afrontamiento, que le permitan consolidar su identidad, autonomía y éxito personal y social; esta fase es importante para el logro de comportamientos saludables, que disminuyan riesgos y prevengan el desarrollo de trastornos clínicos durante la adolescencia y en el transcurso de la juventud y adultez.

Finalmente, a partir de lo anteriormente expuesto se considera importante estudiar la ansiedad en la población estudiantil secundaria debido no solamente a la problemática que en sí representa sino en función a determinar la efectividad de aplicación de un taller que busque reducir sus niveles y establecer mejores métodos de afrontamiento en la futura población universitaria y laboral del país.

1.2 Trabajos previos:

Internacionales:

Sang – Hyun, K., Hyeon – Woo, Y., Sun-Jin, J., Kyu – In, J., Kina, L. & Min – Hyeon, P. (2018) realizaron un estudio en Korea del Sur titulado “The effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on the improvement of depression and anxiety in adolescents” el cual buscó como objetivo evaluar la eficacia terapéutica de la Terapia Cognitiva Conductual grupal en adolescentes. Un total de 17 pacientes con edades que fluctuaban entre 12 a 17 años participaron en un programa escolar de ocho sesiones de terapia Cognitivo Conductual grupal. Los niveles de depresión y ansiedad fueron determinados a través del Inventario de Depresión Infantil (CDI) y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) respectivamente. La significancia estadística estuvo determinada por el valor de $p < 0.05$. Inmediatamente después de

la ejecución del programa los puntajes de CDI y STAI, fueron significativamente menores que antes de la aplicación del programa. Y en un monitoreo un mes después, los puntajes de CDI y STAI se redujeron aún más que inmediatamente después del programa.

Aznar, A. (2014) realizó una investigación en España titulada “Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes” y el cual tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un programa de prevención de la ansiedad basado en técnicas cognitivo-conductuales y aplicado por profesores. Participaron 98 estudiantes con edades entre 12 y 14 años. Los instrumentos utilizados fueron el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en niños y el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado. La intervención consistió en 4 sesiones de terapia cognitivo-conductual que incluyeron psicoeducación, técnicas de relajación, técnicas de reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones. Un grupo de 49 escolares a los que no se aplicó tratamiento alguno sirvió como control. Los participantes que recibieron el programa redujeron su nivel de sensibilidad a la ansiedad y ansiedad estado significativamente. Se concluye que mediante un programa breve de prevención de la ansiedad los profesores tutores pueden reducir variables consideradas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad.

Tortella – Feliu, M., Servera, M., Balle, M. & Fullana, M. A. (2003) realizaron un estudio en España, denominado “Viabilidad de un programa de prevención selectiva de los problemas de ansiedad aplicado a la escuela” donde tuvieron como objetivo de analizar mediante un experimento complejo (diseño 2x3 de un factor entre grupo con dos niveles y un factor intra – tiempo con tres niveles), la viabilidad de un programa breve de prevención selectiva de los problemas de ansiedad aplicado en la escuela en una muestra de niños y niñas de Educación Secundaria Obligatoria. Trece niños/as con elevada sensibilidad a la ansiedad recibieron un programa para la prevención de la ansiedad. Un grupo de sujetos procedentes de la misma muestra y con puntuaciones normales en las variables estudiadas sirvió de grupo control.

Los instrumentos utilizados fueron el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad en niños (CASI) y el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado, forma Rasgo (STAI – T). Al final de la intervención, el grupo al que se aplicó el programa preventivo mostró reducciones estadísticamente significativas respecto al grupo control en las dos variables de resultado analizadas: sensibilidad a la ansiedad y ansiedad rasgo. Los resultados se mantenían en el seguimiento a tres meses.

Moreno, C. & Del Barrio, V. (1995) realizaron, en España, la investigación titulada “Ansiedad y acontecimientos vitales en adolescentes” teniendo como objetivo examinar la relación entre eventos vitales y ansiedad en adolescentes. Para ello obtuvieron la información a través del instrumento AVIA (Inventario de Acontecimientos Vitales en Infancia y Adolescencia) y del STAIC (Inventario de Ansiedad Estado/ Rasgo en niños). La muestra estuvo compuesta por 695 adolescentes entre 14 y 15 años de edad. Y los resultados muestran que mayores niveles de ansiedad están relacionados con la experiencia de mayores eventos vitales negativos.

Becoña, E. & Carmen, M. (2004) en su estudio realizado en Galicia y denominado “Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes” analizaron en dos muestras representativas de estudiantes de enseñanza primaria (N = 1.447, 11-16 años) y secundaria (N = 2.790, 14-21 años) de la ciudad, la relación existente entre consumo de cigarrillos y ansiedad rasgo. Se ha evaluado la ansiedad rasgo mediante la escala del STAIC, y el consumo de tabaco mediante varias cuestiones relacionadas con el consumo de tabaco actual (categórico y numérico) y su historia pasada de consumo. Los resultados indican resultados semejantes en ambas muestras de niños y adolescentes: los que nunca fumaron tienen una puntuación significativamente más baja en ansiedad rasgo que los que fuman. Por sexo, los hombres tienen una menor puntuación en ansiedad rasgo que las mujeres en todas las comparaciones realizadas. Estos resultados indican la consistente relación que hay entre ansiedad y fumar desde edades tempranas hasta la adultez.

Contreras, F. et. al (2005) realizaron un estudio titulado “Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes” y tuvieron como propósito determinar si las variables psicológicas percepción de autoeficacia y ansiedad guardan relación con el rendimiento académico en un grupo de 120 estudiantes de secundaria de un colegio privado de Bogotá. Para ello, se aplicó la Escala de Autoeficacia Generalizada (EAG) y el Cuestionario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI). Los resultados evidenciaron que la autoeficacia está asociada directamente con el rendimiento académico general, mientras que la ansiedad no. Al examinar por áreas de conocimiento, se encontró que tanto la autoeficacia como la ansiedad resultan ser significativas para la predicción del rendimiento académico. Se discute el papel contextual de la ansiedad así como de su posible mediación en la autoeficacia y el rendimiento académico.

Calderon, C.; Forns, M. & Varea, V. (2010) llevaron a cabo una investigación denominada “Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad” teniendo como objetivos de estudio: comparar los niveles de ansiedad, depresión y trastornos de alimentación en jóvenes atendidos en un hospital pediátrico por obesidad; así mismo determinar si la ansiedad y la depresión explican los síntomas de trastornos de alimentación, y finalmente conocer cuáles de esos síntomas discriminan mejor entre jóvenes con distintos grados de obesidad. Para ello se realizó un estudio descriptivo, transversal con una muestra de 281 jóvenes (56% mujeres) de entre 11 y 17 años de un hospital de Barcelona. Los percentiles de IMC se calcularon utilizando las tablas de crecimiento de la OMS. Se crearon dos grupos de estudio: obesidad severa y sobrepeso-obesidad leve-moderado. Se utilizaron los siguientes cuestionarios: Eating Disorders Inventory-2 (EDI-2), cuestionario de depresión (CDI) y cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI). Dentro de los resultados se observa que Los jóvenes con obesidad severa mostraron más problemas psicológicos que los jóvenes con sobrepeso-obesidad leve-moderada, un 12% presentaban ansiedad y un 11% depresión. En ambos grupos, las conductas relacionadas con los trastornos

de alimentación eran, en parte, explicadas por la mayor presencia de síntomas de ansiedad y de depresión.

Herrera – Gutierrez, E.; Brocal – Perez, D.; Sanchez, D. J. & Rodriguez, J. M. (2012) en su estudio llevado a cabo en España, denominado “Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes” establecieron como objetivo principal valorar la relación entre depresión y ansiedad y el nivel de actividad física en adolescentes. Con este fin, se usó el Inventario de Depresión de Beck (BDI), el Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) y el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA) en una muestra de alumnos adolescentes de nivel secundario y bachillerato. Desde el punto de vista de las Instituciones Promotoras de Salud (IPS), los resultados reflejan que a mayor actividad física realizada en el contexto escolar, menores son los niveles de ansiedad-rasgo. Esto nos refleja la importancia de promocionar una actividad física regular en niveles preuniversitarios, de manera que los adolescentes adquieran lo más tempranamente posible hábitos de vida saludables, antes de su incorporación a la vida universitaria.

Martinez, M. C.; García, J. M. & Ingles, C. J. (2013) realizaron el estudio “Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo – estado y depresión en una muestra de adolescentes estudiantes españoles” el cual buscó valorar las relaciones y capacidad de predicción de las situaciones y sistemas de respuesta de la ansiedad escolar sobre la Ansiedad Estado – Rasgo (STAI y STAIC). La muestra estuvo conformada por 1409 estudiantes españoles entre 12 a 18 años, y se utilizaron los siguientes instrumentos: El Inventario de Ansiedad Escolar (IAES), el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI y STAIC) y el Inventario de Depresión Infantil (CDI). Dentro de los resultados se reflejan correlaciones positivas y significativas entre las situaciones y sistemas de respuestas de ansiedad escolar con Ansiedad – Rasgo, Ansiedad – Estado y Depresión. Así también, se comprobó que la mayoría de factores situacionales y respuestas de la ansiedad escolar con predictores significativos de la Ansiedad – Rasgo, Ansiedad – Estado y Depresión.

Collado – Mateo, M. J.; Diaz – Morales, J. F.; Escribano, C. & Delgado, P. (2013) en su investigación denominada “Matutinidad – vespertinidad y ansiedad rasgo en adolescentes” tuvieron como objetivo estudiar la relación entre la matutinidad - vespertinidad y la ansiedad rasgo en adolescentes. La muestra estaba formada por 638 adolescentes de 12 a 14 años de 4 Institutos de Educación Secundaria del extrarradio de Madrid con similares características socio-demográficas. Se midió la matutinidad – vespertinidad mediante la Escala de Matutinidad - Vespertinidad para Niños, MESC; y la ansiedad rasgo mediante el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para niños, STAIC. Los resultados indicaron que las chicas eran más vespertinas, que la vespertinidad aumentaba con la edad y una relación negativa entre matutinidad y ansiedad rasgo. Aquellos adolescentes más vespertinos obtuvieron una mayor ansiedad rasgo, posiblemente debido a un mayor desajuste entre los ritmos biológicos y sociales (horarios escolares matutinos).

Nacionales:

Cortés, A. & Oscco, B. (2014) en su investigación “Adicción al internet y ansiedad rasgo - estado en adolescentes de 14 a 17 años” en donde se determinó la relación entre adicción al internet y niveles de ansiedad rasgo/estado en adolescentes de 14 a 17 años de las Instituciones Educativas Honorio Delgado Espinoza y Juana Cervantes de Bolognesi de la ciudad de Arequipa. La muestra estuvo compuesta por 250 estudiantes de tercero a quinto de secundaria. Se aplicó el Test de Adicción a la Internet (Young, Kimberly, 1996) y el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE, 1969). Se encontró relación significativa entre los niveles de adicción al internet y los niveles de ansiedad rasgo-estado. Los participantes presentan ‘nivel medio’ de adicción a la internet y “ansiedad moderada”. Hay mayores niveles de ansiedad en estudiante mujeres y en los que no gozan de la presencia de uno o ambos padres en casa.

Alva, F. (2017) en su investigación “Ansiedad rasgo – estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho. Lima, 2017” tuvo como objetivo determinar las

diferencias en la ansiedad rasgo – estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas públicas del distrito de San Juan de Lurigancho. La muestra estuvo conformada por 318 alumnos de primero a quinto de secundaria cuyas edades se encuentran entre 11 a 18 años, a quienes se les aplicó el Inventario de ansiedad rasgo – estado creado originalmente por Charles D. Spielberger en 1973, traducido y adaptado para la población española por Nicolás Seisdedos, colaborador de TEA Ediciones, en el año 1989. En el Perú, Erika Céspedes realiza el análisis psicométrico del Inventario obteniendo como resultados una alta confiabilidad a través del método Alfa de Cronbach, siendo datos que se acercan a los obtenidos en esta investigación (0,882 para la dimensión Ansiedad Estado y 0,850 para la dimensión Ansiedad Rasgo); asimismo, se les aplicó una escala para evaluar la victimización por acoso escolar de elaboración propia, la cual obtuvo 0,859 de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach. Entre los resultados, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la Ansiedad Rasgo-Estado en estudiantes víctimas y no víctimas de acoso escolar. La mayor parte de los evaluados obtuvo niveles bajos en Ansiedad Estado y niveles medios en Ansiedad Rasgo.

Esteban, L. (2017) realizó una investigación titulada “Ansiedad rasgo/estado y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú – Huaraz, 2017” donde tuvo objetivo principal determinar la relación entre la ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú – Huaraz 2017. La población estuvo conformado por 35 estudiantes varones y mujeres de la institución Idea-Perú. Los datos estadísticos han sido recolectados a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) y el Cuestionario de Confianza para Hablar en Público, (PRCS – R). Según los resultados estadísticos, se comprobó la existencia de una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público, ello quiere decir, a mayores puntajes de ansiedad estado/rasgo mayor puntaje para el miedo de hablar en público en la población estudiada. Asimismo en el análisis descriptivo respecto a la ansiedad estado se observa que el nivel de ansiedad es

relativamente superior al promedio (31.4%). Con respecto a la ansiedad rasgo se evidencia que el (62,8%) presentan un nivel de ansiedad rasgo sobre el promedio en estudiantes de la institución. En cuanto al variable miedo de hablar en público se identificó que el 71,4% muestra un nivel moderado de miedo de hablar en público y solo el 2,9% muestra mucho miedo de hablar en público.

Castro, G. (2016) realizó una investigación denominada “La ansiedad y logros de aprendizaje en el área de matemática en estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa San Jose de Nazareth, UGEL N^a 04, Puente Piedra, 2016” y tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad y logros de aprendizaje en el área de matemática en estudiantes del quinto año de secundaria de la institución educativa San José de Nazareth ubicado en el distrito de Puente Piedra. La muestra la conformó 115 estudiantes del quinto año de secundaria, elegidos por conveniencia. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de ansiedad estado - rasgo de Spielberger (STAI) la cual determinó los niveles de ansiedad y, el registro de notas de los estudiantes para conocer el aprendizaje obtenido en el área de Matemáticas. Después de analizar los datos, se descubrió que el 60% de alumnos tienen logros de aprendizaje entre previsto y destacado, asimismo el 70% de la muestra tenía niveles de ansiedad bajo. Respecto a la correlación entre las variables los resultados fueron que entre la ansiedad y los logros de aprendizaje en el área de matemática un $r = -.210$ (muy débil) con un p. valor de .024. Respecto a la ansiedad – estado con los logros de aprendizaje, hubo un $r = -.216$ (débil) con un p. valor de .004, y finalmente entre la ansiedad – rasgo y los logros de aprendizaje un $r = -.188$ (muy débil) con un p. valor de .044.

Chapi, J. L. (2012) realizó un estudio denominado “Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima” donde evaluó la relación entre satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en alumnos de 4to y 5to año de educación secundaria de dos instituciones educativas nacionales del distrito de San Martín de Porres, en la capital limeña metropolitana. La muestra estuvo conformada por 320 adolescentes, siendo 168

varones y 162, mujeres; quienes fueron evaluados a través de la Escala de Satisfacción Familiar (ESFA) el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAI) y el Inventario Multicultural de la Expresión de Cólera – Hostilidad (IMECH). La investigación fue de tipo descriptivo correlacional con un diseño no experimental transversal. Se pudieron hallar correlaciones negativas significativas entre la escala de satisfacción familiar con la ansiedad estado – rasgo y la cólera – hostilidad en toda la muestra, con lo cual se infirió que a mayor satisfacción familiar, se evidencian menores niveles de ansiedad y de cólera – hostilidad, así como un mayor control de emociones coléricas. Por otra parte al analizar diferencias en relación al sexo, se encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres respecto a las variables a excepción de la escala cólera y ansiedad estado. Es así que las mujeres obtuvieron mayores puntajes promedio en las escalas de ansiedad y cólera – hostilidad, mientras que los varones obtuvieron dichos puntajes en las escalas de control de la cólera manifiesta y cólera contenida.

Locales:

Vargas, E. M. A. (2016) con la tesis titulada “Ansiedad Estado – Rasgo y Resiliencia en las adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo”. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la Ansiedad Estado - Rasgo y la Resiliencia en la población - muestra de 31 adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo, cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años. Para ello, se empleó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA). El tipo de investigación es sustantiva y el diseño que se utilizó es descriptivo correlacional. Se encontró que existe relación significativa entre la Ansiedad Estado – Rasgo y la Resiliencia. De manera específica, se encontró que existe relación altamente significativa entre la Ansiedad Estado y los componentes Insight, Moralidad e Iniciativa; mientras que entre la Ansiedad Estado y el componente Creatividad sólo existe relación significativa. Además, en cuanto a la Ansiedad rasgo, ésta guarda relación significativa sólo con el componente Moralidad.

Alvarado, L. (2017) en su estudio “Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad en adolescentes de una I.E.E. de Trujillo” estudió la relación entre la Ansiedad Estado – Rasgo y las Estrategias de Afrontamiento en una muestra conformada por 181 alumnos de tercer, cuarto y quinto de educación secundaria de una I.E. de Trujillo, con edades entre catorce y dieciseis años. Como instrumentos se utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo de Spielberger. Como resultados se encontró un nivel bajo de Ansiedad Estado – Rasgo y un uso frecuente de la estrategia específica de concentrarse en resolver el problema y preocuparse. Se halló que algunas estrategias de afrontamiento se relacionan con la Ansiedad Estado – Rasgo, por ejemplo, encontrándose relaciones directas entre Ansiedad Estado y Autoinculparse, entre Ansiedad Rasgo y reducción de la tensión, una relación directa débil entre Ansiedad Estado y estrategias de falta de afrontamiento, ignorar el problema y resolverlo para sí; y una relación inversa y débil entre Ansiedad Estado y las estrategias de concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo y buscar apoyo espiritual.

Sanchez, D. (2016) en su investigación “Ansiedad y Habilidades Sociales en alumnos del nivel secundario de una Institución Educativa Policial de Trujillo” tuvo como objetivo descubrir la relación entre la Ansiedad Estado – Rasgo y las Habilidades Sociales en estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. Mariano Santos Mateos. El estudio estuvo conformado por una muestra de 155 alumnos de segundo, tercero y cuarto de secundaria. Dentro de los instrumentos aplicados tenemos: El Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE) y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero. Dentro de los resultados se pudo encontrar que tanto la ansiedad estado como rasgo se correlacionan negativa y significativamente con las habilidades sociales ($p < 0.05$) reflejando ello que a menos ansiedad (estado-rasgo) mejoran las habilidades sociales.

1.3 Teorías relacionadas al tema:

Taller de Intervención Psicológica:

Galván-Bovaira & Sanchez (s.f.) mencionan que frecuentemente, las acciones de intervención psicológica consisten en poner en práctica mecanismos de enseñanza y aprendizaje con el fin de que los individuos consigan y fortalezcan las habilidades necesarias para hacer frente a situaciones interpretadas como negativas. Cuando ello pasa, el terapeuta realiza la labor de formador a través de la realización de diversas instrucciones que se acoplen a los objetivos definidos, siendo el formato de taller, uno de dichas instrucciones.

El escenario donde el taller se sustancia tiene, por definición, un carácter eminentemente práctico y decimos práctico no como opuesto a teórico sino que nos referimos a aquella situación en la que las personas aprenden a aplicar en un ambiente controlado una determinada herramienta justamente aplicando esa herramienta; hablamos del proceso que en la primera mitad del siglo XX acuñara Dewey (1933, citado por Galván-Bovaira & Sanchez) como “aprender haciendo”. Otro de los rasgos que representan al taller, es su carácter colectivo, es decir, el que se desarrolla con varios participantes según la naturaleza de los recursos disponibles. Así también, otro rasgo lo constituye su carácter intensivo.

Se define como taller el medio que posibilita el proceso de formación profesional. Como programa es una formulación racional de actividades específicas, graduadas y sistemáticas, para cumplir los objetivos de ese proceso de formación del cual es su columna vertebral. (Kisnerman, 1977, citado por Centro de Estudios de Opinión).

El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico. El coordinador o facilitador dirige a las personas, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte

profesional en las tareas específicas que se desarrollan. (Centro de Estudios de Opinión).

Modelo explicativo cognitivo conductual de la ansiedad:

La conducta de la persona es motivada: implica activación (intensidad) y dirección (aproximación-evitación). Las emociones, la ansiedad entre ellas, reflejan la relación entre los motivos (necesidades) y el éxito, o probabilidad de éxito, de realizar la conducta apropiada para obtener el objeto o meta que satisface dicha necesidad (Palmero, 1996, citado por Baeza, 2008).

La ansiedad es una emoción caracterizada por el sentimiento de miedo, temor, aprensión, inseguridad, como consecuencia de que el individuo siente amenazados sus intereses, cuenta con medios insuficientes, tiene dificultades para emitir las conductas adecuadas, desconfía de sus capacidades, se muestra insatisfecho del éxito alcanzado, o tiene problemas para mantener dichos logros.

Cuando existe proporcionalidad entre los medios o recursos con los que cuenta y reconoce el individuo y las exigencias-condicionantes del medio a los que ha de hacer frente, la persona tiene la percepción de control sobre los problemas y dificultades, y por ende sobre su conducta, y sus planes. Cuando no es así, la persona se siente desbordada y a merced de las circunstancias. La percepción de falta de control, ya sea sobre el medio interno o externo, activa una disposición del organismo hacia un tipo específico de acciones y actitudes relacionadas con la defensa, la búsqueda de seguridad, la prevención, o el ataque, a través de conductas específicas de afrontamiento de la situación. Si las conductas de afrontamiento son efectivas se restablece de nuevo el control (el antiguo o uno nuevo) y se vuelve a la normalidad. Si no, es probable que se multipliquen las dificultades y se incremente progresivamente la ansiedad.

En el procesamiento de información vinculado a la percepción de riesgos participan, coordinadamente, algunas áreas cerebrales responsables de las respuestas emocionales básicas -tálamo, amígdala- y la corteza cerebral. Dicho procesamiento se produce en tres etapas (Beck & Clark, 1997, citados por Baeza, 2008):

Primera etapa, que consiste en la evaluación inicial de la amenaza. Donde se da un reconocimiento automático e instantáneo de los estímulos y se les clasifica como amenazantes o no.

Segunda etapa, denominada activación primitiva frente a la amenaza. Que tras la evidencia inicial de peligro se ponen en marcha las respuestas cognitivas, emocionales, fisiológicas y conductuales características de la ansiedad. Esta segunda etapa, que incluye las respuestas de huida o ponerse a salvo, es también automática, rígida, no racional, y total o parcialmente inconsciente

Y la tercera etapa, llamada pensamiento reflexivo. Donde la persona puede pensar acerca de sus pensamientos y propósitos, evaluar la exactitud de su valoración inicial de amenaza, y la disponibilidad y la eficacia de sus recursos para afrontarla. Se trata de un procesamiento de la información más complejo, lento, racional y consciente.

Este modelo de procesamiento de información encaja con formulaciones neurobiológicas como la de LeDoux (1999, citado por Baeza, 2008). Quien menciona que las señales o estímulos fóbicos se procesan inicialmente en el tálamo, desde donde se transmite una información primaria a la amígdala, y de ésta al sistema nervioso autónomo y otros centros nerviosos.

El afrontamiento efectivo de los riesgos u obstáculos que pudieran amenazar la consecución de los logros pretendidos, o el mantenimiento de los logros ya alcanzados o dados que desean conservarse, reduce la ansiedad o la desactiva.

El afrontamiento no efectivo intensifica la ansiedad en la medida en que un proyecto o logro se degrada, y la activación fisiológica y psicológica alcanzan límites de trastorno, la ansiedad compromete, obstaculiza o degrada la continuidad de otros planes inicialmente no problematizados, dando lugar así a un proceso de generalización, o reacciones en cadena, que retroalimentan la ansiedad negativamente, en tanto en cuanto el individuo ve sus recursos progresivamente más desbordados y su bienestar reducido o truncado en malestar.

Taller de Intervención Psicológica desde el enfoque Cognitivo Conductual:

Técnicas del enfoque Cognitivo Conductual:

Psicoeducación:

Pujals (2009) refiere que la Psicoeducación es aquella educación que se ofrece a las personas que sufren algún tipo de problema o trastorno psicológico. Involucrando a individuos que atraviesan por esquizofrenia, depresión, ansiedad, trastornos alimentarios o trastornos de personalidad. Siendo la meta principal que el sujeto entienda y se capacite de manejar la dificultad que presenta. Así mismo busca reforzar las fortalezas, recursos, y habilidades propias del paciente para hacer frente a la enfermedad o problema, evitar recaídas y contribuir con su propia salud y bienestar. Debe estar dirigido principalmente por psicólogos, enfermeras(os) y médicos.

Técnicas de Activación - Respiración:

Aunque existe el tópico de que la respiración es un fenómeno automático que funciona solo (porque si no moriríamos), se olvida que responde a un patrón específico aprendido que resulta a veces ineficaz e inadecuado. La respiración es un patrón de conducta que puede controlarse voluntariamente, salvo el hecho de dejar de respirar, debido a que el aumento de dióxido de carbono, dispara los centros cerebrales respiratorios, que fuerzan a la persona a respirar.

El entrenamiento en respiración, además de ser una técnica que se utiliza en trastornos respiratorios, es una de las técnicas más sencillas y rápidas para relajarse, tanto en situaciones de estrés como cuando el sujeto tiene altos niveles de activación. Además, la respiración se va a utilizar tanto en la relajación como en la meditación, la visualización, el yoga y la biorretroalimentación. (Garra, 2016).

Existen muchos procedimientos que se pueden utilizar en un entrenamiento en respiración. Dentro de los más estudiados pueden mencionarse: respiración abdominal, respiración con los labios fruncidos, respiración alterna y respiración rítmica. (Garra, 2016).

Técnicas de Activación - Relajación:

La relajación es una técnica o procedimiento totalmente incorporado en el conjunto de técnicas que podría usar cualquier profesional de la salud. Se le ha denominado incluso la “aspirina” psicológica en el sentido de que “se puede utilizar para todo” y como técnica de primer uso. Se puede considerar también a la relajación en si como una técnica de autocontrol o de afrontamiento. (Garra, 2016).

Dentro de las técnicas de relajación mas estudiadas y sistematizadas podemos encontrar: entrenamiento en relajación progresiva, relajación controlada por una señal, relajación con visualización, relajación conductual y relajación diferencial. (Garra, 2016).

Técnica de Visualización e Imaginación:

Gawain (1997) menciona que la visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida.

Es nuestra natural capacidad de imaginación. Debido a unos conceptos negativos de la vida profundamente arraigados, hemos supuesto e imaginado, de modo automático e inconsciente, las carencias, las limitaciones, las dificultades, las

ansiedades y los problemas como algo consustancial a nuestra vida. Y, en mayor o menor grado, esto es lo que se crea.

La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva.

Técnica de Desensibilización Sistemática:

La idea básica de la Desensibilización Sistemática es que la respuesta de ansiedad o miedo puede ser reducida o inhibida mediante la generación de una respuesta incompatible con la ansiedad (inhibición recíproca) tradicionalmente la respuesta de relajación. La relajación debe mantenerse a medida que se van presentando gradualmente en imaginación estímulos de intensidad ansiógena creciente, y de esta forma se va produciendo el debilitamiento de la conexión entre el estímulo y la respuesta de ansiedad que provoca (contra-condicionamiento). (Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

Entrenamiento en Habilidades Sociales:

El entrenamiento en habilidades sociales (EHS) es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales (Segrin, 2009, citado por Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

El déficit en habilidades sociales está asociado a numerosos problemas emocionales y de desadaptación. Hay numerosos estudios que demuestran la asociación entre déficit de habilidades sociales y problemas de aislamiento social, fracaso escolar y delincuencia en la infancia y adolescencia. Del mismo modo, en adultos, también está asociado a problemas de aislamiento, depresión, ansiedad social o problemas de pareja o dificultad de establecer relaciones íntimas.

Actualmente se ha convertido en un procedimiento de intervención altamente utilizado puesto que, por un lado, incide directamente en todos los ámbitos en los que se desarrolla la vida de las personas (laboral, educativo, sanitario, familiar, etc) y, por otro, la falta de competencia social puede ser un déficit central o estar en la base de muchos trastornos psicológicos (Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

Técnica de Autoinstrucciones:

De acuerdo a Ruiz, Díaz & Villalobos (2012) desde la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas cuyo objetivo es favorecer la autorregulación de la conducta, así como la creencia y confianza en la propia capacidad. Básicamente su objetivo es enseñar a pensar. Estas estrategias se encuadran en lo que son habilidades metacognitivas generales, es decir, estrategias que no están dirigidas a resolver problemas en sí, sino que facilitan el acceso a las habilidades específicas necesarias para resolver el problema, entre ellas: Aprendizaje y memoria: aprender a aprender y recordar lo aprendido; pensamiento: aprender a pensar; atención: aprender a prestar atención y flexibilidad cognitiva: aprender a cambiar la estrategia cuando el contexto lo requiera.

Técnica de Solución de Problemas:

El Proceso de Solución de Problemas (PSP) puede definirse como la secuencia cognitivo conductual a través de la cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana, generando y utilizando para ello un conjunto de actitudes, destrezas y habilidades de diferente naturaleza (cognitivo, conductual y emocional), que deben ser puestas en marcha coordinadamente, de forma flexible, para adecuarse a la diversidad de escenarios estresantes de la vida. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un metaproceto de comprensión, valoración y adaptación de los acontecimientos estresantes en general. (Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

Técnicas de Regulación Emocional:

Gross (1998, citado por Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012) define el concepto de regulación emocional como un proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, en cuándo las tienen y como las experimentan y expresan. En otras palabras, la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para experimentar, influenciar, controlar y expresar emociones, de tal forma que dichos estados emocionales no interfieran (o faciliten) la conducta dirigida a objetivos en su medio. Las intervenciones en regulación emocional están, por tanto dirigidas a proveer al sujeto de esa capacidad.

Esquemas Cognitivos y Pensamientos Distorsionados:

Camacho (2013) refiere que para Beck, los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo. Los esquemas también fueron definidos como estructuras más o menos estables que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan.

Todas las personas contamos con una serie de esquemas que nos permiten seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan un sentido para nosotros, a su vez también posibilitan identificar y seleccionar las estrategias de afrontamiento que llevaremos a la acción.

En relación a los pensamientos distorsionados, Beck (citado por Camacho, 2013) menciona que durante el procesamiento de la información pueden ocurrir ciertas alteraciones que lleven a los pacientes a sacar conclusiones arbitrarias, se han descrito varias distorsiones o errores cognitivos para los pacientes depresivos, aunque también pueden encontrarse en muchas otras patologías y en personas sin trastornos psicológicos.

Las principales distorsiones cognitivas son: Inferencia arbitraria, Maximización, Minimización, Abstracción selectiva, Generalización excesiva, Personalización y Pensamiento dicotómico.

Técnica de Detención del Pensamiento:

El procedimiento denominado detención del pensamiento (DP) fue sugerido por primera vez por Bain en su libro *Thought Control in Everyday Life*. En los últimos años de la década de los 50 fue popularizado por Wolpe (1958 y 1969) y otros psicólogos conductuales al ser presentado como una estrategia de intervención para pensamientos de carácter obsesivo y fóbico.

La detención del pensamiento es un método simple, que se ha mostrado efectivo a la hora de parar algunos tipos de pensamiento. (Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

La Ansiedad:

Etimología:

La ansiedad es una parte vital en la existencia humana, la mayoría de las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa.

La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la Psicología; su incorporación es tardía, siendo tratado sólo desde 1920, abordándose desde distintas perspectivas. Según el Diccionario de la Real Academia Española, en su vigésima primera edición (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003), la palabra ansiedad se remonta del latín *anxietas*, refiriéndose a un estado de inquietud, agitación o zozobra del ánimo. (Ayuso, 1988, Bulbena, 1986; citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Así también desde un punto de vista etimológico, Sarudiansky (2013) refiere que este término latino proviene, a su vez, de la raíz indoeuropea *angh*, de la cual se deriva, el vocablo *anxietas* y la palabra *ango*, angustia. Ambos términos, como lo señalara Pichot (1999, citado por Sarudiansky, 2013) eran utilizados de manera indistinta para hacer referencia a diferentes significados, tal

como puede rastrearse en textos de autores clásicos como Cicerón o Virgilio: constricción —angostamiento, achicamiento— y sufrimiento.

Gonzales, M. (1993) refiere que en inglés se traduce por la palabra "anxiety" (ansiedad) sin otras diferencias o matizaciones; en cambio, en lenguas como el francés y el español, se establece en el vocablo "angst" una distinción entre los aspectos psicológicos y los somáticos utilizando un término diferente para denominar cada uno de esos aspectos. Para referirse a los aspectos fisiológicos o somáticos, se utiliza el término "anxiété" (en francés) y "ansiedad" (en español), y para los psicológicos y vivenciales, se utiliza la palabra "angoisse" (francés) y "angustia" (español).

Y es así que esta ambigüedad de significados y términos (ansiedad con angustia, constricción con sufrimiento) es la que recorrerá toda la historia del concepto hasta la actualidad.

Concepto:

Virues (2005) menciona algunas definiciones sobre la ansiedad:

Lang (2002) considera que es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.

Por otro lado, Beck (1985) refiere que es la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas.

Así también, Kiriacoú y Sutcliffe (1987) comenta que es una respuesta con efectos negativos (tales como cólera, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (descargas hormonales, incremento de la tasa cardíaca, etc.).

Por otra parte, Lazarus (1976) manifiesta que la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Velasquez (2002) menciona que la ansiedad, al ser un fenómeno complicado y subjetivo, ha ido tomando diferentes conceptos en diversos contextos, y con diferentes autores, los cuales han planteado diversas posturas al respecto.

Tenemos así que resulta ser un estado de malestar psicológico y físico que se caracteriza por sensaciones de inquietud, intranquilidad, cansancio e inseguridad ante la presencia de un peligro inminente y de causa imprecisa (Rocha, 1999).

Así mismo, puede ser una reacción emotiva o un cúmulo de respuestas, constituidas por aspectos cognitivos displacenteros, aspectos físicos y motores representados por conductas poco ajustadas y desadaptativas. El tipo de estímulos (internos o externos) que son capaces de evocar la ansiedad, estarán determinados mayormente por determinadas particularidades del sujeto (Tobai, 1990).

O también, una respuesta emocional desagradable producto de un estímulo externo que es considerado como peligroso, generando así cambios físicos y comportamentales. (Spielberger, 1980).

Por otro lado, Oyanguren (2017) nos presenta algunas otras definiciones otorgadas al concepto de ansiedad:

La Asociación Psiquiátrica Americana (1975) sostuvo que la ansiedad es un estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta.

Vila (1984) manifestó que la función de la ansiedad es activadora; por ende, permite la habilidad de respuesta del individuo; pero cuando ésta presenta un nivel alto o aparece acompañada a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, ocasiona variaciones en el estado tanto físico como psíquico en el individuo transformándose en una ansiedad de tipo patológica.

La APA conceptualizó a la ansiedad fóbica como respuesta desmedida y poco congruente a un determinado contexto que el individuo sostenga.

Papalia y Wendkos (2001) afirmaron que es un período diferenciado por sentimientos de aprensión, inseguridad o resistencia como una consecuencia anticipada de un peligro real o imaginaria.

En la psicología de la personalidad (Endler y Okada, 1975, Eysenck, 1967, 1975; Gray, 1982; Sandín, 1990, citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) la ansiedad esta definida de acuerdo a estado y rasgo. Desde el punto de vista de rasgo, se da una tendencia personal a reaccionar de manera ansiosa, lo que quiere decir que, se tiende a realizar una interpretación situacional – estimular que se caracteriza por el peligro o amenaza, reaccionando así con ansiedad. Generalmente, esta tendencia va de la mano con una personalidad neurótica, extendiéndose por prolongados periodos de tiempo y en diversos contextos. No obstante, hay una gran diferencia entre individuos en relación a los rasgos de ansiedad, y esto se da por la influencia de diversos factores biológicos y del ambiente, y es así que alguna personas perciben un gran número de situaciones como peligrosas, mientras otros no.

Por otra parte, la ansiedad estado constituye un periodo pasajero que varia en intensidad y duración, y es experimentada por el sujeto de una forma dolente en un momento dado, y se caracteriza por una activación inmediata y corporal y por la percepción de una tensión subjetiva. Cuando el ambiente es interpretado como peligroso, el nivel de ansiedad se acrecienta sin importar si la amenaza es real,

mientras que si el ambiente es percibido como inofensivo, el nivel de ansiedad disminuye, a pesar de que exista un peligro real. Ambos términos tienen una relación estrecha, ya que una persona con alto nivel de ansiedad rasgo responderá ansiosamente más a menudo (Miguel – Tobai, 1996, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado se comparan en diversos aspectos, así como en la ansiedad crónica y la de tipo agudo. Cuando la ansiedad es intensa produce sentimientos desagradables de terror e irritabilidad, con fuertes deseos de huir de la situación, y con sensaciones de debilidad y desesperación, así también, puede existir una sensación de irrealidad o de estar “fuera” de la situación. Todas estas características pueden marcar la diferencia entre la ansiedad como una reacción adecuada y una inadecuada o patológica, y es necesario para diferenciarlas, que la ansiedad patológica presenta una mayor frecuencia, intensidad y persistencia, es decir, presenta diferencias cuantitativas en su aparición (Spielberger, Pollans y Wordan, 1984, citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Evolución histórica de la ansiedad:

Casado (1994) menciona la separación y distinción de dos períodos en el desarrollo del concepto de ansiedad:

Primer periodo:

Abarcando desde los años 1920 hasta los años 1960 pueden agruparse las investigaciones en relación a la ansiedad en cuatro enfoques u orientaciones: Psicodinámico y humanista, Conductismo clásico, Enfoque Experimental – Motivacional y Enfoque de la Personalidad: primeras teorías de Rasgo – Estado.

Segundo periodo:

A partir de los años 1960, se empiezan a introducir diversos cambios que modificaran el concepto de ansiedad, provenientes de diversos ámbitos:

Desde el campo de la personalidad en relación a la ansiedad podemos diferenciar tres aportaciones importantes: El desarrollo de las teorías de Rasgo – Estado de Spielberger, los aportes de las Teorías Situacionistas, y la aparición de las Teorías Interactivas.

La concepción unitaria de la ansiedad se modifica, estableciéndose un triple sistema de respuestas manifestándose a nivel conductual, cognitivo y fisiológico.

El concepto de ansiedad ha ido modificándose en diversas dimensiones. Teniendo así que, se ha transformado en un estado físico y emocional pasajero, como un patrón de personalidad y como causante de un comportamiento. La ansiedad suele darse de manera irracional ante diversas situaciones que no representan una amenaza real (Mowrer, 1939, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Desde la década de los años cincuenta, la ansiedad comenzó a ser vista como un malestar de sobreexcitación (Malmo, 1957, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Por otra parte, Wolpe (1958, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) refiere que la ansiedad está determinada por diversas características del ambiente, logrando que la persona esté ansiosa continuamente y sin razón que la justifique.

En los años sesenta, se planteó la teoría de tres dimensiones de la ansiedad, la cual postulaba que, toda emoción se expresaba de manera: cognitiva, física y conductual, correlacionadas entre sí escasamente (Lang, 1968, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Hablamos, entonces, de un concepto multidimensional compuesto por la dimensión motora, cognitiva y fisiológica. La reacción emocional que se origina comprende aspectos subjetivos displacenteros en el sujeto (tensión, inseguridad, miedo, aprensión, sentimientos de incapacidad, pensamientos negativos de inferioridad, etc.), aspectos fisiológicos caracterizados por la activación del SNA y somático, a través de palpitaciones, elevado pulso, sudoración, molestias digestivas, temblor, dolor de cabeza, etc.), y aspectos conductuales desadaptativos como hiperactividad, dificultades de expresión oral, conductas de evitación,

tartamudeo, movimientos sin una finalidad concreta, etc. Así también, durante estos años sesenta se empieza a considerar la asociación entre ansiedad y enfermedad, concluyéndose que la ansiedad guarda una influencia sobre las funciones fisiológicas del cuerpo y puede ayudar al desarrollo o formación de patologías en el individuo.

Luego, durante la década de los años setenta, se comienza a ver a la ansiedad como un estado emocional sin resolver de miedo sin ningún objetivo específico, tras la percepción de una amenaza (Epstein, 1972, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Por su parte, Marks y Lader (1973, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) describen la ansiedad crónica y continua como ansiedad de fluctuación libre. Otro autor importante de esta década fue Wolpe (1979, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003), que planteó una definición operacional de la ansiedad, comprendiéndola como una respuesta autónoma de un organismo individual luego de presentarse un estímulo peligroso, y que naturalmente, puede provocar daño y dolor en el individuo (como una descarga eléctrica).

Por otra parte, en la década de los ochenta se comienza a nombrar las características de la ansiedad. Lewis (1989, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) comentan que la ansiedad conforma, en primer lugar, un estado emocional percibido como temor o algo similar, pero diferente a la ira; en segundo lugar, es una experiencia emocional desagradable (sensaciones de muerte o derrumbamiento); en tercer lugar, está orientada al futuro, relacionándose con alguna amenaza o peligro; en cuarto lugar, la amenaza no es real, y si la es, la respuesta emocional es desproporcionada; y en quinto lugar, se producen sensaciones corporales molestas al experimentar la ansiedad.

Rachman (1984, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) refiere que dentro de la psicopatología actual, la ansiedad está relacionada con una reacción condicionada, anticipatoria y funcional, aparte de ello, comenta que científicamente,

no se da una asociación positiva entre la amenaza real y la ansiedad, sino que presenta un carácter irracional.

Por otra parte, Spielberger et al. (1984, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) califican a la ansiedad como una reacción emocional de tensión, aprensión, preocupación, activación y descarga del sistema nervioso autónomo. Y Tobeña (1997, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) la catalogan como una emoción que cambia los indicadores biológicos y se manifiesta por medio de diversos sistemas y aparatos.

Durante los años 90, se empieza a comentar que la ansiedad puede manifestarse aisladamente o en compañía de diversos estados de depresión y síntomas psicofisiológicos, y se da cuando el individuo no logra adaptarse al medio (Valdés & Flores, 1989, citados por sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Por otra parte, de acuerdo a la Asociación Americana de Psiquiatría (1994), la ansiedad de tipo fóbica se ha conceptualizados como una reacción desproporcionada o irracional frente a determinadas situaciones. La ansiedad, se entiende como una reacción emocional constituida por sentimientos de aprensión, preocupación y tensión que van de la mano con la activación del sistema nervioso autónomo simpático, a su vez resulta una reacción anticipatoria, por lo que guarda entonces un valor funcional y biológico (Sandin & Chorot, 1995, citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Así mismo, las manifestaciones de tipo cognitivo pueden ir desde una leve preocupación hasta el temor o pánico a lo no conocido, perdiendo el control de nuestras habilidades físicas. En relación a las manifestaciones comportamentales, comprenden la evitación de situaciones que induzcan a la ansiedad, mientras que dentro de las manifestaciones físicas tenemos la respiración entrecortada, sequedad en la boca, frialdad de pies y manos, palpitaciones, elevación de presión sanguínea, etc. (Sue, 1996; citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Concluyendo, la ansiedad hace referencia a una respuesta emocional frente a una amenaza confusa, difusa e imaginaria. Que se caracteriza por la inquietud, sensación de desesperanza y tirantez al anticiparse a una posible tragedia, dando como resultado diversas expresiones cognitivas, emocionales, comportamentales y somáticas.

Teorías explicativas:

Oyanguren (2017) clasifica a las siguientes teorías explicativas sobre la ansiedad:

Teoría psicoanalítica:

Freud (1971) identificó tres teorías sobre la ansiedad: El primero, denominada ansiedad real, aparece en circunstancias donde el yo y el mundo externo se relacionan, constituyendo una reacción de advertencia para el individuo. La segunda, es la ansiedad neurótica, en donde los impulsos reprimidos de la persona conforman el origen de todas las neurosis, asociándose también con todo el peligro o castigo que están junto a los impulsos reprimidos y que permiten considerar superior a la ansiedad que a lo concreto; y, el tercero que es la ansiedad moral llamada también vergüenza; es donde el superyó amenaza al individuo con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre sus impulsos agresivos.

Teoría conductual:

Hull (1943) afirmó que la ansiedad puede funcionar como un impulso motivacional que se compromete con la destreza del sujeto para responder ante una estímulo determinado. Tomando en consideración las teorías del aprendizaje, lo asocia con un gran número de estímulos condicionados o incondicionados que reaccionan de la misma manera con una respuesta emocional, así también, la ansiedad se concibe como un estímulo discriminativo, conservado a partir de una asociación anterior con un reforzador. Por ello, se indica que puede entenderse el contexto donde se aprende la conducta de ansiedad por medio de observación y modelado. Además,

infiere un afrontamiento de la problemática por parte del individuo; conociéndose como una conducta de reacción a la lucha y huida.

Teoría cognitiva:

Beck (1976) acentuó la relevancia de los procesos cognitivos en la definición de estrés. El mayor aporte de la teoría cognitiva ha sido afrontar el paradigma estímulo-respuesta, que se había empleado para definir la ansiedad. Los procesos cognitivos ocurren entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que efectúa el individuo. Además, el individuo al percibir un escenario, lo examina y califica sus discrepancias; si el resultado de dicha valoración es peligroso para la persona, entonces iniciará una reacción de ansiedad moderada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su nivel de intensidad.

El eje cognitivo puede percibirse a través de las formas de pensar, las cogniciones, creencias e imágenes que derivan en la ansiedad; estas formas de pensamiento que incitan a la ansiedad rodean la situación amenazante a una situación cualquiera o al miedo ante una posible pérdida. Asimismo, Beck y Clark (1997) describieron en su postulado que la ansiedad y el pánico es una secuencia de procesamientos donde la información está basada en procesos cognitivos automáticos por un lado, y manejados por otro, al tiempo que discurren el papel crucial ante la anticipación de la presencia de la ansiedad.

Teoría cognitiva conductual:

Bowers (1973) acopló las contribuciones de la orientación cognitivo y conductual, en donde la conducta estaría determinada a partir de la interacción de las características personales y las circunstancias del escenario que se susciten en ese momento. Cabe señalar que al manifestar tener ansiedad, en la persona confieren diversos factores en todo ese proceso, los cuales no deben dejarse de lado, al ser importantes en el entendimiento del mismo, ya que hablamos de factores cognitivos (formas de pensar, opiniones, creencias, etc) y factores contextuales (estímulos que

se manifiestan al realizar la conducta). Entonces, la ansiedad ya no sólo se le reconoce como un rasgo de personalidad sino que se tiene que recalcar que la ansiedad puede deberse a diferentes factores convirtiéndolo en un amplio bagaje de estudio considerándose como una variable multidimensional.

Asimismo, Endler (1977) defendió que es importante la coherencia que se da entre un rasgo de personalidad con un evento amenazador; dado que, la interacción entre ambos provoque un problema de ansiedad.

Por su parte, Lang (1968) consideró en su teoría tridimensional como un sistema triple de respuesta donde las diferentes variables no trabajan por separado sino interactúan tanto las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras.

Finalmente, Miguel-Tobal (1990) afirmó que se debe considerar de ahora en adelante como una respuesta emocional por sus diversas dimensiones, en tres formas de respuestas, que incluyen aspectos cognitivos, físicos y motores, por lo tanto puede ser influenciado por estímulos de tipo interno como externo al individuo, los cuales estarían determinados por las características de cada individuo.

Componentes de la ansiedad:

La ansiedad es una reacción emocional, que se manifiesta de diferentes formas, en la que se da una interpretación de peligro o amenaza así como una activación fisiológica tendiente a reaccionar a dicha interpretación (Santos et al., 2000, citados por Cornejo, 2012).

Dicha ansiedad se manifiesta a través de tres sistemas o dimensiones, apareciendo de manera simultánea o de forma aislada: fisiológico, cognitivo y conductual (Vallejo, 2005; Izard, 1991, citados por Cornejo, 2012).

El sistema fisiológico se refiere a las manifestaciones físicas o somáticas, que se dan con la activación del sistema nervioso autónomo y se expresan externamente a través de temblores, bochornos, tensión muscular, etc. E internamente por medio de opresión del torax, sensación de asfixia, nauseas, etc. (Vallejo, 2005, Carlson & Hatfield, 1992, citados por Cornejo, 2012).

El sistema cognitivo está compuesto por un grupo de ideas, pensamientos, creencias e interpretaciones que se relacionan con la ansiedad, los cuales se asocian por lo general con posibles peligros, presentes y/o futuros. La persona ansiosa se presenta alerta, insegura y nerviosa ya que siente que algo malo le va a suceder, y siente que será incapaz de adaptarse a dichas situaciones (Vallejo, 2005, citado por Cornejo, 2012).

Por último, el sistema motor constituye el elemento observable o conductual, es decir, la reacción específica a la ansiedad, que por lo general resulta ser una conducta de huida o escape, o de afrontamiento ante la situación (Carlson & Hatfield, 1992, citados por Cornejo, 2012).

Concordando con lo anteriormente expuesto, Lang y Lewis, (1968,1980; citados por Velasquez, 2002), también refieren que todas las emociones en general, particularmente la ansiedad, presentan respuestas dentro de tres grandes componentes independientes: motor conductual, fisiológico y expresivo lingüístico.

El primer componente se trata de los aspectos observables de la conducta que implica elementos como la expresión facial, postura corporal, entre otros.

El segundo componente, expresivo – lingüístico (inicialmente llamado sistema cognitivo – verbal) (Edelmann, 1994; citado por Velasquez, 2002), hace referencia a los eventos cognitivos y reportes verbales de los mismos.

El tercer componente, fisiológico, está comprendido por todas las respuestas biológicas que habitualmente suceden después de experimentar la ansiedad, así como incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo que puede reflejarse en (sudoración, dilatación de pupilas, tensión muscular, palidez facial, aceleración cardíaca, descenso de salivación, etc).

Ansiedad Estado:

De acuerdo a Spielberger & Diaz - Guerrero (1975) la Ansiedad – Estado es como un estado emocional momentáneo del organismo, caracterizado por tensión y aprensión subjetivos percibidos de forma consciente y por un incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Esta ansiedad es susceptible a variación en intensidad y en momentos de aparición.

La Ansiedad Estado, está referida a un proceso de reacción que se experimenta durante un momento dado y en un determinado nivel de intensidad.

Por otro lado en relación a la Ansiedad-Estado, Czernik et al. (2006, citados por Aedo, 2015), plantea que está caracterizada por una percepción subjetiva de sentimientos de aprehensión y temor, y a una alta activación del Sistema Nervioso Autónomo.

Spielberger (1979, citado por Aedo, 2015) refiere que la ansiedad estado es una condición transitoria que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión, inquietud y preocupación, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo; puede variar en intensidad y fluctuar en el tiempo.

El proceso de ansiedad se refiere a la secuencia de eventos cognitivos, afectivos, fisiológicos y comportamentales. Este proceso puede ser iniciado por un estímulo estresante que se ha percibido o interpretado como peligroso o amenazante, o ser

un pensamiento o idea que pronostica una amenaza o que le causa al recordar una situación anterior peligrosa.

Por consiguiente, la ansiedad estado se refiere a la ansiedad presente, en el momento dado a la reacción presentada por el sujeto ante una situación específica.

El grado de Ansiedad – Estado estaría directamente relacionado con el nivel de Ansiedad – Rasgo que tenga el sujeto, así una mayor predisposición a presentar Ansiedad – Rasgo, indicaría una mayor tendencia a responder con ansiedad ante un rango mayor de situaciones de Ansiedad – Estado que aquellos sujetos que presenten menor predisposición a la ansiedad.

Ansiedad Rasgo:

La Ansiedad – Rasgo está conformada por las diferencias individuales, relativamente estables, en la predisposición a responder a situaciones amenazantes o que representen un peligro. Psicológicamente, la Ansiedad – Rasgo tiene las características del tipo de locuciones, que Atkinson denomina “motivos”, es decir disposiciones que permanecen ocultas y latentes hasta que una situación determinada las dispara. (Atkinson, 1964, citado por Spielberger & Diaz – Guerrero, 1975) y que Campbell define como “disposiciones adquiridas”. Las cuales, Campbell concibe como residuos de experiencias anteriores que predisponen al sujeto a percibir el mundo de una forma particular.

La Ansiedad Rasgo, por otro lado, atañe diferencias entre sujetos en la tendencia a reaccionar a diversas situaciones amenazantes con diferentes cantidades de Ansiedad Estado.

Podría decirse entonces que en general, las personas con alta calificación en Ansiedad Rasgo, evidenciaran niveles elevados de Ansiedad Estado, con mayor frecuencia que las personas que califiquen bajo en Ansiedad Rasgo, ya que tendrán

una mayor tendencia a responder a un mayor número de situaciones como si resultaran una amenaza. Del mismo modo, reaccionaran con un incremento de intensidad en la Ansiedad Estado en situaciones de relación con otros que interpreten como amenazantes para su autoestima, como por ejemplo en circunstancias donde sientan que se los esta valorando o que experimenten un fracaso (Spence & Spence, 1996; Spielberger, 1966b; Spielberger & Smith, 1966; citados por Spielberger & Diaz – Guerrero, 1975). Pero el hecho de que las personas que difieren en A-Rasgo muestren o no diferencias correspondientes en A-Estado, depende del grado en el que una situación específica es percibida por un individuo particular como amenazante o peligrosa y eso es influido de manera considerable por la experiencia pasada de un individuo.

Furlan (2006, citado por Aedo, 2015) describe a la Ansiedad-Rasgo como la tendencia a reaccionar emocionalmente con estados ansiosos ante cierto tipo de situaciones, de modo que resulta un patrón estable de respuesta del individuo.

Czernik et al. (2006, citados por Aedo, 2015) menciona que es una predisposición a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes y por tanto una tendencia a responder, con frecuencia, con fuertes estados de ansiedad.

Dentro de sus características, Spielberger menciona algunas en relación a la Ansiedad – Rasgo:

A mayores niveles de Ansiedad – Rasgo, se considera al mundo como mas peligroso, en contraste a quienes tienen niveles bajos. Asi también, a mayores niveles de Ansiedad – Rasgo, se es mas vulnerable a la tensión, al ver amenazas en mas situaciones que aquellos con niveles bajos.

Por otra parte, mientras mayor el nivel de Ansiedad – Rasgo, se experimentan estados de ansiedad mas largos. Así pues, las personas con Ansiedad – Rasgo elevada, estarán más propensos a presentar una ansiedad neurótica, dando así

lugar a que los pensamientos o recuerdos reprimidos de situaciones amenazantes produzcan respuestas de tipo Ansiedad – Estado.

También, se puede considerar como personas indiferentes o insensibles a aquellos sujetos con Ansiedad – Rasgo baja. Y de manera general, los sujetos con alta Ansiedad – Rasgo, son más vulnerables al análisis de los demás por tener poca confianza en sí mismos.

Ansiedad vs Miedo:

Casado (1994) nos comenta que por lo general se ha considerado a la ansiedad como una emoción parecida al miedo o como parte del miedo. El miedo tradicionalmente es entendido como una reacción producida por un peligro real e inminente, hallándose así, conectado al estímulo generador, mientras que la ansiedad constituiría la anticipación de un futuro peligro, indefinible e imprevisible, siendo así la causa más difusa y menos entendible.

Es así, que el miedo puede ser conceptualizado como ansiedad frente a un estímulo concreto, y por otro lado, la ansiedad se podría definir como miedo sin objeto, aunque a veces, como en el caso de las fobias, esta pueda estar asociada a motivos concretos.

Otro elemento que diferencia al miedo de la ansiedad sería la proporcionalidad, siendo así que, el miedo sería una reacción proporcionada al peligro objetivo o concreto, mientras que la ansiedad supondría una reacción intensa no proporcional al peligro percibido (Bermudez y Luna, 1980, citados por Casado, 1994). En este caso, la clave diferenciadora podría ser la concordancia en intensidad entre la reacción emocional y la amenaza real que para el organismo supone el objeto o la situación. Si el estímulo no representa un peligro real proporcional a la reacción, podemos hablar de ansiedad (desproporcionadamente intensa), mientras que en el miedo el peligro es real y proporcional a la reacción de miedo.

Si bien la ansiedad se caracteriza por su similitud con el miedo, su diferencia radica en que el miedo es una perturbación cuya presencia se expresa ante estímulos reales y presentes, mientras que la ansiedad está relacionada con la anticipación de amenazas futuras e imprevisibles (Marks, 1986, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Ansiedad y miedo tienen manifestaciones similares, presentándose ideas de peligro, sensaciones de aprensión, respuestas físicas y conductuales; es por ello que algunos autores hacen uso indistinto de ambos términos (Campbell, 1986; Thyer, 1987, citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Es así que, Johnson y Melamed (1979, citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003) señalan que la diferencia entre ansiedad y miedo, es que la primera conforma una reacción más dispersa, menos focalizada, que se da sin motivo aparente y que es descrita por el sujeto como aprensión. La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995; citados por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003); además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia (Miguel- Tobal, 1996, citado por Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

A manera de conclusión, ansiedad y miedo pueden considerarse como sinónimos en muchos casos, a pesar que exista una tendencia a usar uno o el otro el función de la “peligrosidad real del estímulo”. (Casado, 1994).

Ansiedad vs Angustia:

Casado (1994) refiere que la el uso de ambas terminologías ha provocado la confusión a lo largo de los tiempos, usándose a menudo como sinónimos y otras veces como términos diferenciados.

López Ibor (1969, citado por Casado, 1994) hace una distinción entre ansiedad y angustia de la siguiente forma:

La reacción del cuerpo de parálisis, el sobrecogimiento y el nivel elevado de nitidez de experimentación del fenómeno, predominan como síntomas fisiológicos en la angustia. Mientras que los síntomas psicológicos, como las sensaciones catastróficas, de peligro y sobresalto, tratando de buscar soluciones, siendo así más eficaz que la angustia.

Hardy, Hardy y Kerneis (1985, citados por Sarundiasky, 2013) refieren la diferenciación otorgada por Brissaud en 1890, quien entendía la angustia como un trastorno físico que se caracteriza por una sensación de constricción, y la ansiedad como un trastorno psíquico que caracterizado por sentimientos de inseguridad. Contrariamente a estas posiciones, Ey (2008, citado por Sarundiasky, 2013) destaca la postura de Boutonier, quien no distingue entre ansiedad y angustia. De todas formas, Ey refiere el uso cotidiano de los términos, pero reserva al de la angustia para el aspecto físico de la emoción.

Sin embargo, como señala Miguel-Tobal (1990, citado por Casado, 1994), señalar las diferencias entre la Ansiedad – Estado y Ansiedad Rasgo supone buscar diferencias de uso entre las orientaciones psicoanalítica y humanista (que usan el término angustia) y las orientaciones de la psicología científica (que usan mas a menudo el término ansiedad). Es así, que nos estaríamos refiriendo a la misma reacción desde puntos de vista teóricos diversos.

Ansiedad vs Estrés:

Galletero, Guimón, Echeburúa, Yllá & González de Rivera nos comentan que la relación entre estrés y ansiedad a veces luce tan estrecha que a veces se usan como sinónimos.

No obstante, existen diferencias que son necesarias mencionar. El estrés se concibió como un término multiuso, aplicándose indiscriminadamente a una situación o circunstancia externa, y a la reacción del cuerpo ante ella. La confusión que se genera con la ansiedad es histórica y asocia con las diversas definiciones de estrés propuestas por Cannon y Selye en 1911, al descubrir, en primer lugar la estimulación emocional de la secreción meduloadrenal e identificando así las reacciones de lucha o huida, denominando “stress” a los estímulos que desencadenaran dicha reacción.

Más adelante, al hablar de la homeostasis, siguió utilizando el término stress para definir a aquellas influencias del ambiente que demandan un esfuerzo extra de los mecanismos homeostáticos para mantener el equilibrio. Posteriormente, definió el “critical stress” o estrés crítico, como el máximo nivel de estrés soportable por el organismo, luego del cual se presentan manifestaciones patológicas.

En 1936, se dio otra visión del estrés, con los trabajos de Hans Selye sobre el “síndrome general de adaptación”, definiendo el estrés como: “la respuesta inespecífica del cuerpo ante toda demanda que se le hace” y realizó diversos estudios en aras de demostrar la clásica triada fisiológica (ulceraciones gástricas, atrofia del timo y ganglios linfáticos e hipertrofia corticosuprarrenal).

Mason, años más tarde, dudó acerca del carácter inespecífico de la ansiedad propuesta por Selye, demostrando que la actividad endocrina por la cual se caracteriza el estrés era secundaria a la activación emocional ante la demanda o amenaza excesiva, entonces, es en cierta manera específica a las reacciones emocionales, lo mismo que la reacción de lucha o huida. A ello se añade que otros investigadores empezaron a demostrar que la ausencia de estimulación también podía desencadenar una respuesta de estrés, haciendo más compleja la situación. Es así que, Gonzalo de Rivera (1980, citado por Galletero, Guimón, Echeburúa, Yllá & Gonzales de Rivera), siguiendo esa línea de razonamiento, formula una cierta “ley general del estrés” mencionando que: “Cuando el nivel de estimulación del ambiente

sobrepasa los niveles de respuesta del sujeto, éste la percibe como peligroso, nocivo o desagradable, originando una reacción de lucha – huida y/o de estrés, con hipersecreción de catecolaminas y cortisol”. Es decir, que si las exigencias contextuales son excesivas o insuficientes, el funcionamiento de los procesos fisiológicos se mantienen solamente a través de un sobre esfuerzo de los mecanismos homeostáticos reguladores

A manera de conclusión, puede decirse que la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003).

Adolescencia:

De acuerdo a Papalia (2010) en las sociedades industrializadas actuales, la adolescencia comprende el periodo de transición entre la niñez y la adultez, teniendo una duración aproximada de más o menos entre los once y diecinueve o veinte años.

Oportunidades de crecimiento físico, cognitivo y psicosocial, así como de riesgos para el adecuado desarrollo, es de lo que se encuentra rodeada la adolescencia temprana. Conductas de riesgo, como ingerir alcohol, consumir drogas, actividad sexual irresponsable, entre otras, pueden evidenciarse en mayor medida durante la adolescencia.

La pubertad es disparada por cambios hormonales; dura alrededor de cuatro años; por lo general, empieza antes en las niñas que en los varones y termina cuando la

persona puede reproducirse; sin embargo, el tiempo en que se presentan esos eventos varía de manera considerable.

Durante la pubertad, tanto los niños como las niñas pasan por el estirón del crecimiento adolescente. Los órganos reproductivos se agrandan y maduran y aparecen las características sexuales secundarias.

Al procesar la información con la amígdala, se suelen realizar interpretaciones y análisis inexactos y menos razonables que los adultos, quienes usan el lóbulo frontal.

Así también el desarrollo aun incompleto de los sistemas corticales frontales que están relacionados con la motivación, impulsividad y adicciones, podría dar explicación a la predisposición de los adolescentes a ser arriesgados.

Por otra parte, los años de la adolescencia son relativamente sanos. Los problemas de salud a menudo se asocian con la pobreza o el estilo de vida. Así también muchos adolescentes no realizan actividad física vigorosa de manera regular.

Muchos adolescentes no duermen lo suficiente porque el programa de la preparatoria no esta sincronizada con sus ritmos corporales naturales. La preocupación por la imagen corporal, en especial entre las muchachas, puede dar lugar a trastornos alimentarios.

A pesar de haberse encontrado cierta disminución al respecto actualmente, el consumo de drogas suele comenzar cuando los adolescentes ingresan a la educación secundaria.

Así mismo, la depresión aumenta durante los años de adolescencia, especialmente en las mujeres. Siendo así la principal causa de muerte, el suicidio, los accidentes automovilísticos y el uso de armas.

Por otra parte, al ingresar a la etapa piagetiana de operaciones formales, los adolescentes presentan un razonamiento hipotético deductivo, pensando en forma de probabilidades, y entendiendo los problemas de manera flexible, sometiendo a prueba sus hipótesis. Y ya que el ambiente juega un rol importante en esto, no todas las personas son capaces de desarrollar y fortalecer estos tipos de procesamientos y pensamientos.

En otro aspecto, Kohlberg, menciona que en los adolescentes el desarrollo moral pasa del control externo de los estándares sociales a los elementos personales propios de los principios morales.

La confianza en la autoeficacia, las prácticas de crianza, las influencias culturales y de los pares, el género y la calidad de la educación influyen en el logro educativo de los adolescentes. En las aspiraciones educativas y vocacionales influyen varios factores, como la autoeficacia y los valores de los padres. Los estereotipos de género tienen menos influencia que en el pasado.

Un punto central de atención en los adolescentes, lo constituye la búsqueda de su identidad, la cual posee aspectos sexuales, de valores y ocupacionales. Los investigadores no se han puesto de acuerdo en cuanto a que las niñas y los varones tomen rutas diferentes hacia la formación de la identidad. Aunque algunos estudios sugieren que la autoestima de las niñas tiende a caer en la adolescencia, pero investigaciones posteriores no apoyan esta afirmación.

En relación a la inversión del tiempo, los adolescentes pasan más tiempo con sus pares, no obstante la relación con sus padres no pierde importancia, pero presenta dificultades, principalmente durante la adolescencia temprana. El poder del grupo de pares se vuelve más importante, así como su estructura, involucrando muchedumbres, camaraderías y amistades.

Ansiedad en el contexto educativo y de aprendizaje: Bertoglia (2005) nos menciona que al hablar de ansiedad, generalmente asociamos el concepto con problemas severos de conducta o de personalidad, pues tendemos a otorgarle un carácter psicopatológico. Y en realidad consiste en un estado interno, propio de cada uno, que se experimenta cuando sentimos temor por la integridad de nuestra autoestima. Frecuentemente se le identifica como temor al fracaso, al castigo o al ridículo.

Puede decirse entonces, que la ansiedad, de manera general involucra el temor a algo, y ese algo puede variar desde un objeto cualquiera que nos provoca una reacción fóbica, hasta situaciones sociales de la más diversa índole que nos produce temor.

Centrándonos en el campo educacional, la evaluación, entendido en un sentido amplio, nos proporciona un ejemplo típico de lo que puede llegar a representar la ansiedad. Los alumnos en situación de evaluación, desarrollan una gran diversidad de reacciones ansiosas que pueden ir desde un control conductual adecuado (en ocasiones solo aparente), hasta un estado de descontrol emocional intenso, que se le hace inmanejable y que llega a bloquear su capacidad para expresar sus conocimientos. Resulta evidente, entonces, la importancia que posee para la comprensión de este fenómeno el problema de las diferencias individuales dado que la ansiedad es el producto resultante de la intervención de factores predisposicionales del individuo y de la intensidad de las variables.

Es así, que Bertoglia (2005) luego de realizar un determinado análisis de trabajos de investigación relacionados con la relación entre ansiedad y aprendizaje, sintetiza un par de conclusiones generales:

En primer lugar, que el efecto que tiene la ansiedad sobre el aprendizaje depende en gran medida del tipo de tarea a aprender (efecto interferidor).

En segundo lugar, que este efecto interferidor señalado en la conclusión anterior, se hace más intenso en aquellos alumnos que poseen una aptitud escolar mediana.

Ante estas conclusiones, Bertoglia (2005) refiere una consideración final, señalando que esta no puede apuntar a otro aspecto que no sea el rol del docente. Y ello significa preferentemente ser capaz de modificar el papel y función del docente en sentido de desterrar aquellos procedimientos que buscan controlar o motivar a través de la ansiedad, y reemplazarlos por principios motivacionales reales que busquen incorporar efectivamente al alumno al proceso educacional, mediante la existencia de un clima escolar propicio que favorezca la interacción educativa y posibilite el logro de aprendizajes significativos.

1.4 Formulación del problema:

¿Cuál es la influencia del taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo?

1.5 Justificación del estudio:

La presente investigación resulta conveniente debido a que permite demostrar que los trabajos cuasi experimentales de intervención psicológica a través de la elaboración de talleres y/o programas poseen relevancia en el manejo de los niveles de ansiedad en la población estudiantil secundaria, contando así con nuevas estrategias que permitan hacer frente a la vida académica.

Presenta relevancia social al no solo fomentar nuevas formas de afrontar la ansiedad frente al contexto estudiantil, sino también al permitir que ellos, al saber manejar estos niveles de ansiedad vean beneficiados sus relaciones interpersonales con mayor tolerancia y mejor calidad de habilidades sociales, mejorando no solo su desempeño académico, sino también personal, familiar y social.

Posee además implicancia práctica debido a que consiste en el diseño y ejecución de un taller destinado a la realización de actividades concretas para el manejo de la ansiedad permitiendo su utilización posterior para otras problemáticas.

Contiene un valor teórico al ampliar información acerca del tratamiento de la ansiedad en estudiantes de educación secundaria y de como un determinado enfoque psicológico puede influenciar el manejo de esta variable.

Por último, este estudio contiene utilidad metodológica al representar un antecedente para investigaciones posteriores acerca de la ansiedad, no solo en poblaciones estudiantiles sino de otros contextos.

1.6 Hipótesis:

Hipótesis General:

Hi: La aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

Ho: La aplicación del taller “Descubro mis recursos” no influye en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

Hipótesis Específicas:

H1: El taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

H2: El taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

1.7 Objetivos:

Objetivo General:

Determinar la influencia del Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, antes de la aplicación del taller “Descubro mis recursos”.
- Identificar el nivel de ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos”.
- Demostrar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.
- Comprobar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación:

El presente trabajo tiene un diseño Cuasiexperimental, donde los sujetos incluidos en los grupos de estudio ya están asignados o constituidos y consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos (experimental y control), se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se le aplica tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias (Sanchez & Reyes, 2006).

Esquema:

G.E: O1 – X – O2

G.C: O1 O2

Donde:

O1: Pre test

X: Tratamiento

O2: Pos test

2.2 Variables, operacionalización:

Variable 1: Taller “Descubro mis recursos”

Variable independiente	Dimensiones	Ítems	Unidad de análisis
	Estrategias de Autoconocimiento	-Identificación de los principales aspectos de la ansiedad -Reconocimiento de recursos potenciales	Institución Educativa Particular

Taller "Descubro mis recursos"		para hacer frente a problemas cotidianos.	
	Estrategias de Autocontrol	-Reestablecimiento de hábitos adecuados de respiración. -Reestablecimiento de hábitos adecuados de relajación.	Institución Educativa Particular
	Estrategias cognitivas	-Identificación de pensamientos irracionales -Modificación de pensamientos irracionales -Desarrollo de visualización e imaginación de situaciones ansiosas. -Establecimiento de autoinstrucciones para el afrontamiento de situaciones ansiosas.	

		-Aprendizaje de resolución de problemas.	
	Estrategias Emotivas	-Reeducación sobre emociones positivas y negativas. -Establecimiento de procedimientos de regulación emocional	Institución Educativa Particular
	Estrategias conductuales	-Establecimiento de hábitos alternativos de afrontamiento a la ansiedad. -Entrenamiento en comunicación asertiva. -Entrenamiento en Desensibilización Sistemática para el desligamiento de las situaciones con las sensaciones originadas.	Institución Educativa Particular

Variable 2: Ansiedad rasgo/estado

Variable dependiente	Escalas	Items	Escala de Medición	Unidad de análisis	Instrumento de recojo de información
Ansiedad rasgo - estado	Escala A – estado	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10,11, 12,13, 14,15, 16,17, 18,19 y 20	Nominal	Institución Educativa Particular	Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado
	Escala A – rasgo	21,22, 23,24, 25,26, 27,28, 29,30, 31,32, 33,34, 35,36, 37,38, 39 y 40	Nominal	Institución Educativa Particular	Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado

2.3 Población y muestra:

Población:

La población, objeto de estudio, está constituida por 68 estudiantes de ambos sexos del 5to grado de Educación Secundaria de una Institución Educativa Particular de Trujillo, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 1. *Distribución de la población de estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.*

Secciones	Sexo		Nº de estudiantes
	Masculino	Femenino	
A	20	13	33
B	15	20	35
Total	35	33	68

Fuente: Archivos de la Institución Educativa Particular “San Luis”

Muestra:

Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernandez, Fernández & Baptista, 2010), conforme se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 2. *Distribución de la muestra de estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.*

Secciones	Sexo		Nº de estudiantes
	Masculino	Femenino	
A	12	6	18
B	9	9	18
Total	21	15	36

Fuente: Archivos de la Institución Educativa Particular “San Luis”

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad:

Técnicas:

Para recolectar datos se utiliza una serie de herramientas y técnicas que, en forma genérica, se denominan instrumentos de recolección de datos. Existen múltiples y diferentes instrumentos, útiles para recolectar los más diversos tipos de datos y para ser usados en todo tipo de investigaciones, tanto cualitativas, cuantitativas o mixtas. Incluso, es siempre posible crear un nuevo instrumento de recolección de datos específicamente adaptado para una investigación y circunstancia en particular (Fernández - Ballesteros, 2007).

En el presente estudio se utilizó la técnica de evaluación psicométrica, a través de la cual podemos mencionar que las variables psicológicas como autoestima, ansiedad, depresión, insensibilidad social, conducta antisocial, entre muchas otras no pueden verse pero pueden medirse a través de conductas observables por medio de un test psicológico y/o psicométrico, ya que este recoge comportamientos cognitivos, biológicos y/o motores (Fernández - Ballesteros, 2007).

Instrumentos:

Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado de C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene:

El nombre del test es Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (IDARE) y originalmente se denomina State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – 1982. Siendo los autores C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.

Consiste en un instrumento de exploración psicológico que tiene por objetivo evaluar el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona a responder a ella. Este instrumento comprende 2 escalas separadas de autoevaluación: escala de Ansiedad Estado (E) y escala de Ansiedad Rasgo (R).

Dentro de las características de este instrumento podemos mencionar que consiste en una escala tipo Likert. Consta de 40 ítems. Su administración puede ser individual y colectiva. El tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente. El rango de edades de aplicación es adolescentes y adultos.

Por otro lado, en relación a la calificación en las puntuaciones para ambas partes van desde el 0 al 80, en donde los evaluados puntúan los enunciados en rangos de 0 a 4 puntos. En la escala Ansiedad-Estado, existen 10 enunciados de escala directa e indirecta para evitar la aquiescencia en las respuestas; mientras que en la Ansiedad – Rasgo, existen siete ítems de escala invertida y trece de escala directa.

Los Ítems de la subescala de Ansiedad-estado (E): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Donde los ítems de escala indirecta (o invertida): son 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

Ítems de la subescala de Ansiedad-rasgo (R): 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40. Donde los ítems de escala indirecta (o invertida): son 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

El Inventario consta de dos escalas Ansiedad-Estado (inclinación del temperamento a reaccionar ansiosamente, sin tener en cuenta la situación que este pasando) comprendida en los ítems del 1 al 20. Para la escala de Ansiedad-Rasgo (estado en el cual la persona es capaz de percibir un mayor número de situaciones como amenazantes, aumentando sus niveles de ansiedad. La ansiedad sería considerada un factor de la personalidad), abarcan los ítems 21 a 40 del cuestionario.

En relación a la validez del instrumento, el IDARE provee medidas de operaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo tal cual estas locuciones empíricas fueron definidas con anterioridad. En la construcción del IDARE se requirió que los

reactivos individuales llenaran los criterios de validez prescritos, para la ansiedad estado y para la ansiedad rasgo, en cada una de las etapas del proceso de construcción del inventario a fin de poder ser conservados para la evaluación y validación.

Para demostrar la validez de la prueba, se utilizó la validez de constructo en las que correlacionaron los índices de validez de la escala de Ansiedad IPAT (Cattel y Scheler, 1963, citados por Guillena, 2013, la Escala de Ansiedad Manifiesta TMAS (Taylor, 1963, citado por Guillena, 2013, y la lista de Adjetivos Afectivos de Zuckerman (1960, citado por Guillena, 2013) en su forma general, estos índices de validez varían desde .75 hasta .77 como índice más alto de validez. Se encontraron correlaciones moderadamente altas entre el IDARE, el IPAT y el TMAS, tanto para estudiantes como para pacientes en quienes se hizo el estudio de validez.

En torno a la confiabilidad del test, se realizó a través del tipo test retest, encontrándose puntuaciones para la escala de ansiedad rasgo desde .73 (en un intervalo de 104 días) a .86; para la escala ansiedad estado las correlaciones fueron relativamente bajas variando desde .16 a .54 con una media de .32, estas relaciones bajas fueron anticipadas por los creadores de la prueba, ya que una medida válida de ansiedad estado deberá reflejar la influencia de factores situacionales únicos que presentan en el momento del examen.

En relación a los baremos, el instrumento utiliza baremos percentilares y puntuaciones T. Los grupos normalizados en referencia están representados por el genero y por grado de instrucción.

Ahora bien, en relación a los datos de adaptación psicométrica en la ciudad de Trujillo, Guillena (2013) obtuvo los siguientes datos en relación a una población trujillana.

En torno a la validez, a través de correlaciones ítem – test se pudo determinar que 39 ítems muestran un nivel de discriminación muy bueno, con valores que oscilan entre .442 y .706, y solo un ítem muestra un coeficiente de correlación ítem – test de .301, cuyo nivel de discriminación es calificado como bueno; reportando los 40 ítems que constituyen el test coeficientes de correlación ítem – test que superan ampliamente al nivel mínimo requerido de .20.

En torno a la confiabilidad, obtuvo en la escala ansiedad estado, un coeficiente de Alfa de Cronbach de .902; en la escala ansiedad rasgo muestra un coeficiente de Alfa de Cronbach de .871. Y en lo que respecta al test total se evidencia un coeficiente de Alfa de Cronbach de .928. Así también en relación a los baremos obtenidos, estos fueron percentilares y en relación al sexo.

2.5 Métodos de análisis de datos:

Luego de la realización del taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, a través de la aplicación de diversas técnicas cognitivas conductuales sobre las que se basó el mismo. Se utilizó para el análisis de los datos obtenidos determinados estadísticos pertenecientes al paquete estadístico SPSS 22, tales como:

- Cálculo de prueba de normalidad.
- Prueba t de student.
- La discusión de resultados se hizo mediante la confrontación de los mismos con las conclusiones de las tesis citadas en los “trabajos previos” y con los planteamientos de las “teorías relacionadas al tema”.
- Las conclusiones se formularon teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados obtenidos.
- La verificación de hipótesis se realizó mediante la comparación o prueba de “medias”.
- Los resultados se mostraron a través de tablas.

2.6 Aspectos éticos:

Para el estudio se respetaron los datos personales de los participantes, por lo que resultaron confidenciales. Para fines del presente trabajo además se estableció la carta de consentimiento informado firmada por parte de los padres de familia de los estudiantes, al ser menores de edad.

III. RESULTADOS:

Tabla 3. *Distribución según nivel en la escala ansiedad estado y ansiedad rasgo en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.*

Nivel de ansiedad estado/rasgo	Momento de Evaluación			
	Antes de aplicación del taller		Después de aplicación del taller	
	N	%	N	%
Ansiedad estado				
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio	7	38.9	18	100.0
Alto	11	61.1	0	0.0
Total	18	100.0	18	100.0
Ansiedad rasgo				
Bajo	0	0.0	0	0.0
Medio	4	22.2	18	100.0
Alto	14	77.8	0	0.0
Total	18	100.0	18	100.0

En la tabla 3, podemos observar que en la escala de ansiedad estado, antes de la aplicación del taller, el 61.1% de los estudiantes presentaban un nivel Alto, mientras un 38.9%, un nivel Medio. No obstante luego de la realización del taller, se halló que un 100% de los estudiantes se ubicaban en el nivel Medio. Por otra parte en la escala ansiedad rasgo, puede notarse que antes de la aplicación del taller un 77.8% se ubicaba en el nivel Alto, y un 22.2% en un nivel Medio. Sin embargo, luego de ejecutarse el taller, el 100% de estudiantes se ubicaron en un nivel Medio.

Tabla 4. Comparación de la escala ansiedad estado en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.

	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n = 18)	Control (n = 18)	
Antes de aplicación de taller			
Media	41.33	38.89	t = 0.929
Desviación Estándar	11.722	8.622	p = 0.366
Después de aplicación de taller			
Media	35.78	41.67	t = -2.450
Desviación Estándar	8.264	8.568	p = 0.025*
Prueba t	t = 2.438 p = 0.026*	t = -1.882 p = 0.077	
Nota:			
n	: Número de integrantes del grupo de estudio		
p	: Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta		
*p<0.05	: Diferencia significativa		
**p<0.01	: Diferencia muy significativa		
p>0.05	: Diferencia no significativa		

En la tabla 4, se muestra la comparación de las puntuaciones promedio obtenidas en la escala ansiedad estado, tanto en el grupo experimental como en el control, antes y después de la aplicación del taller. Teniendo que, antes de ejecutar el taller y haciendo uso de la prueba estadística t de Student, puede evidenciarse que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) entre la media del grupo experimental (41.33) y la media del grupo control (38.89). Significando que ambos grupos presentaban homogeneidad al inicio de la investigación. No obstante, finalizado el taller, la prueba t de Student, refleja que existen diferencias significativas ($p < 0.05$) entre los promedios obtenidos en el grupo experimental (35.78) y en el grupo control (41.67).

Tabla 5. Comparación de la escala ansiedad rasgo en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo.

	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n = 18)	Control (n = 18)	
Antes de aplicación de taller			
Media	45.78	45.72	t = 0.17
Desviación Estándar	13.095	10.254	p = 0.986
Después de aplicación de taller			
Media	38.89	46.00	t = -2.477
Desviación Estándar	9.536	10.432	p = 0.024*
Prueba t	t = 3.366 p = 0.004**	t = -1.045 p = 0.311	
Nota:			
n	: Número de integrantes del grupo de estudio		
p	: Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta		
*p<0.05	: Diferencia significativa		
**p<0.01	: Diferencia muy significativa		
p>0.05	: Diferencia no significativa		

En la tabla 5, se evidencia la comparación de las puntuaciones medias obtenidas en la escala ansiedad rasgo, tanto en el grupo experimental como en el control, antes y después de la aplicación del taller. Por un lado, antes de ejecutar el taller y a través de la prueba estadística t de Student, puede reflejarse que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) entre la media del grupo experimental (45.78) y la media del grupo control (45.72). Ello quiere decir que ambos grupos compartían homogeneidad de condiciones. No obstante, luego de haber realizado el taller, la prueba t de Student, evidencia que existen diferencias significativas ($p < 0.05$) entre los promedios obtenidos en el grupo experimental (9.536) y en el grupo control (10.432).

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

En una sociedad donde tenemos cada vez más cosas por hacer, pensar, planear, enfrentar y muchas veces demostrar, se hace mayor la necesidad de adquirir nuevos conocimientos y competencias para considerarnos como seres útiles a nosotros mismos y a nuestro entorno. No obstante, estas exigencias, cada vez mayores, hacen que automáticamente expresemos diversas reacciones de ansiedad, entendiéndose como respuestas desagradables producto de un estímulo externo que es considerado como peligroso, generando así cambios físicos y comportamentales (Spielberger, 1980, citado por Velasquez, 2002). Por otra parte, intuimos lógicamente que estas expresiones de ansiedad pueden darse en diversos contextos, siendo uno de ellos, y el relevante para esta investigación, el contexto estudiantil. Al respecto, Bertoglia (2005) refiere que centrándonos en el campo educacional, que básicamente es un ambiente de aprendizaje, el estudiante al encontrarse en situaciones de evaluación, a través de, por ejemplo, un examen puede desarrollar diversas reacciones ansiosas que pueden ir desde un control conductual adecuado (y a veces aparente) hasta un estado de descontrol emocional intenso, que puede llegar a bloquearlo e inhabilitar sus capacidades académicas. Así mismo menciona entonces que es importante conocer que la ansiedad es el producto resultante de la intervención de factores predisposicionales del individuo (estudiante) y de la situación social desencadenante.

A partir de estas afirmaciones se origina el interés y la curiosidad por determinar la influencia del taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

En relación a ello, en la Tabla 3 podemos observar la distribución por escalas según niveles de la ansiedad estado/rasgo en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis

recursos” en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, hallándose que antes de la ejecución del mismo en la escala Ansiedad Estado predomina el nivel Alto con 61.1% de estudiantes, mientras que un 38.9% se ubica en el nivel Medio. Lo que refleja que la mayoría de los estudiantes demuestran una gama de estados emocionales momentáneos de tensión, inquietud, preocupación y aprensión frente a situaciones que les generen ansiedad. Resultados parecidos en relación a la cantidad de porcentajes pueden encontrarse en la investigación realizada por Sanchez (2016), quien determinó la medida de Ansiedad en alumnos de educación secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, hallando que los mayores porcentajes en relación a la Ansiedad Estado se concentraban en los niveles Medio y Alto, con un 43.8% y un 29.9% respectivamente.

Así mismo, en la escala de Ansiedad Rasgo, un 77.8% de estudiantes alcanzaron un nivel Alto, mientras que un 22.2%, un nivel Medio. Ello indica que la mayoría de estudiantes presenta una gran tendencia a reaccionar a situaciones, ideas y pensamientos que interpreten como amenazantes. Es así que también, Sanchez (2016) en su investigación para ubicar las medidas de Ansiedad en adolescentes estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Trujillo, determinó que en relación a la Ansiedad Rasgo, los mayores porcentajes fluctuaban en los niveles Alto y Medio, con un 37.5% y un 34.0% respectivamente.

Dentro de la misma tabla se aprecia también que después de la realización del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, se encontró que tanto en la escala Ansiedad Estado como en la Ansiedad Rasgo, predominaba el nivel medio con un 100% respectivamente. Lo que refleja que al concluir la intervención, los estudiantes redujeron en cierto grado la tendencia a reaccionar a través de estados de tensión, preocupación y aprensión momentánea, frente a diversas situaciones, emociones o pensamientos que

percibieran como nocivos o amenazantes. Esto puede corroborarse de cierta forma con la investigación realizada por Sang-Hyun Kim et al. (2018) quienes hallaron una mejora en relación a la Ansiedad Estado – Rasgo, haciendo uso de terapia cognitiva conductual grupal, obteniendo promedios iniciales en relación a Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en el grupo experimental de 47.71 y 39.06, respectivamente. Para luego después de ocho sesiones de terapia obtener medias en el grupo experimental en relación a la Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, de 36.06 y 36.65, respectivamente.

Luego de haber examinado la distribución de niveles de ansiedad rasgo/estado, se procederá a confirmar o denegar las hipótesis generales y específicas del presente estudio.

En la tabla 4 se observa la comparación de la escala de Ansiedad Estado en los participantes del grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, evidenciándose que antes de ejecutar el taller la prueba estadística t de Student, indica que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) entre la media del grupo experimental (41.33) y la media del grupo control (38.89), lo que refleja equivalencia entre ambos grupos al inicio de la investigación. No obstante, finalizado el taller, la prueba t de Student, refleja que existen diferencias significativas ($p < 0.05$) a favor del promedio del grupo experimental (35.78) en relación al promedio del grupo control (41.67). Es por ello entonces que se acepta la hipótesis de estudio que refiere que la aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, interpretándose así que, luego de llevado a cabo el taller desde un enfoque cognitivo – conductual, haciendo uso de estrategias como la Psicoeducación, técnicas de activación de respiración y relajación, técnicas de exposición, solución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales, regulación emocional

y manejo de pensamientos distorsionados, los estudiantes fueron capaces de reducir y manejar adecuadamente sus estados emocionales de tensión, preocupación y aprensión frente a situaciones que le generen ansiedad. Conclusiones similares coinciden con el estudio realizado por Aznar Garcia (2014) quien obtuvo medias pre tratamiento en el grupo experimental de 29.67 y 36.06 en relación a sensibilidad a la ansiedad y la ansiedad estado, respectivamente, y promedios en el grupo control de 26.74 y 33.61 en torno a sensibilidad a la ansiedad y ansiedad estado, respectivamente. Para posteriormente, luego de realizar cuatro sesiones de terapia cognitivo conductual que incluían Psicoeducación, técnicas de relajación, técnicas de reestructuración cognitiva, resolución de problemas y toma de decisiones; obtener medias en el grupo experimental de 26.39 y 25.31 en relación a la sensibilidad a la ansiedad y la ansiedad estado, respectivamente. Y promedios en el grupo control 27.13 y 30.69 en torno a sensibilidad a la ansiedad y ansiedad estado, respectivamente. Así mismo, para sustentar la importancia y eficacia del enfoque cognitivo conductual en la ansiedad, Moreno de la Torre & Yela (2016) mencionan que la Asociación Americana de Psicología (APA) en el 2016, realiza un listado de algunas de las técnicas y terapias de intervención como tratamientos bien establecidos frente a la ansiedad, en donde figuran herramientas de tipo cognitivo conductual, siendo estas por ejemplo, reestructuración cognitiva, técnicas de exposición, entrenamiento en relajación, desensibilización y reprocesamiento sistemático. Siendo por ello, entendible, el mejoramiento de los participantes en sus niveles de ansiedad, al recibir un taller basado en estos enfoques.

Así mismo, en la tabla 5 se puede observar la comparación de la escala de Ansiedad Rasgo en los participantes del grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo. Encontrándose así que antes de ejecutar el taller la prueba

estadística t de Student, indica que no existen diferencias significativas ($p > 0.05$) entre la media del grupo experimental (45.78) y la media del grupo control (45.72), lo que refleja homogeneidad entre ambos grupos al inicio de la investigación. No obstante, finalizado el taller, la prueba t de Student, refleja que existen diferencias significativas ($p < 0.05$) a favor del promedio del grupo experimental (38.89) en relación al promedio del grupo control (46.00). Es por ello entonces que se acepta la hipótesis de estudio que refiere que la aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la Ansiedad Rasgo en estudiantes de una Institución Educativa de Trujillo. Reflejándose así que, luego de llevado a cabo el taller desde un enfoque cognitivo – conductual, haciendo uso de estrategias como la Psicoeducación, técnicas de activación de respiración y relajación, técnicas de exposición, solución de problemas, entrenamiento en habilidades sociales, regulación emocional y manejo de pensamientos distorsionados, los estudiantes fueron capaces de reducir y manejar de una mejor manera sus tendencias a reaccionar ansiosamente frente a diversas situaciones, emociones o pensamientos que percibieran como nocivos o amenazantes. Dichos resultados son corroborados por la investigación realizada por Tortella – Feliu, Servera, Balle & Fullana (2003) quienes, haciendo uso del Inventario STAI, y solo con la dimensión Rasgo, obtuvieron medias iniciales de preintervención de 44.00 en el grupo experimental y 33.69 en el grupo control, para posteriormente luego de realizadas seis sesiones de terapia cognitivo conductual grupal, obtener promedios en el grupo experimental de 35.77 y 36.23 en las fases post intervención y seguimiento, respectivamente. Y por otra parte promedios en el grupo control de 32.62 y 33.69 en las fases de post intervención y seguimiento, respectivamente. Así, también, con el propósito de sustentar la eficacia del enfoque utilizado, Amorós, Carrillo, Alcázar y Saura (2003) concluyen en su investigación que la terapia cognitivo - conductual debería considerarse como el tratamiento de elección para el trastorno de ansiedad en niños y adolescentes. Este tipo de intervención, sola o en combinación con intervención familiar, se ha

mostrado eficaz frente a condiciones de control y otros tratamientos, manteniéndose los logros terapéuticos en el tiempo.

A partir de los resultados se demuestra que el taller “Descubro mis recursos” en estudiantes de 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, ha influido en la ansiedad rasgo/estado de los estudiantes, demostrando que el enfoque cognitivo - conductual en el cual está basado, permitió el fortalecimiento de herramientas de tipo cognitivo, afectivo y comportamental para hacer frente a la tendencia de reaccionar ansiosamente frente a diversas situaciones en la vida estudiantil.

V. CONCLUSIONES:

- En la tabla 3 se aprecia la distribución según nivel en escala de ansiedad estado y ansiedad rasgo en integrantes del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación del taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, en ambas escalas predominó el nivel Alto con porcentajes de 61.1% en ansiedad estado y 77.8% en ansiedad rasgo, mientras que después del mismo predominó el nivel Medio con porcentajes de 100% tanto en ansiedad estado como en ansiedad rasgo.
- En la tabla 4 se observa que después de la aplicación del Taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, en relación a la escala de ansiedad estado, la prueba t de Student encontró evidencia de diferencias significativas ($p < 0.05$) a favor del grupo experimental, alcanzando una puntuación media de 35.78, frente a la puntuación media de 41.67 del grupo control.
- Por otra parte, en la tabla 5 se observa que después de la aplicación de taller “Descubro mis recursos” en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo, en relación a la escala de ansiedad rasgo, la prueba t de Student halló evidencia de diferencias significativas ($p < 0.05$) a favor del grupo experimental, obteniendo una puntuación media de 38.89, frente a la puntuación media de 46.00 del grupo control.

VI. RECOMENDACIONES:

- A los docentes tener en cuenta los contenidos ejecutados dentro del taller, familiarizarse con ellos e implementarlos dentro de su metodología de enseñanza, ya sea a través de pequeños ejercicios, actividades o exposiciones al respecto, que fomenten la reducción de la ansiedad de los estudiantes en el contexto del salón de clases.
- A la directora, integrar la propuesta del taller ejecutado dentro de las actividades del cronograma curricular del Departamento de Psicología, con la finalidad de contar con nuevas herramientas en el manejo de la ansiedad con los alumnos de futuras promociones.
- A la psicóloga, coordinar algunas charlas de orientación hacia los padres en relación al tema de ansiedad en el contexto educativo, haciendo uso de las referencias conceptuales y contenidos del taller ejecutado, con la finalidad de brindar las pautas necesarias para que puedan continuar con la labor de reducir sus niveles también en el ámbito familiar, en donde los alumnos emplean la mayor parte de su tiempo diariamente.
- A los padres de familia, revisar, integrar y analizar en sus actividades diarias en casa, determinados momentos para realizar en compañía de sus hijos ciertos ejercicios realizados durante el taller que permitan seguir fortaleciendo las herramientas para hacer frente a la ansiedad.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aedo Benites, R. (2015) *“Relación entre Ansiedad y Síndrome de Burnout, en el personal asistencial del Hospital I La Esperanza – ESSALUD, perteneciente a la red asistencial La Libertad – Perú 2015”*. Tesis para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Clínica. Cajamarca.
- Agudelo, D.; Casadiegos, C. & Sanchez, D. (2008). *Características de Ansiedad y Depresión en estudiantes universitarios*. International Journal of Psychological Research. Vol. 1. Nº 1. pp. 34-39.
- Alva Farfán, F. Y. (2017). *“Ansiedad rasgo – estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho. Lima, 2017”*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Privada César Vallejo. Lima.
- Alvarado Zavaleta, L. Y. (2015) *“Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Trujillo”*. Tesis para obtener el título profesional de Psicóloga. Universidad Privada del Norte. Trujillo.
- Amorós, M. O., Carrillo, X. M., Alcazar, A. I. R. & Saura, C. J. I. (2003) *La terapia cognitivo conductual en problemas de ansiedad: un análisis de su eficacia*. Revista Anales de Psicología. Vol. 19. Nro 2. pp 193 – 204. España.
- Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S. & Gonzales Martínez, F. (2014) *Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados*. Revista Clínica Medica Familiar. Vol. 7. Nro 1. pp. 14 – 22. Colombia.
- Aznar Garcia, A.I. (2014) *Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes*. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes. Vol. 1 (1). pp. 53 – 60.

- Baeza Villaroel, J. C. (2008). Higiene y prevención de la ansiedad. Madrid: Editorial Diaz de Santos. Clínica de la Ansiedad, especialistas en Barcola y Madrid.
- Beato, M. S.; Pulido, R. F.; Pinho, M. S. & Gozalo, M. (2013). Reconocimiento falso y ansiedad estado/rasgo. *Psicológica*. Vol. 34. pp. 299-311.
- Becoña, E. & Miguez, M. C. (2004). Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes. *Adicciones*. Universidad de Santiago de Compostela. Vol. 16. Nº 2.
- Bertoglia Richards, L. (2005) La Ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Revista Psicoperspectivas*. Vol. 4 (1). pp. 13 – 18.
- Calderón, C.; Forns, M. & Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 25. Nº 4. pp. 641-647.
- Callejo Mora, A. (2016) *La ansiedad afecta más a mujeres, menores de 35 años y occidentales*. España. Recuperado el 01 de marzo del 2018 de <http://www.correofarmaceutico.com/2016/06/13/al-dia/salud-publica/la-ansiedad-afecta-mas-a-mujeres-menores-de-35-anos-y-occidentales>
- Camacho, J. (2013) El ABC de la Terapia Cognitiva. Recuperado el 30 de agosto de 2018 de <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cardona – Arias, J.A.; Perez – Restrepo, D.; Rivera – Ocampo, S.; Gómez – Martínez, J. & Reyes, A. (2015) Prevalencia de Ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*. Colombia. Vol. 11 (1). pp. 079 – 089.
- Casado, M. I. (1994). “*Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*”. Tesis para obtener el grado de Doctor en Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- Castro Carrasco, G. C. (2016). “*La ansiedad y logros de aprendizaje en el área de matemática en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa San Jose de Nazareth, UGEL Nº 4, Puente Piedra,*

2016. Tesis para obtener el grado académico de Magister en Psicología Educativa. Universidad Privada César Vallejo. Lima.
- Centro de Estudios de Opinión (s.f.) Conceptos básicos de qué es un taller participativo, como organizarlo y dirigirlo. Cómo evaluarlo. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquía. España. Recuperado el 10 de agosto de 2018 de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1650/1302%20%5B26>
 - Centro de Investigaciones Médicas de Ansiedad. *Estadísticas de interés*. Argentina. Recuperado el 28 de febrero del 2018 de http://www.centroima.com.ar/informacion_estadisticas.php
 - Collado – Mateo, M. J.; Diaz Morales, J. F.; Escribano, C. & Delgado, P. (2013). Matutinidad – Vespertinidad y ansiedad rasgo en adolescentes. España. *Anales de Psicología*. Vol. 29. Nº 1. pp. 90 – 93.
 - Contreras, F., Espinosa, J.C., Haikal, A., Polania, A. & Rodriguez, A. (2005) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*. Vol. 1(2). pp. 183 – 194.
 - Cornejo Herrera, C. (2012) *Control Psicológico y Ansiedad Rasgo en una muestra clínica de adultos tempranos*”. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Lima.
 - Cortés Montúfar, A. G. & Oscco Ramos, B. M. (2014). *“Adicción a la internet y ansiedad rasgo – estado en adolescentes de 14 a 17 años”*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Católica Santa María. Arequipa.
 - Chapi Mori, J. L. (2012). *“Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima*. Tesis para obtener el título profesional de Psicólogo. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.
 - Defensoría del Pueblo (2008) *Salud Mental y Derechos Humanos Supervisión de la política pública, la calidad de los servicios y la atención a poblaciones vulnerables*. Perú.

- Delgado Caururo, L. C. (2017) *“Ansiedad Estado/Rasgo y Miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea – Perú – Huaraz 2017”*. Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad San Pedro. Huaraz.
- Diario La República (2016) *La Salud Mental de los peruanos*. Recuperado el 03 de marzo del 2018 de <http://larepublica.pe/sociedad/1197128-la-salud-mental-de-los-peruanos>
- Diario Zócalo (2014) *Estudio dice que 60% de los estudiantes universitarios sufren estrés*. Recuperado el 28 de febrero del 2018 de http://www.zocalo.com.mx/new_site/articulo/padece-estres-60-por-ciento-de-los-estudiantes-universitarios-unam-13979306
- Diaz, M. I., Villalobos, A. & Ruiz, M. A. (2012) Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales (3º ed.). España: Editorial Desclée De Brouer.
- Estrada Murillo, N. (2018). *Estados psicoemocionales y presencia de bruxismo en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM*. Tesis para obtener el Título Profesional de Cirujano Dentista. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.
- Fernández – Ballesteros, R. (2007) Evaluación psicológica, conceptos, métodos y estudios de casos. España: Pirámide.
- Galvan-Bovaria, M. J. & Sanchez, M. J. (s.f.). La intervención psicológica a través de los talleres en la Universidad de Castilla La Mancha: Descripción y Debate. Universidad de Castilla – La Mancha. España. Recuperado el 10 de agosto de 2018 de http://www.upct.es/seeu/coie/divulgacion/documentos/VIII_Encuentro_Malaga/INTERV_EFICACES/intervencion_psicologica.pdf
- Galletero, M., Guimón, J., Echeburúa, E., Yllá, L. & González de Rivera, L. (s.f.). Etiología de la ansiedad. Monografías de Psiquiatría I. Recuperado el 10 de agosto de 2018 de <http://luisderivera.com/wp-content/uploads/2012/02/1989-ETIOLOGIA-DELA-ANSIEDAD.pdf>

- Galloso, S. (2013) *Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado en estudiantes universitarios de Trujillo*. Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. Universidad Privada Cesar Vallejo. Trujillo.
- Garra Palud, L. (2016) *Técnicas Cognitiva - Conductuales en Terapia Ocupacional* (1º ed.). España: Editorial Síntesis.
- Gawain, S. (1997) *Visualización Creativa* (1º ed.). Editorial Selector. España.
- González-Martínez, M. T. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en Psicología. Su carácter complejo y multidimensional. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*. Vol. 5. pp. 9-22. Recuperado el 10 de agosto de 2018 de <http://revistas.usal.es/index.php/0214-3402/article/view/3270>
- Guillena Zapatel, T. A. I. (2013) *“Propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad Rasgo – Estado en estudiantes de institutos superiores técnicos”*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Trujillo.
- Hernandez, R., Fernandez, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. (5ª ed.). Mexico: Mc Graw – Hill.
- Herrera – Gutierrez, E.; Brocal – Pérez, D.; Sanchez Marmol, D. J. & Rodriguez Dorantes, J. M. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. España. Vol. 12. Suplemento 2. pp. 31 – 38.
- Martinez, M. C.; García, J. M. & Ingles, C. J. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2013. Vol. 13, Nº 1. pp. 47-64.
- Moreno, C.; Barrio, V. & Del Mestre, V. (1995). Ansiedad y acontecimientos vitales en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 27. Nº 3, pp. 471-496.

- Moreno de la Torre, V., & Deus Yela, J. (2016). Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivo-conductual, mediante neuroimagen, en trastornos de ansiedad.
- Moreno Gonzales, A.; Moreno Lavaho, S. (2016). La Ansiedad, el Burnout y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios. Revista Edu-fisica.com. Universidad del Tolima. Vol. 8. N° 18, pp. 32-46. Colombia.
- Oyanguren Goya, J. Y. (2017) *“Procastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada”*. Tesis para optar el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria. Lima.
- Papalia, D. E.; Wendkos Olds, S.; Duskin Feldman, R. (2010). “Desarrollo Humano”. 11ma Edición. Editorial McGraw Hill. México.
- Pujals, M. (2009) Enfoques dirigidos a mejorar la situación de psicoeducativa de los inmigrantes. Master en Paidopsiquiatría. Universidad Autónoma de Barcelona. España.
- Sanchez, H. & Reyes, C. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. (4º ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sanchez Salazar, D. (2016). *“Ansiedad y Habilidades Sociales en alumnos de nivel secundario de una Institución Educativa Policial de Trujillo”*. Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Privada del Norte. Trujillo.
- Sang – Hyun, K., Hyeon – Woo, Y., Sun-Jin, J., Kyu – In, J., Kina, L. & Min – Hyeon, P. (2018) The effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on the improvement of depression and anxiety in adolescents. Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Vol 29. N°2. pp. 73 – 79.
- Sarundiansky. M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. Psicología Iberoamericana. Argentina. Vol. 21. N° 2. pp. 19-28.

- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés. Tres conceptos a diferenciar. Revista Malestar e Subjetividade. Brasil. Vol. 3 N° 1. pp. 10-59.
- Spielberger, C. D. & Diaz-Guerrero, R. (1975). Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. Editorial El Manual Moderno. México D. F. México.
- Tortella – Feliu, M., Servera, M., Balle, M. & Fullana, M.A. (2004) Viabilidad de un programa de prevención selectiva de los problemas de ansiedad aplicado en la escuela. International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 4(2). pp. 371 – 387.
- Vargas Gennell, E. M. A. “*Ansiedad Estado – Rasgo y Resiliencia en las adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo*”. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo.
- Velasquez Santiago, J. M. (2002) “*Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería*”. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo. Lima.
- Virues Elizondo, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. Revista PsicologíaCientífica.com. Vol. 7. N° 8. Recuperado el 10 de agosto de 2018 de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

VIII. ANEXOS:

Anexo 1. Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest Grupo Experimental	,954	18	,490
Postest Grupo Experimental	,954	18	,490
Pretest Grupo Control	,940	18	,291
Postest Grupo Control	,940	18	,291

Anexo 2. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Taller “Descubro mis Recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

AUTOR(ES): Br. Arribasplata Castrillón, Juan Diego Martín

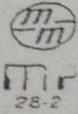
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿El Taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo?	<p>General: Determinar la influencia del Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p> <p>Específicos: - Identificar el nivel de ansiedad</p>	<p>Objetivo General: Hi: La aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p> <p>Ho: La aplicación</p>	<p>V. Independiente: Taller “Descubro mis Recursos”</p> <p>V. Dependiente: Ansiedad Estado/Rasgo</p>	<p>V.I.: Herramienta de intervención psicológica basada en el enfoque cognitivo – conductual para el establecimiento de nuevas formas de acción frente a la ansiedad rasgo/estado</p> <p>V.D.: La medición de la variable se realizará con el</p>	<p>Por su finalidad: Aplicada</p> <p>Por su naturaleza: Cuantitativa</p> <p>Por su tipo: Cuasi - experimental</p> <p>Por su carácter: Explicativa</p>

	<p>rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, antes de la aplicación del taller “Descubro mis recursos”.</p> <p>- Identificar el nivel de ansiedad estado/rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, después de la aplicación del taller “Descubro mis recursos”.</p>	<p>del taller “Descubro mis recursos” no influye en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p> <p>Hipótesis Específicas: H1: El taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo. H2: El taller “Descubro</p>		<p>Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado de Spielberg y Diaz – Guerrero, el cual consta de 40 items divididos en Escala A – Estado y Escala B - Rasgo</p>	
--	--	---	--	---	--

	<p>- Demostrar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p> <p>- Demostrar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p>	<p>mis recursos”, influye en la ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.</p>			
--	---	---	--	--	--

Anexo 3. Protocolo del instrumento psicológico utilizado

Actividad de aprendizaje 4. Manual IDARE



IDARE

Inventario de Autoevaluación
por

SXE

C.D. Spielberger, A. Martínez-Urrutía, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado(a)	1	2	3	4
2. Me siento seguro(a)	1	2	3	4
3. Estoy tenso(a)	1	2	3	4
4. Estoy contrariado(a)	1	2	3	4
5. Estoy a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado(a)	1	2	3	4
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
9. Me siento ansioso(a)	1	2	3	4
10. Me siento cómodo(a)	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
12. Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
13. Me siento agitado(a)	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento reposado(a)	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
17. Estoy preocupado(a)	1	2	3	4
18. Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

D. R. © 1960 por
EDITORIAL EL MANUAL MODERNO, S.A. DE C.V.
Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 37

Impreso en verde y negro. NO LO ACEPTE SI ES DE UN SOLO COLOR.

0101

IDARE

Inventario de Autoevaluación

SXR

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

	CASINUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	①	②	③	④
22. Me canso rápidamente	①	②	③	④
23. Siento ganas de llorar	①	②	③	④
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	①	②	③	④
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	①	②	③	④
26. Me siento descansado(a)	①	②	③	④
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	①	②	③	④
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	①	②	③	④
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	①	②	③	④
30. Soy feliz	①	②	③	④
31. Tomo las cosas muy a pecho	①	②	③	④
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	①	②	③	④
33. Me siento seguro(a)	①	②	③	④
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	①	②	③	④
35. Me siento melancólico(a)	①	②	③	④
36. Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	①	②	③	④
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	①	②	③	④
39. Soy una persona estable	①	②	③	④
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	①	②	③	④

Anexo 4. Carta de Consentimiento Informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

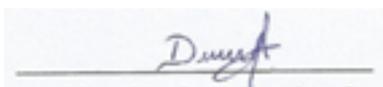
Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a quinto grado de Educación Secundaria de la I.E.P. "San Luis"

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la influencia del Taller "Descubro mis recursos" en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.
- El procedimiento consiste en aplicar una evaluación psicológica inicial a los participantes, para determinar el nivel de ansiedad rasgo/estado en el que se encuentran, luego de ello se procederá a aplicar el taller consistente en exposiciones sobre el tema de la ansiedad, desarrollo de dinámicas que permitan disminuir el nivel de ansiedad y aprendizaje de técnicas que permitan reducir las sensaciones de ansiedad en los alumnos. Finalmente se aplicará nuevamente una evaluación psicológica para conocer el nivel de ansiedad logrado.
- El tiempo de duración de la participación de mi menor hijo(a) es de 12 horas
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en que mi menor hijo(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con el autor de la investigación, Juan Diego Martín Arribasplata Castrillón, mediante correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a) participe de la investigación.

Trujillo, de del 2018.



(Nombre y Apellidos)

DNI N°: 47495602

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al teléfono 987883852 o escribir al correo electrónico: diegoarribasplata@outlook.com

Anexo 5. Autorización de desarrollo de taller de intervención psicológica

"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

DRA. MIRTHA HONORIO
DIRECTORA DE LA I. E. P. "SAN LUIS"

Yo, JUAN DIEGO MARTÍN ARRIBASPLATA CASTRILLÓN, identificado con DNI Nº 47495602, con código universitario 7000080432, y alumno del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad Privada Cesar Vallejo, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, deseando cumplir eficientemente con los lineamientos estipulados en la malla curricular del tercer ciclo del Programa de Maestría en Intervención Psicológica, en relación al diseño y ejecución del trabajo de investigación para obtener el grado de Magister en Intervención Psicológica, hago llegar a la oficina de Dirección de la I. E. P. "San Luis" que usted tan dignamente representa, el presente documento a fin de solicitar la autorización correspondiente en torno a la realización de un Taller de Intervención Psicológica que tiene por objetivo la reducción de la Ansiedad Rasgo/Estado en los alumnos del 5to grado de Educación Secundaria. El mencionado taller consiste en llevar a cabo una evaluación previa para determinar los niveles de Ansiedad Estado/Rasgo y posteriormente realizar 12 sesiones de una hora de duración que permitan reducir estos niveles, así como fortalecer herramientas y técnicas en los alumnos y de esta forma hacer frente a las situaciones cotidianas. Es por ello que quedo a disposición de usted para evaluar los posibles horarios y fechas de trabajo con los estudiantes.

Por lo expuesto:

Ruego a usted, tenga a bien acceder a mi solicitud, por ser de justicia.

Trujillo, 13 de septiembre del 2018



Atentamente

Br. Juan Diego Martin Arribasplata Castrillón
DNI 47495602

TALLER “DESCUBRO MIS RECURSOS”

I. Datos Generales:

- 1.1. **Denominación:** Taller “Descubro mis recursos” para reducir la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.
- 1.2. **Beneficiarios:** Estudiantes de 5to grado de Secundaria de la Institución Educativa Particular “San Luis”.
- 1.3. **N° participantes:** 36 alumnos de 5to grado de Educación Secundaria.
- 1.4. **Fechas:** 22/10, 24/10, 29/10, 31/10, 05/11, 07/11.
- 1.5. **Hora:** 12:00 pm a 1:00 pm
- 1.6. **Responsable:** Br. Arribasplata Castrillón, Juan Diego Martín

II. Justificación:

- La presente investigación resulta conveniente debido a que permitirá demostrar que los trabajos cuasi experimentales de intervención psicológica a través de la elaboración de talleres y/o programas poseen relevancia en el manejo de los niveles de ansiedad en la población estudiantil secundaria, contando así con nuevas estrategias que permitan hacer frente a la vida académica.
- Así mismo el presente estudio contiene relevancia social al no solo fomentar nuevas formas de afrontar la ansiedad frente al contexto estudiantil, sino también al permitir que ellos, al saber manejar estos niveles de ansiedad vean beneficiados sus relaciones interpersonales con mayor tolerancia y mejor calidad de habilidades sociales, mejorando no solo su desempeño académico, sino también personal, familiar y social.
- Del mismo modo esta investigación posee implicancia práctica debido a que consiste en el diseño y ejecución de un taller destinado a la realización de

actividades concretas para el manejo de la ansiedad permitiendo su utilización posterior para otras problemáticas.

- Por otra parte el presente trabajo posee un valor teórico al ampliar información acerca del tratamiento de la ansiedad en estudiantes de educación secundaria y de como un determinado enfoque psicológico puede influenciar el manejo de esta variable.
- Por último, este estudio contiene utilidad metodológica al representar un antecedente para investigaciones posteriores acerca de la ansiedad, no solo en poblaciones estudiantiles sino de otros contextos.

III. Objetivos:

3.1 Objetivo General:

- Determinar la influencia del Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

3.2 Objetivos Específicos:

- Demostrar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos”, influye en la ansiedad rasgo en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.
- Comprobar si la aplicación del taller “Descubro mis recursos” influye en la ansiedad estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

III. Población beneficiaria:

- Adolescentes con edades que oscilan entre 15 y 16 años.

IV. Número y duración de la sesiones:

- El presente taller estará conformado por 12 sesiones de aproximadamente una hora de duración.

V. Actividades:

- **Sesión 1:**

- **Denominación:** “Conozcamos mejor mi ansiedad”

- **Fundamentación:**

Uno de los primeros pasos en relación a una adopción de mejores hábitos y estrategias de acción en relación a la ansiedad es conocer acerca de ella, y es a través de la Psicoeducación que podemos llegar a ello, relacionándonos con los conceptos, características, consecuencias, síntomas y técnicas de enfrentamiento para poder así saber identificar en que momentos nos encontramos frente a situaciones de ansiedad en los diferentes aspectos de nuestra vida.

- **Objetivo:**

- Conocer e identificar los aspectos más relevantes de la ansiedad, realizando una Psicoeducación en relación a sus causas, síntomas y consecuencias en nuestra salud y en nuestro desempeño diario.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: El nudo humano	- Participantes	10 minutos
Exposición con diapositivas sobre los principales aspectos de la Ansiedad	- Laptop - Proyector	25 minutos
Exposición de videos informativos sobre la Ansiedad	- Laptop - Proyector	5 minutos
Evaluación escrita de contenidos	- Lápices - Pruebas impresas	10 minutos
Dinámica de término: La cuerda	- Participantes - Cuerda de hilo	10 minutos

- **Marco teórico:**

Pujals (2009) refiere que la Psicoeducación es aquella educación que se ofrece a las personas que sufren algún tipo de problema o trastorno psicológico. Involucrando a individuos que atraviesan por esquizofrenia, depresión, ansiedad, trastornos alimentarios o trastornos de personalidad. Siendo la meta principal que el sujeto entienda y se capacite de manejar la dificultad que presenta. Así mismo busca reforzar las fortalezas, recursos, y habilidades propias del paciente para hacer frente a la enfermedad o problema, evitar recaídas y contribuir con su propia salud y bienestar.

Debe estar dirigido principalmente por psicólogos, enfermeras(os) y médicos.

- **Sesión 2:**

- **Denominación:** ¿Estoy respirando adecuadamente?

- **Fundamentación:**

La mayoría de personas realiza diversos tipos de respiración cotidianamente, no obstante muchas veces esta se realiza de manera inadecuada, y al tratarse de una actividad tan automáticamente realizable, es muy común que no prestemos atención a como en realidad estamos haciéndolo. Es por ello que tomar conciencia y conocer mejor la manera adecuada de realizarla, así como los beneficios que nos puede traer, resulta en sí una herramienta muy útil en la vida diaria, y mucho más frente a la ansiedad

- **Objetivo:**

- Aprender y poner en práctica adecuadas formas de respiración para afrontar posibles situaciones de ansiedad cotidianas.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Apartamentos e inquilinos	- Participantes	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de las técnicas para el control de la ansiedad: Respiración	- Laptop - Proyector	15 minutos
Enseñanza de procedimientos de algunas técnicas de respiración, y puesta en práctica con los participantes	- Expositor - Lista de cotejo	20 minutos
Dinámica de término: El mono sabio	- Participantes - Objetos diversos	10 minutos

- **Marco teórico:**

Aunque existe el tópico de que la respiración es un fenómeno automático que funciona solo (porque si no moriríamos), se olvida que responde a un patrón específico aprendido que resulta a veces ineficaz e inadecuado. La respiración es un patrón de conducta que puede controlarse voluntariamente, salvo el hecho de dejar de respirar, debido a que el aumento de dióxido de carbono, dispara los centros cerebrales respiratorios, que fuerzan a la persona a respirar. El entrenamiento en respiración, además de ser una técnica que se utiliza en trastornos respiratorios, es una de las técnicas más sencillas y rápidas para relajarse, tanto en situaciones de estrés como cuando el sujeto tiene altos niveles de activación. Además, la respiración se va a utilizar tanto en la relajación como en la meditación, la visualización, el yoga y la biorretroalimentación. (Garra, 2016).

Existen muchos procedimientos que se pueden utilizar en un entrenamiento en respiración. Dentro de los más estudiados pueden mencionarse: respiración abdominal, respiración con los labios fruncidos, respiración alterna y respiración rítmica. (Garra, 2016)

- **Sesión 3:**

- **Denominación:** Relajación como hábito de vida

- **Fundamentación:**

La relajación constituye el estado alterno a la ansiedad, al cual busca llegarse a través de diversas formas y mediante diversas herramientas (cognitivas y conductuales), el fomentar mayores estados de relajación en la persona y el aprendizaje de los mismos, le permitirá recurrir a ellos cada vez que se presente una situación de ansiedad en su vida.

- **Objetivo:**

- Aprender y poner en práctica adecuadas formas de relajación para afrontar posibles situaciones de ansiedad cotidianas, que permitan lograr el establecer un nuevo hábito saludable.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Sin quemarse los dedos	- Hojas de papel - Plumones	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de las técnicas para el control de la ansiedad: Relajación (Relajación progresiva muscular)	- Laptop - Proyector	15 minutos
Enseñanza de procedimientos de relajación progresiva muscular, y puesta en práctica con los participantes	- Expositor - Lista de cotejo	20 minutos
Dinámica de término: El reloj despertador	- Participantes - Silbato	10 minutos

- **Marco teórico:**

La relajación es una técnica o procedimiento totalmente incorporado en el conjunto de técnicas que podría usar cualquier profesional de la salud. Se le ha denominado incluso la “aspirina” psicológica en el sentido de que “se puede utilizar para todo” y como técnica de primer uso. Se puede considerar también a la relajación en si como una técnica de autocontrol o de afrontamiento. (Garra, 2016).

Dentro de las técnicas de relajación mas estudiadas y sistematizadas podemos encontrar: entrenamiento en relajación progresiva, relajación controlada por una señal, relajación con visualización, relajación conductual y relajación diferencial. (Garra, 2016)

- **Sesión 4:**

- **Denominación:** “Imagino y veo como quiero sentirme”

- **Fundamentación:**

El uso de la imaginación y visualización como método frente a la ansiedad, posee unas ventajas considerables, al depender mucho de la propia creatividad y libertad del individuo, quien puede crear y armar alguna situación alterna deseable y relajante que le permita hacer frente a la situación ansiógena actual. Aprender a saber utilizarla y conocer que pueden construirse diversas situaciones ilimitadas, resulta un beneficio interesante.

- **Objetivo:**

- Conocer y poner en práctica técnicas de imaginación y visualización que permitan recurrir a situaciones alternativas a las que generan ansiedad.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Objetos perdidos	- Diversos objetos de los participantes	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de las técnicas para el control de la ansiedad: Visualización e imaginación	- Laptop - Proyector	15 minutos
Demostración del procedimiento de visualización e imaginación, y práctica de acuerdo a las situaciones de ansiedad de los participantes.	- Expositor - Hojas de papel - Lapices - Lista de cotejo	25 minutos

Dinámica de término: Fútbol con botellas	<ul style="list-style-type: none"> - Participantes - Botellas plásticas - Una pelota pequeña 	10 minutos
--	---	------------

- **Marco teórico:**

Gawain (1997) menciona que la visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. Es nuestra natural capacidad de imaginación. Debido a unos conceptos negativos de la vida profundamente arraigados, hemos supuesto e imaginado, de modo automático e inconsciente, las carencias, las limitaciones, las dificultades, las ansiedades y los problemas como algo consustancial a nuestra vida. Y, en mayor o menor grado, esto es lo que se crea.

La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva.

- **Sesión 5:**

- **Denominación:** “¡Enfrento mi ansiedad!... pero paso a paso”

- **Fundamentación:**

Muchas veces pretendemos hacer frente a las situaciones que nos aquejan y específicamente a las que nos generan ansiedad de una manera global, tratando de solucionarlas completamente, sin embargo puede resultar más útil tener ciertos procedimientos y pasos que progresivamente nos permitan solucionar nuestras preocupaciones. Aprender a dosificar y esquematizar los pasos que necesitamos hacer para lograr tranquilizarnos resulta menos amenazador y más ameno, y nos permite pensar más claramente hacia nuestro objetivo.

- **Objetivo:**

- Aprender y poner en práctica el adecuado procedimiento de la técnica de Desensibilización Sistemática para la reducción de la ansiedad.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Punto a punto	<ul style="list-style-type: none"> - Participantes - Post – its - Ovillo de hilo - Cinta adhesiva 	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de las técnicas para el control de la activación: Desensibilización Sistemática.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Proyector 	15 minutos
Enseñanza paso a paso de la técnica de Desensibilización Sistemática.	<ul style="list-style-type: none"> - Expositor - Hojas de papel - Lápices 	25 minutos

	- Lista de cotejo	
Dinámica de término: El ovillo	- Ovillo de hilo - Participantes	10 minutos

- **Marco teórico:**

La idea básica de la Desensibilización Sistemática es que la respuesta de ansiedad o miedo puede ser reducida o inhibida mediante la generación de una respuesta incompatible con la ansiedad (inhibición recíproca) tradicionalmente la respuesta de relajación. La relajación debe mantenerse a medida que se van presentando gradualmente en imaginación estímulos de intensidad ansiógena creciente, y de esta forma se va produciendo el debilitamiento de la conexión entre el estímulo y la respuesta de ansiedad que provoca (contra-condicionamiento). (Díaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

- **Sesión 6:**

- **Denominación:** “¿Por qué mis habilidades sociales ayudan a mi ansiedad?”

- **Fundamentación:**

Los entornos sociales siempre se encontrarán presentes en nuestra vida, ya sea en nuestra familia, pareja, grupo de amigos o en el trabajo, nos encontraremos constantemente interactuando y compartiendo ideas y opiniones con los demás. No obstante, muchas veces el no saber manejar o expresar nuestras opiniones adecuadamente, puede generar que nos sintamos ansiosos, frente a la imagen que demos a los demás o ciertas malinterpretaciones que puedan surgir en nuestra conversación con el resto. Por ello, el aprender a conocer cómo comunicarnos de una mejor manera, asertivamente y con adecuada habilidades sociales, reducirá posibles fuentes de ansiedad en nuestra vida.

- **Objetivo:**

- Aprender y poner en práctica adecuadas formas comunicacionales para expresar lo que siento y pienso en mi interacción con los demás, con el fin de no experimentar ansiedad o agresión al hacerlo.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: ¿Quién lo inventò?	- Participantes - Sillas - Hojas bond con nombres e inventos	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la Asertividad y su importancia en la ansiedad	- Laptop - Proyector	15 minutos
Demostración y Entrenamiento en Asertividad	- Expositor	20 minutos

con los participantes, realizando conversaciones en parejas.		
Evaluación escrita sobre Asertividad	- Pruebas escritas - Lapices	10 minutos
Dinámica de término: El oso de peluche	- Participantes - Oso de peluche	10 minutos

- **Marco teórico:**

El entrenamiento en habilidades sociales (EHS) es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales (Segrin, 2009, citado por Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

El déficit en habilidades sociales esta asociado a numerosos problemas emocionales y de desadaptación. Hay numerosos estudios que demuestran la asociación entre déficit de habilidades sociales y problemas de aislamiento social, fracaso escolar y delincuencia en la infancia y adolescencia. Del mismo modo, en adultos, también esta asociado a problemas de aislamiento, depresión, ansiedad social o problemas de pareja o dificultad de establecer relaciones íntimas. Actualmente se ha convertido en un procedimiento de intervención altamente utilizado puesto que, por un lado, incide directamente en todos los ámbitos en los que se desarrolla la vida de las personas (laboral, educativo, sanitario, familiar, etc) y, por otro, la falta de competencia social puede ser un déficit central o estar en la base de muchos trastornos psicológicos (Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

- **Sesión 7:**

- **Denominación:** “Lo que me digo es como me siento”

- **Fundamentación:**

A menudo el poseer automensajes frente a situaciones que nos generen mucho estrés y ansiedad, resulta reconfortante y ayuda a tranquilizarnos, permite establecer cierto control sobre lo que sentimos y pensamos y ello aumenta nuestra autonomía en nuestro actuar.

- **Objetivo:**

- Conocer la importancia de las autoinstrucciones en el proceso de afrontamiento de la ansiedad.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Escondiendo mi número	- Participantes - Pañuelos	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la Autoinstrucciones y su importancia en la ansiedad	- Laptop - Proyector	10 minutos
Demostración en Autoinstrucciones a los participantes	- Expositor	20 minutos
Exposición de un participante en relación a una situación ansiógena personal a través de las Autoinstrucciones	- Participantes	10 minutos
Dinámica de término: En fila de a uno	- Participantes - Hojas de papel - Lápices	10 minutos

- **Marco teórico:**

De acuerdo a Ruiz, Díaz & Villalobos (2012) desde la psicología básica, las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas cuyo objetivo es favorecer la autorregulación de la conducta, así como la creencia y confianza en la propia capacidad. Básicamente su objetivo es enseñar a pensar. Estas estrategias se encuadran en lo que son habilidades metacognitivas generales, es decir, estrategias que no están dirigidas a resolver problemas en sí, sino que facilitan el acceso a las habilidades específicas necesarias para resolver el problema, entre ellas:

- Aprendizaje y memoria: aprender a aprender y recordar lo aprendido.
- Pensamiento: aprender a pensar.
- Atención: aprender a prestar atención.
- Flexibilidad cognitiva: aprender a cambiar la estrategia cuando el contexto lo requiera.

- **Sesión 8:**

- **Denominación:** “¿Cómo solucionar mis problemas de una mejor manera?”

- **Fundamentación:**

A lo largo de nuestra vida, al pasar por diversas situaciones tanto positivas como negativas y/o conflictivas, aprendemos a establecer patrones o formas de resolución de problemas, considerando ciertos criterios para hacerlo. Sin embargo algunas veces, frente a situaciones desconocidas o que nos provoquen ansiedad, nuestra capacidad de resolución de problemas se limita y tendemos a actuar sin analizar todas las posibles opciones que tenemos. Aprender a hacernos un hábito de saber considerar y analizar adecuadamente las alternativas de solución que poseemos, nos dibujara un panorama más tranquilo frente a los problemas que puedan surgir.

- **Objetivo:**

- Lograr un conocimiento básico acerca del Proceso de Solución de Problemas que permita tener diferentes perspectivas frente a situaciones de ansiedad cotidianas.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Las cuatro equinas	<ul style="list-style-type: none"> - Participantes - Pañuelos - Pelota 	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la Solución de Problemas y su influencia en la ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Proyector 	15 minutos
Entrenamiento en Solución de Problemas con los participantes, realizando conversaciones en parejas.	<ul style="list-style-type: none"> - Expositor 	20 minutos

Evaluación escrita sobre Solución de Problemas	- Pruebas escritas - Lápices	5 minutos
Dinámica de término: La carrera de las letras	- Participantes	10 minutos

- **Marco teórico:**

El Proceso de Solución de Problemas (PSP) puede definirse como la secuencia cognitivo conductual a través de la cual los individuos tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana, generando y utilizando para ello un conjunto de actitudes, destrezas y habilidades de diferente naturaleza (cognitivo, conductual y emocional), que deben ser puestas en marcha coordinadamente, de forma flexible, para adecuarse a la diversidad de escenarios estresantes de la vida. El PSP más que representar una estrategia concreta de afrontamiento, se refiere a un metaproceso de comprensión, valoración y adaptación de los acontecimientos estresantes en general. (Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012).

- **Sesión 9:**

- **Denominación:** “¿Conozco mis emociones?”

- **Fundamentación:**

Las emociones pueden ser definidas como pistas o señales internas que estimulan tendencias de acción dirigidas a establecer, mantener o disolver relaciones con el entorno interno o externo, preparando al individuo para un afrontamiento adaptativo. Como se ha indicado, tienen una función informativa, señalando al individuo la relevancia de sus necesidades, preocupaciones u objetivos en un determinado momento.

- **Objetivo:**

- Aprender a reconocer los diferentes tipos de emociones básicas con la finalidad de mejorar la forma de interpretarlas en nosotros mismos y en nuestra interacción con los demás.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Ni si, ni no	- Participantes	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la Regulación Emocional y su influencia en la ansiedad	- Laptop - Proyector	15 minutos
Entrenamiento en Regulación Emocional a través del Reconocimiento de emociones básicas gestualmente y a través de la música.	- Expositor	25 minutos
Dinámica de término: Batalla de globos	- Participantes - Globos	10 minutos

- **Marco teórico:**

Gross (1998, citado por Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012) define el concepto de regulación emocional como un proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, en cuándo las tienen y como las experimentan y expresan. En otras palabras, la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para experimentar, influenciar, controlar y expresar emociones, de tal forma que dichos estados emocionales no interfieran (o faciliten) la conducta dirigida a objetivos en su medio. Las intervenciones en regulación emocional están, por tanto dirigidas a proveer al sujeto de esa capacidad.

- **Sesión 10:**

- **Denominación:** “Aprendo a regular mis emociones”

- **Fundamentación:**

Las emociones pueden ser definidas como pistas o señales internas que estimulan tendencias de acción dirigidas a establecer, mantener o disolver relaciones con el entorno interno o externo, preparando al individuo para un afrontamiento adaptativo. Como se ha indicado, tienen una función informativa, señalando al individuo la relevancia de sus necesidades, preocupaciones u objetivos en un determinado momento.

- **Objetivo:**

- Familiarizarnos con un modelo de regulación emocional que permita fortalecer nuestras relaciones intra e interpersonales.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Ciudad, pueblo, país	- Participantes	10 minutos
Entrenamiento en Regulación Emocional a través de un modelo de programa	- Expositor	25 minutos
Exposición de videos de adecuada e inadecuada Regulación Emocional	- Proyector	10 minutos
Dinámica de término: Relevé de cangrejos	- Participantes	10 minutos

- **Marco teórico:**

Gross (1998, citado por Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012) define el concepto de regulación emocional como un proceso por el cual los individuos influyen en las emociones que experimentan, en cuándo las tienen y como las experimentan y expresan. En otras palabras, la regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para

experimentar, influenciar, controlar y expresar emociones, de tal forma que dichos estados emocionales no interfieran (o faciliten) la conducta dirigida a objetivos en su medio. Las intervenciones en regulación emocional están, por tanto dirigidas a proveer al sujeto de esa capacidad.

- **Sesión 11:**

- **Denominación:** “Lo que pienso muchas veces no es lo que es”

- **Fundamentación:**

Frecuentemente la forma en como interpretamos la realidad y las situaciones cotidianas, determina en gran parte como nos sentimos y pensamos en relación a algo. Es por ello que al enfrentar diversas situaciones cotidianas, el como interpretamos lo que nos sucede internamente, o al relacionarnos con otras personas, si lo hacemos inadecuadamente (de una manera exagerada o infravalorada) puede determinar nuestro estado de ánimo y la actitud que adoptemos frente a nuestro día.

- **Objetivo:**

- Conocer ciertos conceptos acerca de los Esquema Cognitivos y Pensamientos Distorsionados.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Caliente o frío	- Participantes	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la los Esquemas cognitivos y los Pensamientos distorsionados, y técnicas para la reestructuración cognitiva.	- Laptop - Proyector	25 minutos
Evaluación escrita sobre Esquemas cognitivos y Pensamientos distorsionados	- Pruebas escritas - Lápices	5 minutos
Dinámica de término: Círculos cuadrados	- Participantes - Cuerdas	10 minutos

- **Marco teórico:**

Camacho (2013) refiere que para Beck, los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo. Los esquemas también fueron definidos como estructuras más o menos estables que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan.

Todas las personas contamos con una serie de esquemas que nos permiten seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan un sentido para nosotros, a su vez también posibilitan identificar y seleccionar las estrategias de afrontamiento que llevaremos a la acción.

En relación a los pensamientos distorsionados, Beck (citado por Camacho, 2013) menciona que durante el procesamiento de la información pueden ocurrir ciertas alteraciones que lleven a los pacientes a sacar conclusiones arbitrarias, se han descrito varias distorsiones o errores cognitivos para los pacientes depresivos, aunque también pueden encontrarse en muchas otras patologías y en personas sin trastornos psicológicos.

Las principales distorsiones cognitivas son: Inferencia arbitraria, Maximización, Minimización, Abstracción selectiva, Generalización excesiva, Personalización y Pensamiento dicotómico.

- **Sesión 12:**

- **Denominación:** “Pensando en forma diferente”

- **Fundamentación:**

Frecuentemente la forma en como interpretamos la realidad y las situaciones cotidianas, determina en gran parte como nos sentimos y pensamos en relación a algo. Es por ello que al enfrentar diversas situaciones cotidianas, el como interpretamos lo que nos sucede internamente, o al relacionarnos con otras personas, si lo hacemos inadecuadamente (de una manera exagerada o infravalorada) puede determinar nuestro estado de ánimo y la actitud que adoptemos frente a nuestro día.

- **Objetivo:**

- Conocer la técnica de Detención de Pensamiento, con la finalidad de contar con una herramienta alternativa de control de pensamientos ansiosos.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de inicio: Atrapando el tobillo	- Participantes	10 minutos
Exposición en diapositivas acerca de la técnica de Detención del Pensamiento	- Laptop - Proyector	10 minutos
Entrenamiento en la técnica de Detención del Pensamiento	- Expositor	20 minutos
Dinámica de término: El alambre pelado	- Participantes	10 minutos

- **Marco teórico:**

El procedimiento denominado detención del pensamiento (DP) fue sugerido por primera vez por Bain en su libro Thought Control in Everyday Life. En los últimos años de la década de los 50 fue

popularizado por Wolpe (1958 y 1969) y otros psicólogos conductuales al ser presentado como una estrategia de intervención para pensamientos de carácter obsesivo y fóbico.

La detención del pensamiento es un método simple, que se ha mostrado efectivo a la hora de parar algunos tipos de pensamiento. (Diaz, Villalobos & Ruiz, 2012)

VI. Anexos:

