

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA



TESIS

**Propuesta de un programa cognitivo conductual en la dimensión
ansiedad; estado-rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de
psicología de la UNPRG**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Psicología con
mención en Psicología Clínica

AUTOR:

CARRASCO CARRASCO, ELMER

ASESOR:

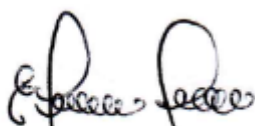
Dr. CASTRO KIKUCHI, JORGE ISAAC

Lambayeque - Perú

2021

**Propuesta de un programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad;
estado-rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de
la UNPRG**

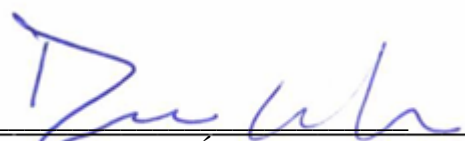
Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Psicología
con mención en Psicología Clínica



CARRASCO CARRASCO ELMER
AUTOR



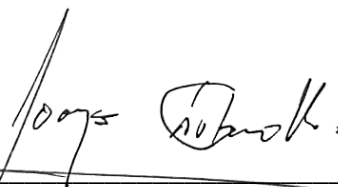
Dra. SEGURA SOLANO, MARÍA ELENA
PRESIDENTA



M.Sc. ALVARADO LEÓN DANIEL EDGAR
SECRETARIO



M.Sc. LLANOS DÍAZ, ELMER
Vocal



Dr. CASTRO KIKUCHI JORGÉ ISAAC
ASESOR

ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 044-VIRTUAL

Siendo las **11:00 horas**, del día **miércoles 19 de mayo de 2021**, se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/bci-prth-ydh>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 2306-2019-UP-D-FACHSE, de fecha **23 de setiembre de 2019**, integrado por:

Presidente	: Dra. María Elena Segura Solano.
Secretario	: M. Sc. Daniel Edgar Alvarado León.
Vocal	: M.Sc. Elmer Llanos Díaz.
Asesor Metodológico	: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA DIMENSIÓN ANSIEDAD; ESTADO-RASGO, EN ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO CICLO EN LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNPRG"**, presentada por el tesista **CARRASCO CARRASCO ELMER** para obtener el **Grado Académico de Maestro en Psicología** mención de **Psicología Clínica**. Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con los artículos 131 al 140 del Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(17) (DIECISIETE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **BUENO**

Siendo las 12 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. María Elena Segura Solano
PRESIDENTE

M. Sc. Daniel Edgar Alvarado León
SECRETARIO

M.Sc. Elmer Llanos Díaz
VOCAL

<<<<OBSERVACIONES:

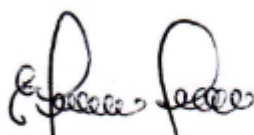
- Corregir la segunda conclusión.
- Cambiar el objetivo general

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado;

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Carrasco Carrasco Elmer investigador principal, y Dr. Castro Kikuchi Jorge asesor del trabajo de investigación “Propuesta de un programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad; estado-rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 19 mayo de 2021



CARRASCO CARRASCO ELMER
AUTOR



Dr. CASTRO KIKUCHI JORGE ISAAC
ASESOR

DEDICATORIA

A Dios por brindarme salud y guiarme en cada paso que doy, acompañarme a afrontar nuevos retos en la vida.

A mi sistema familiar, en especial a mi esposa e hija que con su paciencia y amor me brindan esa fuerza para seguir creciendo y mis padres con su ternura alienta mis pasos y ser el orgullo para ellos.

Finalmente, a mis maestros y mis asesores que con su enorme experiencia me ayudaron a lograr esta meta

Ps. Carrasco Carrasco Elmer

AGRADECIMIENTOS

A las autoridades de la UNPRG por permitirme aplicar mis instrumentos y realizar mi investigación

Así mismo a mi asesor personal que confió en mí y me mantuvo siempre con una mirada positiva las cosas que hacia alentándome a terminar.

Por último, a todas las personas que indirectamente me ayudaron a lograr esta investigación amigos, colegas y estudiantes.

Ps. Carrasco Carrasco Elmer

ÍNDICE

Tabla de contenido	
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
1.1. Ubicación	14
1.2. Como surge el problema	14
1.3. Como se manifiesta el problema y qué características tiene	15
1.4. Antecedentes del problema	16
II. CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.	24
II.1. Descripción detallada de la metodología empleada	24
II.2. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
III. CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	31
III.1. RESULTADOS	31
III.2. DISCUSIÓN	32
III.3. Etapa de significación práctica	34
IV. CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	61
V. CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES	62
BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.	63
ANEXOS	67
ANEXO N° 1 RECIBO DE SIMILITUD	67
ANEXO N° 2 INFORME DE ORIGINALIDAD	68
ANEXO N° 3 ESCALA DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO	71
ANEXO N° 04 CONFIABILIDAD	78
ANEXO N° 05 VALIDEZ	79
ANEXO N° 06 CONSENTIMIENTO INFORMADO	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable 1	27
Tabla 2 Nivel de ansiedad estado en estudiantes del X ciclo de la Carrera de psicología de una Universidad Nacional de Lambayeque	32
Tabla 3 Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes del X ciclo de la Carrera de psicología de una Universidad Nacional de Lambayeque	33

RESUMEN

En el estudio se realizó con el propósito de diseñar un Programa Cognitivo Conductual en la dimensión ansiedad; estado- rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG, para ello se utilizó un diseño descriptivo propositivo, contando con la participación de 93 estudiantes de la carrera de Psicología, del X ciclo, con edades entre 20 y 30 años, siendo 54 mujeres y 39 hombres, a ellos se les administró el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI). Se obtuvo como resultado la prevalencia del nivel alto en ansiedad estado tanto en mujeres como en hombres con el 58% y 42% respectivamente, mientras que en ansiedad rasgo se encontró que tanto en mujeres como hombres presentan una predominancia de nivel alto en ansiedad rasgo con el 92.6% y 92.3% respectivamente. Se concluyó que los estudiantes presentan una condición emocional transitoria de estar ansiosos ante situaciones como presentación de trabajos, practicas pre-profesionales y la elaboración de la tesis y, que además tienden a ser ansiosos al percibir las situaciones como amenazadoras.

Palabras clave: ansiedad, estudiantes, rasgo, estado

ABSTRACT

The study was carried out with the purpose of designing a Cognitive Behavioral Program in the anxiety dimension; trait state, in students of the last cycle in the psychology degree program at the UNPRG, for this purpose a descriptive design was used, with the participation of 93 students in the Psychology degree program, of the X cycle, aged between 20 and 30 years Being 54 women and 39 men, the state-trait anxiety questionnaire (STAI) was administered. As a result, the prevalence of the high level in state anxiety was obtained in both women and men with 58% and 42% respectively, while in trait anxiety it was found that both women and men present a predominance of high level in trait anxiety with the 92.6% and 92.3% respectively. It was concluded that the students present a transitory emotional condition of being anxious before situations such as presentation of works, pre-professional practices and the elaboration of the thesis, and that they also tend to be anxious when perceiving the situations as threatening.

Key words: *anxiety, students, trait, state*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe preocupación en los jóvenes sobre el devenir profesional que les depara, siendo este un desafío lleno de retos, asimismo representa una etapa de transcendental para el progreso de la vida, puesto que es un nuevo ambiente, con características e instancias para las que se requiere un compromiso (Bessa y Tavares, como se citó en Márquez, Ortiz y Rendón, 2009).

La ansiedad, cuando se conserva en niveles ecuánimes resulta provechosa, debido a que ayuda en el afrontamiento de retos que se manifiestan en la etapa universitaria. No obstante, si esta se presenta de manera descomunal puede tener efectos desfavorables en el estudiante, es así que se puede presentar el bajo rendimiento académico, problemas en las relaciones interpersonales y de salud. Entonces, la ansiedad cumple el rol de ser una función adaptativa, sin embargo, puede influir en área patológica, puesto que, si los síntomas son graves, perspicaces y perennes pueden generar cambios en la vida diaria (Martínez-Otero Pérez, 2014).

De esta manera, los estudios revelan que existen serios problemas de salud mental en estudiantes universitarios, manifestados en síntomas ansiosos, desasosiego, retraimiento y síntomas depresivos; por ende, se genera problemas de concentración, cansancio o falta de motivación para realizar sus obligaciones. Por un lado, se encuentran los jóvenes que perciben presión ante las expectativas que tienen sus padres sobre ellos, aludiendo que desean exitosos profesionales. Mientras que, por otro lado, está el tiempo que dedican los jóvenes hacia sus relaciones con compañeros, no obstante, estas varían con forme pasan los semestres y cursos, implicando de esta manera amenguar la soledad para quienes se encuentran lejos de casa (Trahtemberg, 2011).

El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, 2013) reconoce que la terapia cognitivo conductual es una de las mejores alternativas y actúa de manera eficaz para tratamiento de la ansiedad, en comparación con el tratamiento farmacológico debido a que este no genera riesgo para la salud o presentar algún efecto secundario, además, posee una tasa elevada de recuperación.

De este modo, la exigencia académica universitaria, genera en los estudiantes situaciones donde tiene que enfrentar situaciones con la finalidad de lograr un adecuado resultado académico. De esta manera el estudiante opta por elegir la una estrategia para afrontar la situación. Es así que, para muchos de los jóvenes les es beneficiosos, pero para otros no lo es, debido a que, presentan problemas en mantener calificaciones aprobatorias creándose en ellos síntomas ansiosos ya sea ante un examen, exposición u otra actividad que se le asigne en los cursos. Lo mencionado trae como consecuencias el bajo rendimiento académico, el cual es primordial para mantenerse en la línea universitaria.

Considerando estos criterios, se considera importante investigar la ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios de la carrera de psicología del último ciclo de una universidad de Lambayeque, puesto que para los estudiantes la vida universitaria es uno de los retos que se asocia a las perspectivas, intereses, necesidades y capacidades, las cuales se relacionan con las obligaciones, rutinas y prácticas en las instituciones que son asignadas en los últimos ciclos. De esta manera, se genera un escenario sociocultural que coloca al universitario en dilema ante las diversas situaciones que tiene que afrontar y el control de los niveles ansiógenos producidos por estos mismos. Asimismo, el quehacer profesional hace frente a desafiantes demandas que van de la mano con la incertidumbre. Por consiguiente, aquellos estudiantes que llevan prácticas pre profesionales llegan aprender una manera de ser psicólogos al mismo tiempo que están en formación académica donde les asignan herramientas teóricas y metodológicas, marcando en ellos un estilo profesional y el compromiso a la salud de la comunidad (Argañaraz, 2006).

Entonces, surgió la necesidad de realizar el presente estudio planteando como pregunta de investigación ¿existe niveles altos de ansiedad estado o rasgo? De ello se desdobra el objetivo general diseñar un programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad estado-rasgo para ser un referente de intervención oportuna en esta población y mitigar la problemática, además, se ha propuesto como objetivos específicos el conocer el nivel de ansiedad estado y rasgo.

De esta forma, cabe resaltar la importancia del trabajo de investigación puesto que, se está abordando un tema que genera impacto social, y, por lo tanto, requiere hacer frente a esta necesidad brindando información y proporcionando conocimientos desde una perspectiva a nivel local, como lo es el caso de Lambayeque, donde se trabajó con estudiantes

universitarios y se exhorta tanto a docentes como autoridades académicas a que asuman medidas de prevención ante reacciones negativas en los estudiantes. Del mismo modo, el estudio ayudará en el ámbito práctico dirigido hacia los profesionales de la carrera de psicología invitando a la comprensión de la conducta de los universitarios, debido a que permite conocer los aspectos que requieren prevención, promoción e intervención en el ámbito universitario.

Por consiguiente, el presente estudio se estructuró en tres capítulos. El primero se evoca el análisis de objeto de estudio, tomando en cuenta la ubicación, el origen del problema, sus manifestaciones y características, además de la descripción de la metodología que se empleó en la investigación. Luego en el segundo capítulo se aborda el marco teórico constituido por las investigaciones en los ámbitos internacionales, nacionales y locales, así como también, la fundamentación científica y la presentación del modelo teórico. Finalmente, se presentan los resultados del estudio mediante el análisis y discusión, además de la presentación de la propuesta, conclusiones y recomendaciones.

I. CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. Ubicación

El presente estudio se realizó en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (UNPRG) es una universidad estatal pública, ubicada en la AV. JUAN XXIII 391 Lambayeque, con una dimensión de 2.04 km cuadrados en su perímetro, conteniendo un aproximado de 18123 (2018) estudiantes de todas sus 14 facultades. En la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación (FACHSE) que alberga la carrera de psicología donde se realizó la presente investigación con los estudiantes de los últimos ciclos de esta carrera.

1.2. Como surge el problema

Hoy en día, la preocupación en los jóvenes sobre el futuro profesional que les depara, siendo este un desafío lleno de retos, asimismo representa una etapa de vital importancia para el progreso de la vida, puesto que es un nuevo ambiente, con características e instancias para las que se requiere un compromiso (Bessa y Tavares, como se citó en Márquez, Ortiz y Rendón, 2009).

La ansiedad, cuando se conserva en niveles ecuánimes resulta provechosa, debido a que ayuda en el afrontamiento de retos que se manifiestan en la etapa universitaria. No obstante, si esta se presenta de manera descomunal puede tener efectos desfavorables en el estudiante, es así que se puede presentar el bajo rendimiento académico, problemas en las relaciones interpersonales y de salud. Entonces, la ansiedad cumple el rol de ser una función adaptativa, sin embargo, puede influir en área patológica, puesto que, si los síntomas son graves, perspicaces y perennes pueden generar cambios en la vida diaria (Martínez-Otero Pérez, 2014).

De esta manera, los estudios revelan que existen serios problemas de salud mental en estudiantes universitarios, manifestados en síntomas ansiosos, desasosiego, retraimiento y síntomas depresivos; por ende, se genera problemas de concentración, cansancio o falta de motivación para realizar sus obligaciones. Por un lado, se encuentran los jóvenes que perciben presión ante las expectativas que tienen sus padres sobre ellos, aludiendo que desean exitosos profesionales. Mientras que, por otro lado, está el tiempo que dedican los jóvenes hacia sus relaciones con compañeros, no

obstante, estas varían con forme pasan los semestres y cursos, implicando de esta manera amenguar la soledad para quienes se encuentran lejos de casa (Trahtemberg, 2011).

El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, 2013) reconoce que la terapia cognitivo conductual es una de las más eficaces y con mejor alternativa para tratamiento de la ansiedad, en comparación con el tratamiento farmacológico debido a que este no genera riesgo para la salud o presentar algún efecto secundario, además, posee una tasa elevada de recuperación.

De este modo, la exigencia académica universitaria, genera en los estudiantes situaciones donde tiene que enfrentar situaciones con la finalidad de lograr un adecuado resultado académico. De esta manera el estudiante opta por elegir la una estrategia para afrontar la situación. Es así que, para muchos de los jóvenes les es beneficiosos, pero para otros no lo es, debido a que, presentan problemas en mantener calificaciones aprobatorias creándose en ellos síntomas ansiosos ya sea ante un examen, exposición u otra actividad que se le asigne en los cursos. Lo mencionado trae como consecuencias el bajo rendimiento académico, el cual es primordial para mantenerse en la línea universitaria.

Tomando en cuenta estos criterios, se considera importante investigar las estrategias la ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios de la carrera de psicología del último ciclo de una universidad de Chiclayo, puesto que, se espera que el paso por la universidad aporte en el desarrollo de un sentido de identidad y que construya una visión y misión que le permita terminar con su proyecto de vida que se planteó al inicio de su carrera. De esta manera, el estudiante desarrolla un autoconcepto de sí mismo conforme vaya sobrellevando la vida universitaria con la participación en sus decisiones, exploración y responsabilidad con los objetivos que tiene propuesto.

1.3. Como se manifiesta el problema y qué características tiene

Los estudiantes de la UNPRG de la Carrera de psicología que están cursando los últimos ciclos experimentan diversos estresores como cuadros de ansiedad los cuales

varían de acuerdo a las circunstancias de cada persona. Por ello aceptar y adaptarse a la nueva condición le puede generar diversos problemas emocionales, siendo uno de los principales la ansiedad la cual puede desarrollar o extender síntomas crónicos en los estudiantes.

1.4. Antecedentes del problema

Internacional

Bojórquez y Moroyoqui (2020) en México realizaron una investigación con el propósito de hallar la relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en universitarios. Se trabajó con una muestra de 100 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 31 años, a ellos se les aplicó el inventario de ansiedad rasgo y estado (IDARE). Los resultados dieron a conocer para ansiedad estado el 44 % de los estudiantes se ubicaron en el nivel medio y el 56% en nivel alto, mientras que para ansiedad rasgo se obtuvo que el 39% de los estudiantes presentaban niveles medios y el 61% se encontró en nivel alto. En conclusión, la gran mayoría de universitarios se encuentran ubicados en los niveles de medio a alto en ansiedad.

Serrano, Rojas, Ruggero y López (2015) efectuaron un estudio en México teniendo como objetivo de conocer síntomas depresivos y de ansiedad en estudiantes universitarios, siendo aplicados a hombres y mujeres con edades entre 18 a 24 años, a ellos se les aplicó el inventario de depresión y síntomas de Ansiedad (IDAS). El estudio dio a conocer que el 71.42% presentó indicadores de síntomas depresivos y un 75% obtuvo síntomas ansiosos. Asimismo, se encontró que los hombres estuvieron presentando síntomas depresivos como aumento de apetito, mientras que en ambos géneros se presentó cansancio y apetito bajo, y en referencia a los síntomas ansiosos se presentó bienestar y euforia.

Nacionales

Oyanguren (2017) en su investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. Para ello empleo una muestra de 47 universitarios de la carrera de psicología en una universidad de Lima. Los instrumentos aplicados fueron la escala de procrastinación y la escala de ansiedad estado-rasgo. Los resultados obtenidos en

la investigación demostraron el 48.9% de estudiantes presentaban niveles medios en ansiedad rasgo, mientras que un 23.4% y 27.7% se encontraban en niveles bajos y altos respectivamente.

Bojorquez (2015) en Lima realizó una investigación con la finalidad de conocer la relación entre la ansiedad clínica y el rendimiento académico en universitarios de Medicina Humana en los periodos 2012 y 2013. Para ello se contó con la participación de 687 universitarios a quienes se les administró la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Los resultados dieron a conocer que en grandes rasgos el 73% se ubicó un nivel normal y el 27% niveles altos. No obstante, se encontró también que aquellos estudiantes que presentaron promedios bajos en sus cursos obtuvieron niveles más altos en síntomas ansiosos, es decir, mientras menor sea el rendimiento académico en los estudiantes de medicina, mayor será el nivel de ansiedad.

Chávez-Ferrer (2015) efectuó una investigación teniendo como objetivo describir la relación entre la Procrastinación Crónica y la Ansiedad Estado-Rasgo. La población estuvo conformada por 118 estudiantes de Lima metropolitana; con un promedio de edad de 23 años. Para ello los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Procrastinación para Adultos, la Escala de Procrastinación General y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones, mientras que para la Ansiedad se empleó la escala Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo (IDARE). Los resultados dieron a conocer diferencias en las escalas de Ansiedad Estado y Rasgo tomando en cuenta el factor sexo y trabajo, obteniéndose que en aquellas mujeres que no trabajan y se dedican a su hogar, la ansiedad se presenta en ella en mayor nivel.

Local

A nivel local no se encontraron investigaciones en referencia a la variable y con una población similar a la de estudio, por lo cual realza la significancia de este con la finalidad de abordar de manera pertinente la problemática suscitada.

1.3. Fundamentación científica del modelo teórico

1.3.1. Definiciones de ansiedad

Schlatter (2003) considera a la ansiedad como una sensación que se manifiesta ante una situación o varias que se perciben como señales de amenaza o riesgo, ello debido a su carácter novedoso o imprevisto, o por el ímpetu del estímulo.

Virues (2005) considera que la ansiedad es la emisión de una respuesta emocional que se manifiesta en una persona frente a situaciones que las perciben o interpretan como amenazantes o peligrosas, es decir la persona desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta.

De esta manera, ante una situación la situación el cerebro cumple un rol importante, puesto que emite una respuesta. Es así, que algunas de estas respuestas ya están “programadas” y por tanto son automáticas, por otro lado, están las que son de forma consciente (Schlatter, 2003). Asimismo, cabe resaltar que la ansiedad es anormal cuando es desmedida y de manera prolongada en relación a estímulos desencadenantes (Virues, 2005).

1.3.1.1. Distinción entre ansiedad psíquica y ansiedad somática

La ansiedad psíquica

La ansiedad psíquica hace referencia al componente de intranquilidad, miedo, necesidad de apoyo, sensación de pérdida del control, entre otros. En este caso, la ansiedad reduce la concentración y por ende se presentan dificultades en el aprendizaje; además se distorsiona las percepciones; influyendo en la memoria, afectando la capacidad de retención ante los nuevos datos que puedan presentarse; asimismo altera la capacidad para la asociación o relación de (Schlatter, 2003).

La ansiedad somática

La ansiedad somática se refiere a las manifestaciones corporales, es decir las palpitaciones o aceleración del ritmo cardíaco, temblores, escalofríos, hormigueos, sequedad de boca, sudoración, dificultad para respirar, sensación de inestabilidad, entre otros (Schlatter, 2003).

1.3.1.2. Síntomas de ansiedad

Para Schlatter (2003) las personas ansiosas pueden llegar a presentar las siguientes manifestaciones:

Síntomas motores, reflejados en el incremento de la tensión muscular, dificultad para relajarse, además de preocupación, temblores, cefaleas y cansancio.

Síntomas fisiológicos, manifestados en el incremento de la hormona adrenalina y cortisol en la sangre, haciendo presencia de palpitaciones, sudoración, mareos, sequedad de boca, diarreas, etc.

Síntomas psicológicos, estos se relacionan con un estado de hipervigilancia, desencadenando de esta manera el insomnio inicial o de conciliación, preocupación, miedos, irritabilidad, distracción, entre otros.

1.3.1.3. Ansiedad estado y ansiedad rasgo

Spielberger, Gorsuch y Lushene (como se citó en Martínez-Otero Pérez, 2014) consideraron que las diferencias entre estado y rasgo de la ansiedad eran las siguientes:

Ansiedad estado, considerada como un estado personal o condición emocional transitoria, siendo variable con el tiempo e intensidad, esta se hace presente mediante los sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, al igual que por una hiperactividad del SNA.

Ansiedad rasgo, esta indica una tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, lo que lleva a elevar el nivel ansioso.

En resumen, el concepto de rasgo hace referencia a una característica personal estable que lleva actuar de una determinada manera en distintas situaciones, reflejando una personalidad ansiosa. Mientras que el concepto de estado da a conocer una condición personal fluctuante, dando a conocer una afectación ansiosa. De esta manera, se establece la diferencia de que no es lo mismo “ser ansioso” que “estar ansioso”.

1.3.1.4. Diferencias entre Ansiedad y estrés

Cuando se hace mención al término ansiedad hace alusión a la experiencia interior de preocupación y desasosiego carente de objeto, es decir, en la ansiedad el miedo es impreciso, vago. Mientras que el estrés puede reservarse para designar la sobrecarga emocional que se produce por una fuerza externa prolongada que pone al sujeto al borde del agotamiento (Martínez-Otero Pérez, 2014; Schlatter, 2003)

1.3.1.5. Teorías de la ansiedad

Teorías Conductistas

Da a conocer que la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado, es decir, la persona que es ansiosa aprendido erróneamente a relacionar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos; de esta manera, cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desata la angustia relacionándola como amenazante (Virues, 2005).

La teoría del aprendizaje social

Esta teoría indica que se puede desplegar la ansiedad no solo mediante la experiencia o información de eventos traumáticos, sino que también se da por el aprendizaje de observación de las personas a su ambiente (Virues, 2005).

Teorías Cognitivas

Esta teoría considera a la ansiedad como resultado de “conocimientos” patológicos, en otras palabras, la mente etiqueta la situación y la enfrenta a su estilo y comportamiento. Asimismo, hay personas que lo consideran como

una señal alarmista y que amenaza a la salud tanto física o psíquica, generando una respuesta neurofisiológica que desencadena la ansiedad (Virues, 2005).

1.3.1.6. Modelo cognitivo de ansiedad

Se basa en el modo en que la persona piensa y como estos pensamientos afectan el modo en cómo se sienten. No obstante, las personas en varias ocasiones no alcanzan reconocer sus pensamientos, lo cual afecta su estado de ánimo. De este modo, la activación fisiológica perpetuante e incontrolable que suele aparecer en la ansiedad aguda, presentándose incapacidad para el reconocimiento de las bases cognitivas. No obstante, pese a la dificultad para reconocer, la cognición cumple la función mediadora entre la situación y afecto, siendo la situación aquella que influye en el pensamiento y libera el sentimiento de ansiedad (David & Beck, 2012).

1.3.2. Programa de intervención psicológica

Gairin (como se citó en Ureña et al., 2006) menciona que un programa es una propuesta estructurada para generar cambios en las personas que se exponen a ellos.

Colas y Rebollo (como se citó en Ureña et al., 2006) refieren que un programa es todo un conjunto sistémico de acciones que se ejecutan para alcanzar objetivos previstos.

Trull, Phares y Vásquez (2003) refieren que la intervención psicológica es un método para inducir cambios en la conducta, cogniciones y sentimientos de la persona.

Hernández, Lozano y Santacreu (2011) manifiesta que la intervención psicológica se plantea como un proceso de aprendizaje, donde con la integración de técnicas o estrategias encuadradas en un programa, se busca lograr el bienestar de la persona.

1.4. Presentación del modelo teórico

1.4.1. Modelo de intervención cognitivo-conductual

Es un modelo de tratamiento que considera tres aspectos que el ser humano hace de forma constante y natural como lo es el pensar, sentir y actuar. El enfoque cognitivo- conductual engloba conductas, pensamientos, emociones que se derivan de la interacción familiar y social. Puesto que, los pensamientos, emociones y el comportamiento son producto del aprendizaje, en consecuencia, afectaran las competencias personales como sociales de cada individuo.

Entre las técnicas cognitivo- conductuales tenemos:

Modelado.

Caballo (2007) señala que la exposición del grupo a un modelo permite el aprendizaje observacional del modo de actuación, el modelo puede ser representado por el facilitador o por un miembro del grupo, y puede presentarse en vivo.

Rol playing.

Conocido como representación de papeles, consiste en que los participantes asuman una identidad distinta a la suya para representar situaciones cotidianas. Como parte de la preparación del grupo, las personas no serán mencionadas por su nombre, sino por un nombre ficticio. En el rol playing, la persona que dirige puede entregar por escrito la descripción de los roles, y de la situación. Así mismo, se designan observadores externos que evalúen la escenificación. La evaluación consiste en describir las conductas observadas, así como analizar las posibles consecuencias y ofrecer alternativas, estas suelen perdurar entre 10-20 minutos.

Además, para Caballo (2007) se puede emplear el ensayo conductual o role playing, puesto que, por medio de éste se representan de formas apropiadas y efectivas de enfrentar las situaciones de la vida real.

Reestructuración cognitiva.

González y López (1999) mencionan que la reestructuración cognitiva es el proceso mediante el cual modificamos nuestras formas inadecuadas de pensar. El objetivo es detectar pensamientos automáticos y ser capaces de sustituirlos por otros más racionales.

Entrenamiento asertivo.

Velásquez et al., (2005) refieren que la conducta asertiva está comprendida por la expresión honesta y sincera de los sentimientos. Por consiguiente, el entrenamiento asertivo incluye a todo procedimiento que tiende a incrementar la capacidad de la persona para adoptar ese comportamiento de manera socialmente apropiada.

Relajación.

Fernández-Abascal, Díaz, Dolores y Domínguez (2001) afirman que la relajación como forma de disminución del exceso de activación, no se estrecha a una dimensión fisiológica, sino además a otras dos dimensiones distinguidas de la emoción como lo son los procesos cognitivos y de comportamiento. De este modo, la relajación posee grandes beneficios que influye en los niños, si este es practicado de manera constante.

Definiciones

Ansiedad estado-rasgo

Para Spielberger, Gorsuch y Lushene (como se citó en Martínez-Otero Pérez, 2014) la ansiedad rasgo hace referencia a una característica personal que se presenta de forma estable, que lleva a responder de una forma en diversas situaciones, reflejando una personalidad ansiosa. Mientras que la ansiedad estado da a conocer una condición personal fluctuante, es decir una afectación ansiosa.

Programa de intervención psicológica

Hernández, Lozano y Santacreu (2011) manifiesta que la intervención psicológica se plantea como un proceso de aprendizaje, donde con la integración de técnicas o estrategias encuadradas en un programa, se busca lograr el bienestar de la persona.

II. CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.

II.1. Descripción detallada de la metodología empleada

La investigación se realizó en base a la identificación del problema de estudio: niveles de ansiedad estado-rasgo en estudiantes del último ciclo de la carrera de Psicología. Posteriormente, se emprendió la exploración de bibliografía sobre la problemática planteada, así como también la búsqueda de enfoques y teorías que respalden el estudio. De esta manera, ante el diseño de investigación planteado, se administró el instrumento de recolección de datos a la muestra de estudiantes del último ciclo de la carrera de Psicología, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, siendo estos separados con la finalidad de obtener resultados estadísticos, los cuales fueron presentados en tablas. Por consiguiente, se dieron a conocer las conclusiones y recomendaciones, las cuales guardaron relación con los objetivos propuestos. Finalmente se realizó la elaboración del modelo teórico.

II.1.1. Diseño de la Investigación

Con respecto al estudio seleccionado, se ha tomado en cuenta el diseño descriptivo-propositivo.

Cuyo esquema es:

M — O — P — T

Dónde:

M: Muestra de estudiantes del último ciclo de la carrera de Psicología

O: Observación de la realidad problemática ansiedad estado-rasgo

P: Propuesta de un Programa

T: Teoría Cognitivo Conductual

II.1.2. Población y muestra

II.1.2.1. Población

La población estuvo conformada por 200 estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología de la UNPRG.

II.1.2.2. Muestra

Para el estudio se tomó en cuenta una muestra no probabilística, siendo esta de manera intencional, contando con 93 estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología

de la UNPRG, con edades entre los 20 y 30 años, siendo 54 mujeres y 39 hombres. Además, de tomar en cuenta para la elección de la muestra los siguientes criterios:

Criterio de Inclusión

- Estudiantes que asisten a la UNPRG.
- Estudiantes con edades entre 20 y 30 años.
- Estudiantes hombres y mujeres.
- Estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología.

Criterio de Exclusión

- Estudiantes que no estén llevando tesis.
- Estudiantes de los primeros ciclos.
- Estudiantes de otras carreras.
- Estudiantes que no resolvieron de manera adecuada el cuestionario.
- Estudiantes que no deseen colaborar con su participación en el estudio o no estén presentes en la aplicación del instrumento.

II.1.3. Operacionalización

V₁: Ansiedad estado rasgo en estudiantes

Definición conceptual

Spielberger, et al. (1984) consideran que la ansiedad es una reacción emocional caracterizada por la presencia de sentimientos de tensión, desconfianza, nerviosismo e inquietud, siendo estas reflejadas en la activación del sistema nervioso autónomo (SNA).

Definición operacional

La ansiedad está en función a la media obtenida de los puntajes del Inventario de Ansiedad, comprendido por 40 reactivos divididos en dos escalas como lo son la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado.

V₂: Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual

Definición conceptual

Gairin (como se citó en Ureña, N., Ureña, F., Velandrino y Alarcón, 2006) menciona que un programa es una propuesta que se estructura con el fin de generar cambios en las conductas de las personas.

Definición operacional

La propuesta del programa se realizó en 12 sesiones tomando en cuenta el modelo cognitivo-conductual comprendido por tres aspectos que el ser humano realiza de manera permanente y natural: pensar, sentir y actuar.

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumento de recolección de datos
V1: ansiedad estado- rasgo	Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40	Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) (Spielberger et al., 1984).
		Ausencia de ansiedad (ítems inversos)	21, 26, 27, 30, 33, 36, 39	
	Ansiedad estado	Presencia de ansiedad	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	

		Ausencia de ansiedad (ítems inversos)	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20	
--	--	---	--	--

II.2. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Materiales

Material bibliográfico: conformado por fuentes como libros, periódicos, sitios web y artículos de revistas académicas (Cassell y Hiremath, 2006) de las diversas universidades a nivel internacional, nacional y local.

Técnicas

Se empleó como técnica la psicometría a través de un instrumento de recolección de datos, conocido como una técnica que cuantifica y mide los atributos mentales, el comportamiento, el rendimiento y similares, para luego ser analizados y conocer las tendencias psicológicas (Diccionario Merriam-Webster.com., 2019). De esta manera, se administró un instrumento psicométrico que está adaptado al contexto peruano y posee adecuadas propiedades psicométricas.

Asimismo, se trabajó con la observación, siendo un procedimiento que se utiliza para recopilar datos e información mediante el registro y análisis, requiriendo de los sentidos para observar hechos y realidades sociales, además de poder observar el desarrollo normal de las personas en situación de su vida cotidiana y en medios naturales (Ayala, 2014).

Descripción del instrumento psicométrico

Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1984).

Ficha Técnica

Evalúa dos conceptos independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado, es decir como una condición emocional transitoria y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente

estable), fue elaborado para ser respondido en poblaciones de manera general. Además, está comprendido por 40 reactivos, los cuales se subdividen en dos escalas siendo la primera para medir la ansiedad-rasgo comprendida por 7 reactivos positivos y 13 inversos; y la segunda por la ansiedad-estado con 20 reactivos de los cuales 10 son positivos e inversos respectivamente. La escala estado posee opciones de respuesta en Likert desde *No en lo absoluto* hasta *Mucho* con puntajes del 1 al 4; mientras en la escala rasgo, va desde *Casi nunca* hasta *Siempre*. Asimismo, el puntaje total en cada una de las escalas va desde 0 a 60 puntos como mayor puntaje.

En la versión original en inglés, los autores estadounidenses usaron en la validez de constructo el análisis factorial, obteniendo un análisis de tipo ortogonal y oblicuo, tanto en grupos normales como clínicos, identificándose cuatro componentes dentro de una varianza que fluctuó entre el 61% y el 68%, dando a conocer que la prueba debe de ser dividida en dos elementos, la primera caracterizada por los síntomas ansiosos, y el equilibrio emocional. En cuanto, a la confiabilidad se utilizó coeficiente Alfa de Cronbach y el método test-retest, consiguiendo una confiabilidad entre 0.9 y 0.93 en la ansiedad/estado y en ansiedad/rasgo entre 0.84 y 0.87 (Spielberger et al., 1984).

Posteriormente, en otros estudios previos en el Perú Domínguez, Villegas, Sotelo, N.; Sotelo L. (2012) efectuaron una investigación en Lima Metropolitana, con una muestra constituida por estudiantes del primer ciclo de la Carrera de Psicología de una universidad pública. Obteniendo que hay indicadores de confiabilidad idóneos mediante el método de consistencia interna con la aplicación de Alpha de Cronbach, asimismo, la validez fue realizada con el análisis factorial y convergente. De esta manera, se determinó que el IDARE es un instrumento con propiedades psicométricas adecuadas.

Además, Galloso (2014) en su estudio con 329 estudiantes universitarios de psicología de la ciudad de Chimbote, adapto el instrumento obteniendo buenos resultados de validez de constructo con un coeficiente de 0.910 para ansiedad estado y de 0.898 para rasgo, asimismo, se alcanzó en la confiabilidad 0.912 para ansiedad estado y en ansiedad rasgo fue de 0.874.

Para esta investigación se empleó la versión peruana realizada por Pardo (2010) quien realizó un estudio con universitarios con edades entre los 22 y 56 años, por consiguiente, analizó la

confiabilidad a través el coeficiente Alpha de Cronbach, encontrando en la escala Ansiedad-Estado una confiabilidad de .806, mientras que, en la correlación ítem-test de todos los ítems fue adecuada, menos del reactivo 8 obteniéndose .129. Sin embargo, optó por mantener el ítem puesto que no influía de manera significativa. Mientras en la escala de Ansiedad-Rasgo fue de .857, siendo esta adecuada.

II.2.1. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

Método

En base a los objetivos propuestos y en referencia a la metodología empleada. Se utilizaron métodos teóricos, los cuales se describen de la siguiente manera:

II.2.1.1. Métodos teóricos

Intenta entender las causas hondas de algo y cimentar un modelo que prediga de manera explícita cuándo volverá a suceder el evento (Sibbald, 2017). Asimismo, está comprendido por el análisis – síntesis, considerado como el procesamiento de información mediante la consulta a diferentes bibliografías referentes al tema de investigación. Además, del método inductivo – deductivo, haciendo referencia al análisis para determinar la correspondencia entre la propuesta con los resultados del estudio. Asimismo, se tomó en cuenta el método sistémico – estructural funcional y el dialéctico, con el fin de diseñar la propuesta y entablar la significatividad práctica.

II.2.1.2. Procedimiento para la recolección de datos

Las evaluaciones se realizaron con el permiso de las autoridades de la Universidad. Además, se dio a conocer a los estudiantes los objetivos del estudio y el consentimiento informado y de manera voluntaria, asimismo, se les menciono que podían abandonar el proceso cuando ellos lo deseen. Después de que se obtuvo los consentimientos informados firmados por los estudiantes se continuó con la entrega del cuestionario previa explicación teniendo una duración de 30 minutos aproximadamente. Finalmente, se recogieron las encuestas para su posterior análisis estadístico.

II.2.1.3. Análisis estadísticos de los datos

Para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva a través de medias, desviaciones estándares y puntuaciones mínimas y máximas de la variable ansiedad estado-rasgo. De esta manera, se obtuvo registro de datos en tablas, además se calcularon los parámetros estadísticos con las medidas de centralización y dispersión. Los datos fueron ingresados y codificados en Software SPSS versión 25.

Asimismo, para la validez y confiabilidad del instrumento se aplicó el Alfa de Cronbach y el análisis factorial.

III. CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

III.1. RESULTADOS

Tabla 2

Nivel de ansiedad estado en estudiantes del X ciclo de la Carrera de psicología de una Universidad Nacional de Lambayeque

En la tabla 2 se puede observar la prevalencia del nivel alto en la ansiedad estado, evidenciándose que en las mujeres se manifestó con el 58% y en los hombres con el 42%, dando a conocer que los estudiantes presentan una condición emocional transitoria de estar ansiosos ante situaciones como presentación de trabajos, practicas pre-profesionales y la elaboración de la tesis, reflejando de esta manera sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión.

Ansiedad estado			Alto	Total
Sexo	Mujeres	f	54	54
		%	58%	58%
	Hombres	f	39	39
		%	42%	42%
Total		f	93	93
		%	100,0%	100,0%

Tabla 3

Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes del X ciclo de la Carrera de psicología de una Universidad Nacional de Lambayeque

En la tabla 3 se evidencia que tanto mujeres como hombres presentan una predominancia de nivel alto en ansiedad rasgo con el 92.6% y 92.3% respectivamente. Asimismo, existe un porcentaje ubicado en el nivel medio de hombres y mujeres con el 7.7% y el 7.4%, indicando que los estudiantes poseen una tendencia a ser ansiosos al apreciar las situaciones como amenazadoras y por consiguiente incrementar su ansiedad estado, reflejando rasgos de personalidad ansiosa.

Ansiedad rasgo			Medio	Alto	Total
Sexo	Mujeres	f	4	50	54
		%	7,4%	92,6%	100,0%
	Hombres	f	3	36	39
		%	7,7%	92,3%	100,0%
Total		f	7	86	93
		%	7,5%	92,5%	100,0%

III.2. DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue el de brindar una Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en la dimensión ansiedad; estado rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG para poder solucionar aquellas necesidades que atraviesan los estudiantes en su formación profesional.

Se empleó el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970).

Los resultados de la presente investigación dan cuenta que la prevalencia del nivel alto en ansiedad estado se dio tanto en mujeres como en hombres con el 58% y 42% respectivamente, tratándose de estudiantes con una condición emocional transitoria de estar ansiosos ante

situaciones como presentación de trabajos, prácticas pre-profesionales y la elaboración de la tesis, además un nivel alto en ansiedad rasgo con el 92.6% y 92.3% respectivamente, indicando que los estudiantes presentan una tendencia a ser ansiosos al percibir las situaciones como amenazadoras. Esto significa que existe un nivel alto de ansiedad estado - rasgo en los estudiantes y las diferentes situaciones que experimentan en los últimos ciclos de su carrera profesional.

Los resultados obtenidos en la investigación están en consonancia con el estudio realizado por Bojórquez y Moroyoqui (2020) quienes encontraron que la ansiedad estado y rasgo se dio en los niveles medios y altos, indicando que el poseer una inteligencia emocional adecuada, no siempre garantiza el éxito en rendimiento académico, pero si es importante en la toma de decisiones dentro del ámbito académico por ende tanto la inteligencia emocional como los síntomas ansiosos se relacionan de manera indirecta, dando a conocer que si un estudiante posee adecuada inteligencia emocional este podrá tener control de sus síntomas ansiosos ante situaciones nuevas como iniciar las practicas pre profesionales o cotidianas que se presenten en la universidad como las exposiciones.

Al respecto Oyanguren (2017) encontró que el 48.9% de estudiantes presentaban niveles medios en ansiedad rasgo, mientras que un 23.4% y 27.7% se encontraban en niveles bajos y altos respectivamente. Aseverando así que los estudiantes universitarios tienden a sentir ansiedad estado – rasgo durante su formación profesional.

Por otro lado, Bojorquez (2015) encontró grandes rasgos en un nivel normal y otro porcentaje de estudiantes se ubicó en niveles altos. Además, se encontró que aquellos estudiantes que presentaron promedios bajos en sus cursos obtuvieron niveles más altos en síntomas ansiosos, es decir, mientras menor sea el rendimiento académico en los estudiantes de medicina, mayor será el nivel de ansiedad. Reafirmando que, la manifestación de la ansiedad estado - rasgo en los estudiantes durante su preparación profesional indiferentemente de la carrera que estudian, la prevalencia de la ansiedad siempre aparecerá cuando se afrontas situaciones nuevas y exigente en los estudiantes.

Por consiguiente, en mi posición de investigador he tenido la oportunidad de afianzar mis conocimientos para proponer un Propuesta de un “Programa Cognitivo Conductual en la

dimensión ansiedad; estado rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG”. De esta forma, se logra entender que el origen se da en diferentes áreas de nuestra vida y, una de ellas es la etapa de preparación profesional donde se muestra con un mayor porcentaje con lo cual propongo este programa como alternativa a solución.

III.3. Etapa de significación práctica

III.3.1. Presentación de la propuesta fundamentada en la solución desarrollada

Propuesta cognitivo conductual

Título: Propuesta de un Programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de los últimos ciclos.

I. Datos generales

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1.1. Denominación | : Aprendiendo a manejar la ansiedad |
| 1.2. Población | : Estudiantes de los últimos ciclos de Psicología de la UNPRG |
| 1.3. N° de sesiones | : 12 |
| 1.4. Tiempo de duración | : 12 semanas |

II. Justificación

Actualmente los estudiantes universitarios necesitan estar emocionalmente estables sin perturbaciones y ser consciente de las responsabilidades y lograr disfrutar del desarrollo de su aprendizaje. Además, las oportunidades de éxito en los estudiantes universitarios no solo se centran en adquirir conocimientos, sino también en permanecer durante la vida académica mediante diseños, modelos estrategias o programas que lo formen e impulsen al logro de metas adquieren las nuevas tareas y actividades encomendadas por sus docentes y educadores desarrollando al mismo tiempo en ellos síntomas de estrés, angustia y en su mayoría incrementan sus niveles de ansiedad es por eso que proponemos este programa para reducir la ansiedad en estudiantes de los últimos ciclos de la UNPRG.

III. Fundamentación

La aplicación de una Propuesta de un Programa cognitivo conductual para disminuir la ansiedad en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de los últimos ciclos, de esta manera se busca alcanzar el dominio sobre la ansiedad en los estudiantes con el fin de mejorar el desarrollo cognitivo, manifestaciones emocionales y físicas. Por esta razón, el Programa “Dominando la ansiedad” se orienta en las siguientes bases teóricas.

Según la teoría, la ansiedad es a consecuencia de un proceso condicionado de modo que las personas ansiosas han aprendido de manera errónea a relacionar estímulos en un principio neutro, con situaciones traumáticas y amenazantes. Por consiguiente, cuando se produce contacto con esos estímulos se despliega la angustia. Por otro lado, la teoría del aprendizaje social da a conocer que se desarrolla la ansiedad no solo en base a la experiencia o información de eventos traumáticos, sino que también se da por el aprendizaje de observación de las personas a su entorno (Virues, 2005).

IV. Objetivo

General

Reducir el nivel de ansiedad estado rasgo en los estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Específicos

- Fomentar habilidades en los estudiantes para el buen uso de la técnica de relajación progresiva de carácter fisiológico.
- Fomentar en los estudiantes habilidades para el manejo eficiente de su tiempo.
- Fomentar en los estudiantes habilidades para la identificación y reestructuración de pensamientos negativos generadores de ansiedad, así como ejercer el dominio propio sobre ella.

V. Técnicas e instrumentos a utilizar

Técnicas

Test psicológicos

Materiales: para la aplicación del programa se sugieren los siguientes materiales en listados a continuación:

Cañón multimedia

Separatas

Papelotes

Plumones

limpiatypo

Recortes de periódico

Imágenes de periódicos

Ficha evaluativa

Imágenes

Hojas bond y de colores

Lapiceros

Cartulina

Colores

VI. Sistema de evaluación:

Para la evaluación de la eficacia de la propuesta se tomará en cuenta el pre-test y el post-test empleando para ello el Cuestionario de ansiedad estado -rasgo, de esta manera se realizará una comparación de la aplicación inicial del instrumento con la aplicación final de este mismo.

Del mismo modo, se evaluará la eficacia de cada una de las sesiones mediante el autoregistros de actividades, estado de ánimo al finalizar cada sesión, además, de preguntas acerca de los temas tratados en cada sesión y la retroalimentación generando un conversatorio y conclusiones del tema expuesto.

VII. Temática a desarrollar

Nº DE SESIÓN	DENOMINACIÓN DE SESIÓN
1	“Pre test/ presentación”
2	“Conociendo mis pensamientos”
3	“¿Es ansiedad estado o rasgo?”
4	“Cómo los pensamientos afectan mi estado de ansiedad”
5	“Aprendiendo a mejorar el estado de ánimo”
6	“Canalizando mi ansiedad y pensamientos”
7	“Identificando actividades agradables”
8	“Evaluando y organizando actividades”
9	“Planteando metas”
10	“Relacionándonos”
11	“Evaluando mis progresos”
12	“La despedida de un nuevo comienzo”

Nº de sesiones	OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDAD	Materiales	TIEMPO
	Integrar al grupo mediante dinámica.	Diálogo	Se indica que cada uno de los participantes se presente y se les menciona las preguntas sobre el problema que presentan en relación a su ansiedad, tomando en cuenta el tiempo y frecuencia con el que se presenta.	Ficha de registro de datos	10 min
	Psicoeducar a los estudiantes sobre la terapia cognitivo-conductual.	Psicoeducación	El propósito de esta sesión es explicarle cuál es la terapia en la cual van a participar, para ello mediante palabras claras y concisas se le brinda información sobre los términos “Cognitiva” (hace	Cañon multimedia Hojas bond Lapiceros Presentación de caso (Imagen 1)	10 min

2: CONOCIENDO MIS PENSAMIENTOS			referencia al pensamiento) y “Conductual” (se refiere a las acciones). Entonces se le da a conocer que los síntomas ansiedad estado y rasgo. Por lo tanto, se hace hincapié en que si logra entender cómo sus pensamientos y acciones afectan sus sentimientos, podrá aprender a tener un mayor control sobre los mismos y a sentirse mejor.		
	Detectar nivel de ansiedad estado y rasgo que presentan los estudiantes universitarios.	Encuesta	Se le aplicó el Cuestionario de Ansiedad estado – rasgo para medir el nivel de ansiedad en los estudiantes.	Cuestionario de ansiedad estado – rasgo	10 min
	Psicoeducar al paciente sobre como pensamientos afectan el estado de ánimo	Psicoeducación	Se le da a conocer como algunos tipos de pensamientos hace que te sientas más o menos ansioso. Se les menciona por "Pensamientos" se refirieren a "cosas que nos decimos a nosotros mismos". Asimismo, se hace hincapié en los siguientes puntos: - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tu cuerpo. - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tus acciones (lo que haces). - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tu estado de ánimo (cómo te sientes) Luego se le proporciona un ejemplo de cómo un pensamiento puede tener un efecto sobre el cuerpo, las acciones y el estado de ánimo.	Cañon multimedia Pensamientos (imagen 2)	15 min
	Identificar las creencias que tienen los estudiantes acerca de sí mismo	Reflexión	Se le realizan las siguientes preguntas: ¿Qué pasa por tu mente cuando tus padres te critican? ¿Qué pensamiento tienes sobre ti? ¿Qué pensamiento crees que tienen las personas sobre ti? ¿Cómo te sientes con esos pensamientos?	Cañon multimedia	10 min
	Conocer e identificar los tipos de pensamientos	Psicoeducación	Se les explica a los estudiantes los tipos de pensamientos que presentan las personas (negativos, positivos, inflexibles, enjuiciadores, destructivos, innecesarios) Luego se procede a realizar las siguientes preguntas: De los pensamientos que el día de hoy te he presentado ¿Cuáles tú tienes? o ¿Cuáles te pasan a ti?	Fichas de pensamientos (Imagen 4 Y 5)	25 min

3: ¿ES ANSIEDAD ESTADO O RASGO?			¿Tienen alguna duda, pregunta o comentario sobre lo que hablamos hoy?		
	Evaluar la intensidad del estado de ansiedad al finalizar el taller	Autoanálisis	Se le da a conocer a los estudiantes como emplearán el “Termómetro de ansiedad”, se le explica que lo va a completar en todas las sesiones, con el fin de ver cómo se sienten y cómo va cambiando su estado de ansiedad a lo largo de las sesiones. Para completarlo, se les explica que tiene que marcar cómo se sienten o cómo estuvo su ansiedad en general durante la sesión. Por ejemplo, si se sintió “muy ansioso” marcará el número 9, si fue “regular” marcará el número 5, y si fue “poco ansioso” marcará el número 1. Finalmente, se le pide que den a conocer su respuesta.	Termómetro de ansiedad (Imagen 3)	
	Identificar conocimientos previos sobre la ansiedad y los tipos.	Lluvia de ideas	Se les pide a los estudiantes que den a conocer que entienden por ansiedad y que definan que es presentar ansiedad estado y ansiedad rasgo.	Participación de estudiantes	10 min
	Conocer la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo.	Psicoeducación	Se les dará a conocer las definiciones de ansiedad Ansiedad estado y rasgo. Ansiedad estado: considerada como un estado personal o condición emocional transitoria, siendo variable con el tiempo e intensidad, esta se hace presente mediante los sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, al igual que por una hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo. Ansiedad rasgo, esta indica una tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras, lo que lleva a elevar el nivel ansioso.	Cañón multimedia	10 min
	Evaluar conocimientos de los estudiantes sobre la ansiedad estado y rasgo.	Psicodrama.	Se prosiguió a indicarles que mediante grupos de 4 integrantes dramatizaran un ejemplo de ansiedad estado y otro de ansiedad rasgo.	Participación de los estudiantes	20 min
	Reflexionar sobre la ansiedad y sus tipos.	Retroalimentación	Se les pide la participación voluntaria a los estudiantes para que emitan su opinión sobre lo aprendido en la sesión. Posteriormente se da conocer en resumen las diferencias entre ansiedad estado y rasgo.	Cañón multimedia	5 min

			El concepto de rasgo hace referencia a una característica personal estable que lleva actuar de una determinada manera en distintas situaciones, reflejando una personalidad ansiosa. Mientras que el concepto de estado da a conocer una condición personal fluctuante, dando a conocer una afectación ansiosa. De esta manera, se establece la diferencia de que no es lo mismo “ser ansioso” que “estar ansioso”.		
:4 CÓMO LOS PENSAMIENTOS AFECTAN MI ESTADO DE ANSIEDAD	Evaluar la intensidad del estado de ánimo al final del día	Reestructuración cognitiva	Se prosiguió a revisar la tarea del termómetro de ansiedad, se le realizaron las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste el día de hoy? ¿Tuviste alguna sorpresa o dificultad? Luego se les propone una situación que les causa incomodidad, en este caso se le plantea las practicas preprofesionales y la presentación de trabajos, ¿Presentas a tiempo tus trabajos? ¿Hay alguien en tu centro de prácticas que te moleste? ¿Qué te han dicho? ¿Ellos te han dicho que es porque no eres un buen profesional? (buscando evidencia) ¿Tú crees que ellos se enfocan en tu trabajo constantemente y pasan tiempo criticándote porque no eres un buen profesional?	Termómetro de ansiedad (Imagen 3)	20 min
	Motivar a la integración	Dinámica integrativa	Expresando nuestras emociones, se invita a los participantes a colocar se fila de dos, posteriormente al ritmo de las canciones ellos se desplazarán de acuerdo a como se sienten, además podrán emitir frase de acuerdo a cada emoción.	Música	15 min
	Identificar pensamientos positivos y negativos en la vida diaria.	Reflexión sobre pensamientos positivos y negativos	Se le explica a los participantes que llevará un registro de sus pensamientos. Para ello llenarán las Listas de Pensamientos Positivos y Negativos. Al finalizar la sesión sacarán la lista y marcarán cada pensamiento que tuvieron. Luego, procederán a sumar el número total de pensamientos positivos y total de Pensamientos negativos.	Lista de pensamientos positivos y negativos (Imagen 4 y 5)	5 min
5: APRENDIENDO A	Incrementar los pensamientos que producen un mejor estado de ánimo	Número de pensamientos buenos	Se les invita a los estudiantes a realizar una lista de los pensamientos buenos que tienes acerca de él y de la vida en general. Luego se le pide su apreciación mismo.	Hoja bond	10 min

		Ríete de los problemas exagerándolos	Se les explica sobre la técnica mencionándole los siguiente: Si tienes un buen sentido del humor, trata de reírte de tus preocupaciones. Si sientes que no tienes un buen sentido del humor, trata de hacerlo de cualquier forma. Algunas veces esto puede ayudarte a manejar momentos difíciles. Les planteamos que piensen en el momento más vergonzoso que les ha sucedido.		10 min
		Reflexión de pensamientos positivos y negativos	Se revisa la lista de Pensamientos Positivos y Negativos y se les pregunta: ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada? ¿Qué cosas tu sientes en el cuerpo cuando te sientes ansioso? ¿Cómo controlas tu ansiedad?	Lista de pensamientos positivos y negativos (Imagen 4 y 5)	15 min
	Aprender a tener control del estado del ánimo	Técnica de respiración	Se les da la consigna a los estudiantes diciéndoles que cierre los ojos y se proyecte a un lugar tranquilo el cual puede ser un campo o la playa, luego que en ese lugar busque un sitio donde se pueda sentar. Después se les pide a los estudiantes que tome aire por la nariz y lo expulse luego contando hasta tres mentalmente por la boca, luego deberá hacer un leve movimiento de hombros hacia adelante y después hacia atrás, manteniendo los ojos cerrados. Finalmente, se les dice que abran lentamente los ojos y que mencionen que tal le pareció la experiencia y pueden practicar esta técnica cada vez que se sientan ansiosos.	Música relajante	10 min
	Evaluar la intensidad de la ansiedad.	Autoanálisis	Se prosiguió a revisar la tarea del termómetro del estado de ánimo, se le realizaron las siguientes preguntas: ¿has notado algún cambio en tu ánimo? ¿Qué has aprendido de esta sesión?	Termómetro de la ansiedad (Imagen 3)	20 min
6: CANALIZANDO MI ANSIEDAD Y PENSAMIENTOS	Detectar estrategias para el control de ansiedad.	Reflexión	Se les pregunta a los participantes como manejan su ansiedad, que estrategias aplican y si tiene efectividad en ellos.	Participación de los estudiantes.	20 min
	Aprender a canalizar la ansiedad.	Reflexión y conducta	A cada participante se le dará un globo inflado, los colocaran delante de ellos, y se les pide que piensen en todo lo malo que les pasa, y que lo canalicen en el globo, cerrando los ojos a la cuenta de tres van a reventar el globo y van a liberar sus recuerdos y emociones negativas	Globos	30 min

7: IDENTIFICANDO ACTIVIDADES AGRADABLES	Identificar predominancia de pensamientos positivos y negativos	Reflexión de pensamientos positivos y negativos	Se revisa la lista de Pensamientos Positivos y Negativos y se le pregunta: ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada? ¿Qué pensamientos predominaron más?	Lista de pensamientos positivos y negativos (Imagen 4 y 5)	10 min
	Evaluar la intensidad de la ansiedad	Autoanálisis	Se procederá a indicarles a los participantes a que registren su estado de ansiedad contestando a las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido en estas últimas semanas? ¿Cómo estas controlando tus pensamientos y ansiedad?	Termómetro de la ansiedad (Imagen 3)	10 min
	Psicoeducar sobre como las actividades afectan el estado de ánimo.	Psicoeducación y reflexión	Se le dará a conocer sobre como a través de nuestras actividades podemos darnos cuenta de cómo nos sentimos. Luego se les plantean las siguientes preguntas: ¿Dejas de hacer cosas porque te sientes ansioso? o ¿Te enojas o te entristeces porque dejas de hacer cosas? Para romper el círculo vicioso, puedes aumentar las actividades que te hacen sentir mejor (agradables). Se le plantea la siguiente pregunta: ¿Qué actividades disfrutas hacer?	Fichas de actividades (Imagen 6)	10 min
	Aprender como las actividades diarias pueden afectar el estado de ánimo.	Autorregistro	Luego se le brinda una lista de actividades agradables, marcarán las actividades que realizó cada día. Si hay alguna actividad que encuentra agradable y no aparece en la lista, puede añadirla. Personaliza tu lista. Si alguna de las actividades no te aplica, entonces déjala en blanco o táchala con una línea. Asimismo, se enfatiza que no tiene que hacer nada más allá de lo que usualmente hace. Sólo identifica el número de actividades agradables que tiene. Al hacer esto, aprenderá algo acerca de cómo sus actividades diarias afectan cómo se siente.	Lista de actividades agradables (Imagen 6)	5 min
	Evaluar la intensidad del estado de ansiedad	Autoanálisis	Se prosiguió a utilizar el termómetro de ansiedad, se le realizaron las siguientes preguntas: ¿Qué obstáculos o cosas te impiden hacer actividades agradables? Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son: TUS PENSAMIENTOS: ¿Qué pensamientos te ayudan a disfrutar de una actividad? ¿Qué pensamientos te hacen difícil disfrutar de una actividad?	Termómetro de ansiedad (Imagen 3)	20 min

			<p>¿Alguna vez disfrutaste una actividad que pensaste que no ibas a disfrutar?</p> <p>LA GENTE:</p> <p>¿Cómo otras personas te han hecho difícil disfrutar de alguna actividad agradable?</p> <p>Preguntas alternativas:</p> <p>¿qué crees que puedes hacer?</p> <p>¿cómo podemos hacer para que ese pensamiento no sea un obstáculo?</p> <p>¿qué es lo peor que puede pasar si te dicen que no puedes ir?</p> <p>¿Qué probabilidad real hay de que eso ocurra? ¿Alguna vez has sido rechazado en alguna actividad?</p> <p>¿Qué te puedes decir tú mismo antes de ir a una actividad para que te sientas mejor allí?</p>		
8: EVALUANDO Y ORGANIZANDO ACTIVIDADES	Identificar actividades agradables	Autorregistro	<p>Revisamos el registro de actividades agradables detectadas por el menor y realizamos las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sentiste llevando un registro de tus actividades? ¿Cuántas actividades hiciste cada día? ¿Cómo las actividades agradables pueden ayudarte a sentirte mejor? (se muestra Ilustración del esquema cognitivo conductual)</p> <p>Luego se le explica que nos sentimos mejor cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que “tenemos que hacer” y las cosas que “queremos hacer”. Como tenemos más poder de elección sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas. Se le plantean las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las cosas que tienes que hacer? ¿Qué cosas haces porque quieres? ¿Tienes un buen balance?</p>	Lista de actividades agradables (Imagen 6)	15 min
	Aprender a planificar y programar actividades.	Registro Programa semanal	<p>Se les pide que, de la lista de actividades agradables, escoja una que le gustaría hacer y que establezca una recompensa que se podría dar si la lleva a cabo. Después le decimos: vamos a pensar en cosas que podrían impedir que realices la actividad. Así puedes anticipar posibles problemas y prepararte para manejarlos de forma que no interfieran con tu actividad agradable. Luego se le realizaron las siguientes preguntas:</p>	Lista de actividades agradables (Imagen 6)	10 min

9: PLANTEANDO METAS			<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo puedes planificar y organizar tu tiempo? - ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar de esta actividad? - ¿Qué es lo que pudiera obstaculizar o impedir tener esta actividad agradable? - ¿Cómo puedes solucionarlos? 		
		Registro	¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables? Escoge de tres a seis actividades que te gustaría realizar durante las próximas semanas. Escribe para cada una en qué por ciento crees que las vas a disfrutar. Luego que las lleves a cabo, vas a darle a cada una el por ciento real en que las disfrutaste.	Hoja de registro ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables? (Imagen 7)	5 min
		Retroalimentación	¿Qué diferencia existe entre querer y tener que hacer las cosas? ¿De qué manera puede ayudarte el organizar tu tiempo? ¿Qué aprendiste en esta sesión?		10 min
	Identificar y establecer metas	Reflexión	Se le plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo alcanzar metas puede ayudar a sentirte mejor?	Participación de los estudiantes	8 min
		Narrativo	Se le plantea la siguiente pregunta: ¿CUÁLES SON TUS METAS? Y se le pide que escriba metas a corto plazo, a largo plazo y de la vida en la hoja titulada Metas Individuales. Luego establecemos diferencias entre metas claras y objetivas. Finalmente se formula la pregunta ¿Qué realizaras para alcanzar cada una de tus metas?	Ficha Metas individuales (Imagen 8) Termómetro de ansiedad (Imagen 3)	7 min
		Reflexión	Para establecer un compromiso objetivo con las metas se plantea la siguiente pregunta: ¿Crees que tus metas son realistas? Luego se procede a evaluar si las metas están tomando en consideración: sus habilidades, recursos, motivación, etc.		10 min
			Luego se procede a que los estudiantes identifiquen los posibles obstáculos que puedan impedir alcanzar sus metas, para ello se le plantea la siguiente pregunta: ¿cuáles son los obstáculos que te impiden realizar tus metas?, ¿Qué realizaras para enfrentarlos? Por consiguiente, se le propone iniciar con las metas a corto plazo. Finalmente, se evaluó su estado de ánimo mediante el termómetro		10 min

10: RELACIONANDONOS

	Fomentar relaciones interpersonales	Psicoeducación y reflexión	Damos a conocer la importancia del apoyo social. El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y amistades crean una especie de red social protectora o “red de apoyo social”. En general, mientras más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos de enfrentar situaciones difíciles. Luego se le plantean las siguientes preguntas: ¿Cuál es tu red de apoyo social? ¿quiénes son tus amistades? ¿cuántas veces las ves? ¿Qué hacen? ¿En quiénes confías?, después plasmara su red de apoyo en el diagrama, escribiendo su nombre en el círculo del centro y en cada figura geométrica escribir el nombre de alguna persona que forme parte de su red.	Diagrama de mi red de apoyo social (Imagen 9)	15 min
		Reflexión	Se le plantea la siguiente pregunta ¿Cómo es tu red de apoyo? ¿esta conformada por varios integrantes o pocos? ¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable?	Participación de los estudiantes	10 min
		Psicoeducación y evaluación	Se le dio a conocer las tres formas de comportarnos o comunicarnos con las personas: o Ser pasivo o Ser agresivo o Ser asertivo por consiguiente, se le dio a conocer el propósito de examinar sus pensamientos, comportamientos y sentimientos es que puedas identificar cómo estas tres áreas están influyendo en tu relación con otras personas y consideres qué áreas necesitas mejorar para tener relaciones más positivas. Asimismo, se le recordó que él puede cambiar su estado de ánimo si se propone mejorar sus relaciones con otras personas. Para ello se le realizó la siguiente pregunta: ¿Qué áreas piensas que necesitas mejorar? Finalmente, se les plantea que establezcan una conversación con un nuevo amigo con el que pueda	Termómetro de ansiedad (Imagen 3)	20 min

			compartir sus gustos e intereses y luego se procedió a preguntarle ¿Cómo te has sentido en esta sesión? ¿Qué aprendiste?		
11: EVALUANDO MIS PROGRESOS	Evaluar los niveles de ansiedad y los logros alcanzados durante las sesiones	Encuesta Autorregistro	Se le aplicó el Cuestionario de ansiedad estado – rasgo para medir el nivel de ansiedad predominantes en los estudiantes. Asimismo, se realizaron las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido después de haber establecido tus metas? ¿has notado cambios en tus pensamientos, conducta y sentimientos? ¿Cómo son ahora?	Cuestionario de ansiedad estado-rasgo Participación de los estudiantes	
11: LA DESPEDIDA DE UN NUEVO COMIENZO	Dar a conocer el proceso del tratamiento	Reflexión	Se da a conocer información sobre su participación y su evolución a través del proceso terapéutico. Se les pide a los estudiantes que den una retroalimentación sobre su experiencia en las sesiones. ¿Qué fue lo que más le gusto y lo que menos les agrado? Les sugerimos algunas pautas y orientaciones.	Participación de los estudiantes	30 min

IMAGEN 1

Caso: Vas caminando por una calle solitaria y ves a una persona que viene caminando bien rápido detrás de ti. Luce seria y te está mirando y piensas que te va a asaltar. Inmediatamente, tu cuerpo, tus acciones y tu estado de ánimo reaccionan ante ese pensamiento. Empiezas a sudar, se te acelera el corazón y sientes un nudo en el estómago. Comienzas a mirar sobre el hombro y a caminar más rápido. Te sientes nervioso, temeroso. La persona te alcanza y te pasa por el lado y continúa caminando con su paso acelerado mientras se aleja de ti. Piensas que quizás tiene prisa.

IMAGEN 2

NEGATIVOS

- Los pensamientos NEGATIVOS son todos los pensamientos que te hacen sentir mal, por ejemplo: “Siempre me voy a sentir mal” o “yo no sirvo para nada”.

POSITIVOS

- Los pensamientos POSITIVOS te hacen sentir mejor, por ejemplo: “Puedo hacer cosas para sentirme mejor.” “Estoy mejorando”.

INFLEXIBLES

- Los pensamientos *inflexibles* son pensamientos rígidos, que no cambian. Por ejemplo, una adolescente que está deprimida podría pensar: “A mí es a la única que mandan a hacer las cosas en casa.” “No hago las cosas bien.”
- Un pensamiento *flexible* que podría evitar el tener sentimientos de depresión podría ser: “Casi siempre me mandan a hacer las cosas, pero a veces mandan a mi hermana.” “Muchas veces hago las cosas bien.”

ENJUICIADORES

- Los pensamientos *enjuiciadores* son pensamientos negativos acerca de uno mismo. Por ejemplo, Un/a adolescente que está deprimido/a podría pensar: “soy feo/a” o “soy un desastre, no valgo”.
- Un pensamiento flexible podría decir: “No seré la persona mas atractiva del mundo, pero tampoco soy la más fea.” “Tengo cualidades que me hacen una persona agradable” o “no soy un billete de \$100 para caerle bien a todo el mundo”.

DESTRUCTIVOS

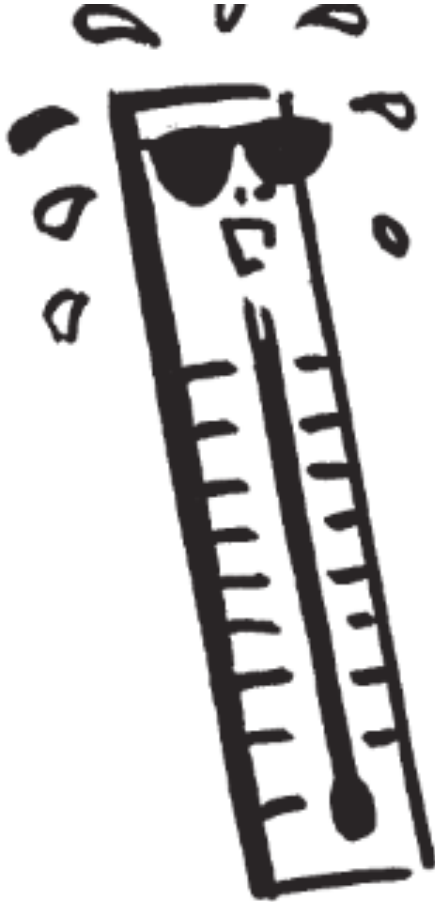
- Los pensamientos *destructivos* nos hacen daño. Por ejemplo: “No sirvo para nada.” “Todo me sale mal.” o “He cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas.”
- Pensamientos *constructivos* te ayudan a sentir mejor. Por ejemplo: “Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero”.

INNECESARIOS:

- Los pensamientos *innecesarios* no cambian nada y nos hacen sentir mal. Por ejemplo: “Va venir un huracán” o “algo malo le va a pasar a uno de mis padres” o “no me van a dar permiso para salir”.
- Los pensamientos *necesarios* te recuerdan las cosas que tienes que hacer, tales como: “Tengo que hacer las asignaciones para subir las notas” o “Mami me pidió que fregara los platos antes de ir a la fiesta.”

IMAGEN 3

Termómetro de ansiedad



El Mejor	9
Bastante Mejor	8
Mejor	7
Mejor que Regular	6
Regular	5
Peor que Regular	4
Peor	3
Bastante Peor	2
El Peor	1

IMAGEN 4

LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.

Total de pensamientos negativos: _____

IMAGEN 5

LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.

Total de pensamientos negativos: _____

IMAGEN 6

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ponerme ropa que me gusta							
Estar fuera de casa (playa, campo)							
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia,							
Hablar de deportes							
Ver o participar en deportes							
Ir al teatro, concierto, bailar							
Planificar viajes o vacaciones							
Comprar cosas							
Hacer artesanías/manualidades							
Asistir a la iglesia							
Arreglar mi cuarto y mi casa							
Leer libros, revistas o periódicos							
Conversar							
Jugar billar							
Guiar el carro							
Correr bicicleta, patines o patineta							
Ver televisión							
Arreglar carros, bicicletas							
Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)							
Terminar una tarea difícil							
Montar un rompecabezas							
Solucionar un crucigramas							
Darme un baño caliente							

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Viajar							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailar							
Tocar un instrumento musical							
Solucionar un problema personal							
Maquillarme, arreglarme el pelo							
Conocer gente nueva							
Hacer trabajo al aire libre							
Tomar el sol							
Ir a una feria, zoológico o parque							
Planificar u organizar algo							
Contemplar la naturaleza							
Escuchar radio, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías							
Recoger objetos naturales (piedras, caracoles,							
Ayudar a proteger a alguien							
Escuchar chistes							
Ver paisajes bonitos							
Comer buenas comidas							
Caminar por el centro de la ciudad							
Ir al museo, galería o a una exhibición							
Hacer bien un trabajo							
Ir al gimnasio							
Aprender algo nuevo							
Estar con mis familiares							
Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.							
Hablar por teléfono							
Soñar despierto/a							

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ir al cine							
Besar							
Organizar mi tiempo							
Cocinar							
Hacer trabajos en casa							
Comer fuera (restaurantes, “fast foods”)							
Visitar amistades, estar con amistades							
Escribir un diario							
Decir oraciones o rezos							
Meditar, hacer yoga							
Alquilar películas							
Tener conversaciones francas y abiertas							
Caminar descalzo/a							
Ir de fiestas, de parranda							
Coser o tejer							
Ir al salón de belleza o a la barbería							
Estar con alguien que amo							
zzz... Tomar una siesta.							
Empezar un proyecto nuevo							
Jugar juegos de video							
Preparar una comida nueva o especial							
Mirar a la gente							
Hacer una fogata							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							
Cuidar niños/as pequeños/as							

Dormir hasta tarde							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jugar con una mascota							
Leer cuentos, libros							
Hacer trabajo voluntario							
Caminar por el centro comercial (“mall”)							
Estar en el Internet (chatear)							
Ir al gimnasio							
Janglear con amistades							
Hacer ejercicios							
Pasear							
Tocar un instrumento musical							
Coger clases de baile, música o arte							
Total de Actividades Agradables							

IMAGEN 7

¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

Actividades (escoge de 3 a 6 actividades)	Predicción (¿Cuánto crees que disfrutarás?, de 0 a 100 %)	Resultado (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste?, de 0 a 100 %)	Comentarios

IMAGEN 8

METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO

(Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)

METAS A LARGO PLAZO

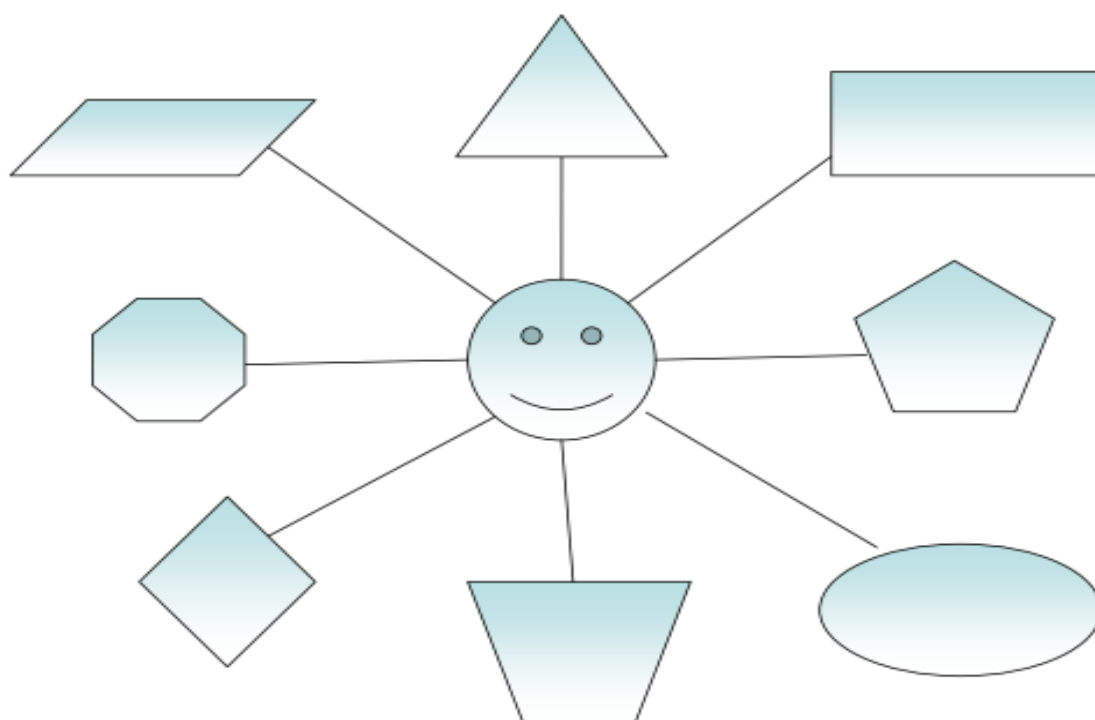
(Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)

METAS DE LA VIDA

(¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

IMAGEN 9

Mi red de apoyo



III.3.2.Elaborar las recomendaciones metodológicas para la aplicación de la propuesta

Inicio: Aplicación del pre-test; con el fin de llevar a cabo una planificación adecuada de las diversas dimensiones integrando dentro de ellos la realización del pre-test.

Proceso: ejecución de sesiones y actividades proyectadas.

Salida: aplicación del post-test.; con el propósito de evaluar los efectos del programa y se utilizará la prueba de preguntas en referencia a las variables a evaluar, tanto antes y después, denominadas pre test y pos test.

IV. CAPITULO IV. CONCLUSIONES

Después de haber analizado los resultados se concluyó que:

La prevalencia del nivel alto en ansiedad estado se dio tanto en mujeres como en hombres con el 58% y 42% respectivamente, tratándose de estudiantes con una condición emocional transitoria de estar ansiosos ante situaciones como presentación de trabajos, practicas pre-profesionales y la elaboración de la tesis.

Se encontró que tanto mujeres como hombres presentan una predominancia de nivel alto en ansiedad rasgo con el 92.6% y 92.3% respectivamente, indicando que los estudiantes presentan una tendencia a ser ansiosos al considerar las situaciones como amenazantes.

V. CAPITULO V: RECOMENDACIONES

Según los criterios del estudio y las conclusiones dadas, se dan a conocer las siguientes recomendaciones:

Gestionar en el área de bienestar del estudiante y psicopedagogía la aplicación de programas y charlas psicoeducativas con el fin de disminuir los niveles de ansiedad estado, además de detectar casos en otras carreras mediante evaluaciones psicológicas de manera periódica y así poder brindar una atención oportuna.

Fomentar la aplicación de programas cognitivos conductuales en los estudiantes con el fin de intervenir en el nivel de ansiedad rasgo y llevar un seguimiento del estado de los casos detectados con niveles altos para realizar intervenciones individuales y grupales.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.

- Argañaraz, M. (2006). Prácticas Pre-Profesionales en Psicología: De la Formación a la Prevención. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Bojorquez, J.D. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios tesis para optar grado académico de maestro en salud pública* (Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres). Recuperado de http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2247/bojorquez_jd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bojorquez, C. I., y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13). Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Cassell, K. A., & Hiremath, U. (2006). *Reference and information services in the 21st century: An introduction*. Facet. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Lauren_Maggio/publication/25657286_Reference_and_Information_Services_in_the_21st_Century_An_Introduction/links/0fcfd5100ac5890de2000000/Reference-and-Information-Services-in-the-21st-Century-An-Introduction.pdf
- Caballo, V. E. (Ed.). (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Recuperado de <https://www.academia.edu/20393082/Caballo-2007-manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos>
- Castellanos, M. T., Guarnizo, C. A., & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana Relation between levels of anxiety and coping strategies in colombian university. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57.
- Chávez-Ferrer, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios*. (Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6022>
- David, A. C., & Beck, A. T. (2012). *El Modelo Cognitivo - El Modelo Cognitivo*. Recuperado de <https://sites.google.com/site/elmodelocognitivo/el-modelo-cognitivo>

- Domínguez, S., Villegas, G., Sotelo, N., & Sotelo, L. (2012). Revisión psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana. *Revista peruana de psicología y trabajo social*, 1(1), 45-54.
- Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M., Dolores, M., & Domínguez Sánchez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-procesos-psicologicos/9788436816051/794627>
- Galloso, S. (2014). Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado en alumnos universitarios de la ciudad de Chimbote (Tesis de grado).
- García, S. D. C. (2014). *Creencias Irracionales y Ansiedad en Estudiantes de Medicina de una Universidad Nacional*. (Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres). Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1148/1/GARCIA_AS.pdf
- González, L. y López, J. (2006). *Sentirte bien esta en tus manos*. Recuperado de http://books.google.com.gt/books?id=4bU9yUw3_GkC&pg=PA112&dq=reestructuraci%C3%B3n+cognitiva&hl=es&sa=X&ei=ClxVNP3NMzIsASfr4LIDw&ved=0CBsQ6AEwAA#v=onepage&q=reestructuraci%C3%B3n%20cognitiva&f=false
- Hernández, J. M., Lozano, J. H., & Santacreu, J. (2011). La evaluación de la persistencia basada en una tarea de aprendizaje adquisición-extinción. *Escritos de Psicología (Internet)*, 4(1), 25-33. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092011000100004
- Instituto Superior de Estudios Psicológicos. (2013). *Máster en Psicoterapia Cognitivo Conductual /Psicología Clínica y de la Salud*. Recuperado de https://www.isep.es/wp-content/uploads/dosiers/CLINICA/e-LEARNING/MTPC_MTMP_Psico_clinica_Cognitivo_conductual.pdf
- Márquez, D., Ortiz, S., & Rendón, M. (2009). Cuestionario de Vivencias Académicas en su versión reducida (QVA-r): un análisis psicométrico. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 33-52.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.

- Oyanguren, J. Y. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada*. (Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo). Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16027/Oyanguren_GJY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pardo, F. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/.../PARDO_PAJUELO_FELIPE_BIENESTAR.pdf?..
- Piemontesi, S., & Heredia, D., & Furlan, L., & Sánchez-Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28 (1), 89-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161011>
- Psicometría. *Diccionario Merriam-Webster.com*. Recuperado el 22 de noviembre de 2019, de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/psychometrics>
- Trahtemberg, L. (19 de julio de 2011). *La Educación rumbo al 2011*. El comercio. Recuperado de <http://www.trahtemberg.com/articulos/512-la-educacion-rumbo-al-2011.html>
- Trull, T. J., Phares, E. J., & Velázquez, J. A. (2003). *Psicología clínica: conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión*. Recuperado de <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=AGRIUAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=029676>
- Ureña, N., Ureña, F., Velandrino, A. y Alarcón, F. (2006). *Las habilidades motrices básicas en Primaria. Diseño de un programa de intervención*. Barcelona: Inde
- Schlatter, N. J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. Recuperado de <http://ebookcentral.proquest.com>
- Serrano, M. C.; Rojas, A.; Ruggero, C.; López, M. (2015). *Depresión y ansiedad desde los estudios de género en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría, Universidad Autónoma del Estado de México). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/40385>
- Sibbald, S. (2017). *What is the meaning of theoretical approach?*. Recuperado de <https://www.quora.com/What-is-the-meaning-of-theoretical-approach>

- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetividade / Fortaleza*, 3(1), 10-59.
<https://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0001>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1984). Manual for the state-trait inventory. *Consulting Psychologists, Palo Alto*, California.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N., ... & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152.
- Virues, R. A. (25 de mayo de 2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en:
<http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

ANEXOS

ANEXO N° 1 RECIBO DE SIMILITUD



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Elmer Carrasco Carrasco
Título del ejercicio: Informe Final
Título de la entrega: Propuesta de un Programa Cognitiv...
Nombre del archivo: tes_del_ultimo_ciclo_en_la_carrera_...
Tamaño del archivo: 660.59K
Total páginas: 36
Total de palabras: 7,356
Total de caracteres: 41,134
Fecha de entrega: 25-jul-2020 12:58a.m. (UTC+0500)
Identificador de la entrega: 1361704031



UNIVERSIDAD NACIONAL PIURA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
SOCIALES Y EDUCACION



Unidad de Posgrado
Ciencia Maestría Sociales y Educaciones

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en la dimensión
analítica, basada en los enfoques del último ciclo en la carrera
de psicología de la UNP

Tesis presentada para optar el Grado Académico de Maestría en
Psicología con Mención en Psicología Clínica

PRESENTADO POR:
Dra. Carrasco Carrasco Elmer

LAMBAYEQUE PERU
2019

100% Subroto

ANEXO N° 2 INFORME DE ORIGINALIDAD

Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual en la dimensión ansiedad; estado rasgo, en estudiantes del último ciclo en la carrera de psicología de la UNPRG

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	9%	1%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	1%
8	docplayer.es	

	Fuente de Internet	<1 %
9	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
10	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
11	Submitted to Universidad de Jaén Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Pontificia Universidad Catolica Madre y Maestra PUCMM Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1 %
14	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.udaff.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.psicologia.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	www.fepasde.org.co Fuente de Internet	<1 %

19	www.oalib.com Fuente de Internet	<1 %
20	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1 %
25	www.educared.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Excluir bibliografía

Activo

100% Subido.

ANEXO N° 3 ESCALA DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO

Inventario A-R

Edad:_____ Sexo: () Masculino () Femenino Estado Civil:_____

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la casilla que indique como se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Estoy a gusto				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8. Me siento descansado				
9. Me siento ansioso				
10. Me siento cómodo				
11. Me siento con confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Me siento agitado				
14. Me siento "a punto de explotar"				
15. Me siento reposado				
16. Me siento satisfecho				

17. Estoy preocupado				
18. Me siento muy excitado y aturdido				
19. Me siento alegre				
20. Me siento bien				

Inventario A-E

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase marque la casilla que indique como se siente generalmente. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa como se siente generalmente.

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Tomo las cosas muy a pecho				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades.				
35. Me siento melancólico				
36. Me siento satisfecho				

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado				

Plantilla A-E

Ítems	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1.	4	3	2	1
1.	4	3	2	1
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	4	3	2	1
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	4	3	2	1
8.	1	2	3	4
9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	4	3	2	1
15.	4	3	2	1
16.	1	2	3	4
17.	1	2	3	4
18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1

Suma de presencia de ansiedad (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) = _____ (PA)

Suma de ausencia de ansiedad (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) = _____ (AA)

A-E= PA – AA = (_____ - _____) + 50

A-E = _____ + 50

A-E = _____

Plantilla A-R

Ítems	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
20.	4	3	2	1
21.	1	2	3	4
22.	1	2	3	4
23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	4	3	2	1
26.	4	3	2	1
27.	1	2	3	4
28.	1	2	3	4
29.	4	3	2	1
30.	1	2	3	4
31.	1	2	3	4
32.	4	3	2	1
33.	1	2	3	4
34.	1	2	3	4
35.	4	3	2	1
36.	1	2	3	4
37.	1	2	3	4
38.	4	3	2	1
39.	1	2	3	4

Suma de presencia de ansiedad (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) = ____ (PA)

Suma de ausencia de ansiedad (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) = _____ (AA)

A-R= PA – AA = (_____ - _____) + 35

A-R = _____ + 35

A-R = _____

Nivel de ansiedad

TOTAL DE A-E = _____

TOTAL DE A- R = _____

Baja (menos de 30 puntos)

Media (30-44 puntos)

Alta (más de 44 puntos)

ANEXO N° 04 CONFIABILIDAD

Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1984).

Estadísticas de Fiabilidad		
Ansiedad	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estado	0,850	20
Rasgo	0,870	20

Se halló un Alfa de Cronbach de .85 para la ansiedad estado y .87 para ansiedad rasgo, reflejando una fiabilidad adecuada.

ANEXO N° 05 VALIDEZ

Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1984).

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,900
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	,000
	gl	1
	Sig.	,771

El test KMO dio como resultado .900, y mediante la prueba de esfericidad de Bartlett se obtuvo un valor significativo de .000, lo cual valida al instrumento.

Varianza total explicada						
Componentes	Autovalores iniciales			Sumas de cargas al cuadrado de la extracción		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	1,031	51,527	51,527	1,031	51,527	51,527
2	,969	48,473	100,000			
Método de extracción: análisis de componentes principales.						

El Cuestionario de ansiedad estado- rasgo obtuvo una varianza de 51,527% dando a conocer que el cuestionario puede ser distribuido en 2 dimensiones, ello se realizó a través del método de extracción de análisis de componentes principales.

ANEXO N° 06 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada:

me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se me realizarán diferentes preguntas, algunas de ellas personales o acerca de mi familia.

Asimismo, entiendo que debo de responder con la verdad, pero todo lo que diga al investigador, será confidencial.

El Investigador Responsable me ha dado seguridades de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial.

Por lo expuesto acepto voluntariamente participar en esta investigación, comprendiendo que cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: _____

FIRMA: _____

