

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 psicológico en la ansiedad de estado rasgo
en estudiantes de secundaria. Chota 2018.**

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

Investigador (a) : Br. Claudia Lorena Portilla Fernandez.

Asesor (a) : MSc. Rubén Gustavo Toro Reque.

Lambayeque - Perú

2018

**Propuesta de un programa psicológico en la ansiedad de estado rasgo en
estudiantes de secundaria. Chota 2018.**

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



CLAUDIA LORENA PORTILLA FERNANDEZ

Investigador



DR. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI

Presidente



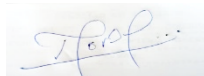
DRA. YVONNE SEBASTIANI ELÍAS

Secretario



DRA. BELDAD FENCO PERICHE

Vocal



M. Sc. RUBÉN GUSTAVO TORO REQUE

Asesor



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



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 214-VIRTUAL

Siendo las **09:00 horas**, del día **Martes 08 de febrero de 2022**, se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**: <https://meet.google.com/nba-vsiz-hds>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución 795-2018-UP-D-FACHSE**, de fecha **06 de marzo de 2018**, integrado por:

Presidente	: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi.
Secretaria	: Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías.
Vocal	: Dra. Beldad Fenco Periche.
Asesor Metodológico	: M.Sc. Rubén Gustavo Toro Reque.



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“PROPUESTA DE UN PROGRAMA PSICOLÓGICO EN LA ANSIEDAD DE ESTADO RASGO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA. CHOTA 2018”**; presentada por la tesista **PORTILLA FERNÁNDEZ CLAUDIA LORENA**, para obtener el **Grado Académico de Maestra 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 **(18) (DIECIOCHO)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**

Siendo las **9:55 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.

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
PRESIDENTE

Dra. Yvonne de Fátima Sebastiani Elías
SECRETARIA

Dra. Beldad Fenco Periche
VOCAL

====<<<<OBSERVACIONES:

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; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Claudia Lorena Portilla Fernandez investigadora principal, y MSc. Rubén Gustavo Toro Reque asesor del trabajo de investigación “Propuesta de un programa psicológico en la ansiedad de estado rasgo en estudiantes de secundaria. Chota 2018.” 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, 20 diciembre del 2018.



CLAUDIA LORENA PORTILLA FERANDEZ
Investigador principal



M. Sc. RUBÉN TORO REQUE

Asesor

Dedicatoria

A Dios por amarme tanto y concederme los deseos de mi corazón, a mi madre por su amor incondicional, a mis hijos por motivarme con sonrisas, besos y abrazos infinitos, son lo más maravilloso de mi existir y a mis hermanos por ser mis más grandes amigos. A todos ustedes los amo inmensamente.

Agradecimientos

A Dios por ser dueño de mi vida y por permitirme lograr mis metas y a mi asesor de tesis Msc Rubén Toro Reque por brindarme su apoyo constante y motivación para culminar con este proyecto, por su desinteresada ayuda y por aportar considerablemente en la tesis.

Que Dios te bendiga siempre. Gracias.

Índice

Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenido	vii
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	1
Capítulo I: Diseño Teórico	4
Antecedentes	4
Bases Teóricas	6
Capítulo II: Métodos y Materiales	14
Tipo de Investigación	14
Diseño de Investigación	14
Población y Muestra	15
Técnicas e Instrumentos	15
Equipos y Materiales	16
Capítulo III: Resultados y Discusión	17
Propuesta Teórica	20
Capítulo IV: Conclusiones	39
Capítulo V: Recomendaciones	40
Bibliografía Referenciada	
Anexos	

Índice de Tablas

Tabla 1. Nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota	17
Tabla 2. Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota	18

Índice de Figuras

Figura 1. Nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota	17
Figura 2. Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota	18

Resumen

El presente informe, expone la investigación dirigida a “diseñar un Programa Psicológico para disminuir los niveles de ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Chota”, siendo de tipo cuantitativo, descriptivo – propositivo. El “Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo” de Spielberger fue el instrumento aplicado a las alumnas del cuarto año de secundaria, que conformaron una muestra de 42 participantes, siendo el muestreo no probabilístico en su modalidad por conveniencia; se concluye que los niveles de ansiedad estado y rasgo predominantes en las evaluadas fue alto, resultando necesario la propuesta de un programa de intervención psicológica que contribuya a disminuir los niveles de ansiedad observados.

Palabras clave: Programa psicológico, ansiedad estado – rasgo, adolescentes.

Abstract

This report presents the research aimed at "designing a Psychological Program to reduce anxiety levels in adolescents at an educational institution in Chota", being quantitative, descriptive - purposeful. Spielberger's "State-Trait Anxiety Inventory" was the instrument applied to the fourth-year high school students, who made up a sample of 42 participants, with non-probabilistic sampling in its convenience modality; It is concluded that the predominant state and trait anxiety levels in those evaluated were high, making it necessary to propose a psychological intervention program that contributes to reducing the levels of anxiety observed.

Keywords: Psychological program, state – trait anxiety, adolescents.

Introducción

A lo largo de los últimos años, se ha hecho evidente como la ansiedad ha logrado formar parte del día a día en nuestra sociedad, por ello, su relevancia al estudiarla ya que es un trastorno que es capaz de generar muchos malestares en una población etaria inespecífica, abarcando adultos, jóvenes y con mayor prevalencia en adolescentes y niños.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) afirma que con el pasar de los años, los porcentajes de depresión y ansiedad se han elevado. Describe que, a nivel internacional, un 16% de la población presenta alguna enfermedad, y de ellos un 30% resulta estar afectado por una enfermedad no mortal, siendo adolescentes y niños el 20% de los afectados.

La ansiedad, genera un desequilibrio en la vida de muchas personas, sobre todo cuando abarca las etapas tempranas de la vida, afectando su desarrollo, relaciones interpersonales y entornos en los que se desenvuelven, tales como el familiar, académico, social, laboral. Según un estudio realizado por la “Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia” en Madrid, el 20% de la población de adolescentes españoles, padecía de problemas de ansiedad; planteando como posible causa la falta de hábitos saludables y escasa comunicación familiar (ABC, 2019)

Fierro (1997) explica que la adolescencia es una transición física, emocional y psicológica que va de la infancia a la adultez, cargada de alta vulnerabilidad, por lo que los adolescentes, comúnmente no tiene las herramientas necesarias para solucionar problemáticas de la vida diaria y en muchos casos tampoco poseen el apoyo familiar, pudiendo generar signos de ansiedad (Silva, 2008).

El Ministerio de Salud (MINSA, 2016), del Perú, expone que durante el año 2015 la población peruana registró en trastornos mentales, una prevalencia del 13.5%, sobresaliendo los trastornos de ansiedad, bipolaridad y uso de sustancias psicoactivas. De igual forma, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017), realizó una investigación acerca de la salud mental en adolescentes, informando que existía incidencia en el trastorno de ansiedad generalizada, fobia social y trastorno depresivo. Morales (2011) citado en Farfán (2017) indica que son factor principal en el desarrollo de la ansiedad en adolescentes, las afecciones a nivel interpersonal con sus contemporáneos, más aún en el colegio, al experimentar algún tipo de maltrato escolar.

En base a lo descrito y a la pobre investigación en el Perú, referente a dicha problemática, se propuso el presente estudio, ya que el Colegio Nacional “San Juan” no escapa de la realidad planteada, pudiéndose observar en sus instalaciones a adolescentes con signos propios de ansiedad desarrollada por diversas razones, a nivel familiar por ejemplo, se somete a los adolescentes a presiones constantes por sobresalir ante los demás, lo que conlleva a comparaciones que genera en ellos niveles de ansiedad, además de propia edad en la que se encuentran y los problemas del día a día con los que deben aprender a lidiar.

El objetivo general, fue diseñar un programa psicológico en la ansiedad estado - rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota, basándonos en objetivos específicos, como son: diagnosticar el nivel prevalente de ansiedad estado y diagnosticar el nivel prevalente de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota, basados en la teoría de Spielberger.

La presente investigación se realizó de forma que se pueda obtener un conocimiento científico sobre como un programa psicológico puede disminuir los niveles de ansiedad, siendo beneficioso para aquellos alumnos que se encuentren cursando secundaria, al mismo

tiempo servirá de ayuda a la institución educativa y padres de familia, a que en base a datos precisos se pueda abordar la problemática de forma óptima. Además, los datos obtenidos servirán como referencia a otras instituciones educativas o investigadores interesados en realizar estudios que también involucren la problemática mencionada, contribuyendo a la elaboración de programas y estrategia para combatir la ansiedad.

La investigación se redacta en 5 capítulos: en el capítulo I, se exponen antecedentes y marco teórico relacionados con la problemática estudiada. El capítulo II, describe la metodología, y técnica de recolección de datos. Los capítulos III y IV describen los resultados hallados, además la discusión y conclusiones de los mismos; en el capítulo V se exponen las recomendaciones y, por último, se adjuntan los anexos correspondientes.

Capítulo I: Diseño Teórico

1.1. Antecedentes

Internacionales

Martínez, García y Cándido (2015), en su estudio dirigido a conocer las “Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles”, siendo 1409 y aplicando los instrumentos correspondientes, obtuvo en sus resultados que existía correlación entre las variables propuestas.

Arriaga (2013) en su investigación en Guatemala, con adolescentes víctimas de bullying cibernético y presencial, quiso conocer las manifestaciones de ansiedad que ellos presentaban, para lo cual utilizó una metodología tipo cualitativa – cuantitativa. Siendo 8 adolescentes, de ambos sexos, quienes conformaban la muestra y se les aplicó el “Cuestionario de Relación entre Pares”, la “Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños” y una entrevista. Concluyó que la población estudiada presentaba ansiedad en un nivel superior al promedio, lo que afectaba en el normal desarrollo de sus vidas.

Toapanta (2012) realizó una investigación en Colombia con 141 adolescentes de educación básica, dirigida a hallar la relación entre ansiedad y bullying, con una metodología correlacional, no experimental. Aplicando la “Prueba de Conflictividad y Acoso Escolar” y el test de STAIC. Halló que el 79% de los adolescentes que sufrían de bullying, presentaban ansiedad.

Nacionales

Merino (2018), en su tesis, planteó como objetivo conocer la relación entre autoconcepto y ansiedad, mediante un enfoque descriptivo correlacional y una muestra de

244 alumnos de 4to año de secundaria, a quienes evaluó con el “Cuestionario de Autoconcepto GARLEY” y el “Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo”; obteniendo que respecto a la ansiedad estado, prevalecía un nivel alto y respecto a la ansiedad rasgo, el nivel prevalente era el bajo, concluyendo que existía correlación negativa entre ambos constructos.

Alva (2017) en su investigación, direccionada a comparar la ansiedad rasgo – estado, entre alumnos víctimas y no víctimas de bullying, con una muestra de 318 adolescentes de 11 a 18 años, con una metodología descriptiva, comparativa. Aplicando el “Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo”. Obtuvo prevalencia de un nivel bajo y medio, para la ansiedad estado y rasgo, respectivamente. Concluyó que no se encontraron diferencias entre ambos grupos estudiados.

Idrogo (2015) en su investigación con 511 estudiantes, de entre 9 y 15 años, se plantó como objetivo determinar y comparar los niveles de ansiedad estado – rasgo entre la institución pública y privada, para lo cual utilizó una metodología no experimental, transversal, descriptiva comparativa, aplicando el “Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Rasgo – Estado”. Se observó en los resultados que existe prevalencia de un nivel promedio para ansiedad estado y rasgo, siendo la ansiedad rasgo la mayormente encontrada en ambos grupos. Concluyó que no existen diferencias significativas entre los grupos estudiados.

1.2. Bases Teóricas

Ansiedad

La palabra ansiedad proviene del latín “*anxietas*” referido a experimentar un estado de sobre excitación, aflicción e intranquilidad, siendo estas características comunes a algunos tipos de neurosis. (Farfán, 2017)

Para Spielberger (1975) es una respuesta emocional incómoda que se da como consecuencia a un estímulo exterior, el cual se distingue como un perjuicio para uno mismo, lo que produce alteraciones en la conducta y a nivel psicofisiológico como nerviosismo, estrés y angustia.

Para García, et. al. (2012), la ansiedad es propia de las personas, lo que significa que es una emoción normal, que todos podemos presentar ante diversas circunstancias, ayudándonos a mejorar la adaptación al medio y el rendimiento para sobrellevar diferentes situaciones. Además, también distinguirá situaciones de posible peligro consideradas como amenazantes, presentando como respuesta una conducta evitativa, de neutralización o que enfrentamiento. Cuando la ansiedad va en aumento hasta llegar a ser generalizada, la conducta ejercida será desadaptativa o disfuncional, ya que traerá consigo problemas en el normal desarrollo de las personas, interfiriendo en las actividades diarias lo que se consideraría como patológico.

Entonces, se define ansiedad como una respuesta natural que se da cuando una experimenta en su contexto una situación percibida como peligrosa, lo que provocará en ella desequilibrio a nivel físico, emocional, cognitivo y motor. Sin embargo, la ansiedad será patológica cuando no exista dicha situación concebida como amenazante y aún persistan los cambios, originando en la persona agotamiento y no sentirse bien consigo misma.

Diferencias entre Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

Spielberger (1989), afirma que la ansiedad – estado, es una situación emocional con una duración relativamente corta y la ansiedad – rasgo, es una característica personal permanente.

La ansiedad – estado es un periodo emocional temporal que puede variar a nivel de intensidad y duración, dependiendo de la situación que se está atravesando; está relacionada

con las experiencias en las que el sujeto sintió tensión, temor, desconfianza, intranquilidad o preocupación porque algo esté mal, sumado a dichas sensaciones también se observan posturas corporales como rigidez muscular, sudoración de manos, ritmo cardíaco acelerado, entre otros, relacionadas al miedo. (García et. al., 2012).

La ansiedad rasgo se trata de una predisposición de la personalidad a actuar constantemente de forma ansiosa, en otras palabras, los estados de ansiedad son más recurrentes que en otras personas. Estas personas usualmente se encuentran tensas y preocupadas por las situaciones futuras, variando en sus niveles en diferentes personas ya que ejercen mucha influencia los factores innatos y aprendidos. Es por ello, que existen personas con mayores o menores situaciones de ansiedad, dependiendo de la percepción o importancia que se da a las mismas. Es importante recalcar, que la ansiedad – rasgo, no es una señal de la existencia de un trastorno en sí mismo, simplemente se refiere a la disposición de cada ser a actuar de manera ansiosa.

Ansiedad Estado. Para Moreno (2007), la ansiedad – estado es un estadio temporal que experimenta el sujeto, que puede cambiar en intensidad y duración de persona a persona; es experimentada por el sujeto como anómala en un momento determinado y tiene como características la percepción consciente de la tensión que se está experimentando, la activación del sistema nervioso autónomo y la somatización.

Está caracterizada por sensaciones que no tiene una base real, distinguido por el sujeto de forma consciente a nivel psicológico como nerviosismo, estrés y a nivel físico, por la activación del sistema nervioso autónomo, manifestado por aumento en la frecuencia cardíaca, aumento de la temperatura, entre otros. La ansiedad – estado, es entonces un “*estado*” pasajero que varía en el tiempo, es decir, una persona puede sentirse o no ansiosa

en un determinado momento o contexto percibido como amenazante a su integridad y luego dejar de sentirse de esa forma. (Spielberger, 1966).

Ansiedad Rasgo. Referido a una conducta del individuo inclinada a interpretar de forma peligrosa o amenazadora de su integridad a diversas situaciones, cuando en su realidad no significan un riesgo para él, elevando así sus niveles de ansiedad estado. Las personas que experimentan ansiedad rasgo, tienen comúnmente lapsos prolongados de ansiedad estable, en otras palabras, interpretan la mayoría de situaciones como amenazadoras por lo que la ansiedad es duradera. (Spielberger, 1966).

La ansiedad rasgo está ligada a las situaciones que una persona ha experimentado en el pasado por lo que existirán diferencias individuales entre una u otra, estas experiencias determinarán hasta cierto grado la predisposición de las personas a percibir distintas situaciones como peligrosas y como respuesta generar elevados niveles de ansiedad.

Spielberger, (1966) afirma que las situaciones que ejercen mayor influencia para elevar los niveles de ansiedad, serán aquellas relacionadas al pasado, generalmente las vividas en la infancia entre la interacción de castigo entre padres e hijo.

Por lo general, un sujeto con personalidad neurótica, presenta una predisposición a respuestas ansiosas frente a la interpretación de una situación como amenazante, tal como lo determina la ansiedad – rasgo. La ansiedad – rasgo varía mucho por su influencia biológica y asimilada durante desarrollo de la vida, de forma que tiene una variabilidad individual de amplio espectro. (Moreno, 2007)

En base a esta diferenciación es que Spielberger diseña un instrumento que pueda medir la Ansiedad Estado – Rasgo, refiriendo que la “Escala de Ansiedad – Estado” mide periodos cortos de ansiedad en un momento dado, a diferencia de la “Escala de Ansiedad – Rasgo” la cual, evalúa la vulnerabilidad que se tiene para experimentar episodios ansiosos.

Componentes de la Ansiedad

Carlson y Hatfiel (citado en Gonzáles, 2008) describen 3 componentes que conforman la ansiedad:

Fisiológico. Referido a los cambios que se dan a nivel del sistema nervioso, por la dados por el sentir diferentes emociones, estos cambios son causados por la activación del sistema nervioso simpático autónomo, pudiendo ser en algunos casos controlados de manera voluntaria y otros no. (Gonzáles, 2008).

Subjetivo. Referido a los procesos cognitivos interconectados a con la reacción emocional frente a determinados contextos. Este componente, está vinculado con la experiencia de cada persona lo que influenciará en la evaluación e importancia que se le de a la situación.

Conductual. Referido a las respuestas observables, las cuales son resultado de los estímulos externos o internos experimentados por el sujeto. (Gonzáles, 2008).

Síntomas. (Rojo, 2011; Bulucio, 2011)

Fisiológicos. Aumento de la frecuencia cardiaca, presión arterial, taquicardia, aumento progresivo de la dificultad para respirar, sudoración o enfriamiento de manos y pies, escalofríos, náuseas, problemas gastrointestinales, adormecimiento de manos, temblor en las extremidades, tensión muscular, desequilibrio, resequedad bucal, entre otros.

Cognitivos. Sensación de peligro, pensamiento e imágenes fatalistas intrusivas, falta de seguridad, desconfianza, baja concentración, hiperfrenia, poca racionalización, sentirse incapaz de sobrellevar una situación, miedo a la muerte, cansancio emocional, angustia, preocupación, molestia, disminución de la objetividad de los pensamientos.

Conductuales. Evitación, huida, bloqueos, dificultad de expresión, poco control de impulsos, parálisis, embobado, buscar seguridad, entre otros.

Sociales. Hablar sin parar, pero sin dejarse entender, quedarse pasmado, no poder continuar con una charla, sentimientos de irritabilidad, cansancio, mente en blanco, etc.

Teorías Relacionadas

Teoría Tridimensional. Refiere que la ansiedad se manifiesta como un grupo de reacciones, que se subdividen en tres sistemas: el fisiológico, el cognitivo y el conductual, en referencia a ellos es que actualmente se afirma la existencia de un “*triple sistema de respuestas*”. (Lang, 1968)

El sistema cognitivo, funciona a nivel subjetivo o emocional, este sistema se manifiesta por sentimiento de miedo, intranquilidad, preocupación, entre otros. Destacando como causa a la ansiedad.

El sistema fisiológico, funciona a nivel del sistema nervioso autónomo, manifestándose por medio de la taquicardia, sudoración, aumento de frecuencia cardiaca, etc.

El sistema, conductual es el comportamiento que bien puede ser de escape, defensivo, afrontamiento, entre otros.

Teoría Psicoanalítica. Define a la ansiedad como una señal de alarma, en respuesta a una descarga de libido que no resultó satisfecha. Lo anterior, debido a que el Ello, demanda una necesidad que el Yo no puede aceptar debido a valores sociales, por lo que en consecuencia deberá reprimirse y este conflicto interno será el causante de la ansiedad. (Dominic, 2003).

Sierra, Ortega y Zubeidt (2003) describen que esta teoría afirma que la ansiedad que un psiconeurótico experimenta es resultado de un conflicto interno por el ego retener un impulso inaceptable. Freud describe a la ansiedad como un estadio afectivo en el que se perciben sentimiento poco agradables o molestos, además de cambios fisiológicos. Dentro de esta teoría se identifican dos tipos de ansiedad:

La ansiedad real, que resulta de la relación entre el Yo y el contexto, se percibe como una advertencia real que existe en el ambiente.

La ansiedad neurótica, la cual es percibida como una alerta de amenaza originada por conductas reprimidas; exteriormente no se identifica el origen del peligro.

Teoría Conductista. Dominic (2003) citado en Silva (2015) explica que los comportamientos son aprendidos y la ansiedad se da debido a un proceso condicionado, teniendo como base la teoría del aprendizaje social; también afirma que la ansiedad se puede aprender mediante la observación y no necesariamente mediante la experiencia personal.

Teoría Cognitivista. Dominic (2003) manifiesta que la ansiedad es una conducta aprendida más que se da como resultado de un condicionamiento. El individuo etiqueta cognitivamente una determinada situación, afrontándola de la forma aprendida; es por ello que algunas personas pueden presentar algún tipo de sensación molesta a nivel físico, pero no darle demasiada importancia, sin embargo, otras personas podrían percibirlo como una señal de que algo malo está sucediendo con respecto a su salud, lo que generaría un cuadro de ansiedad.

Marco Conceptual

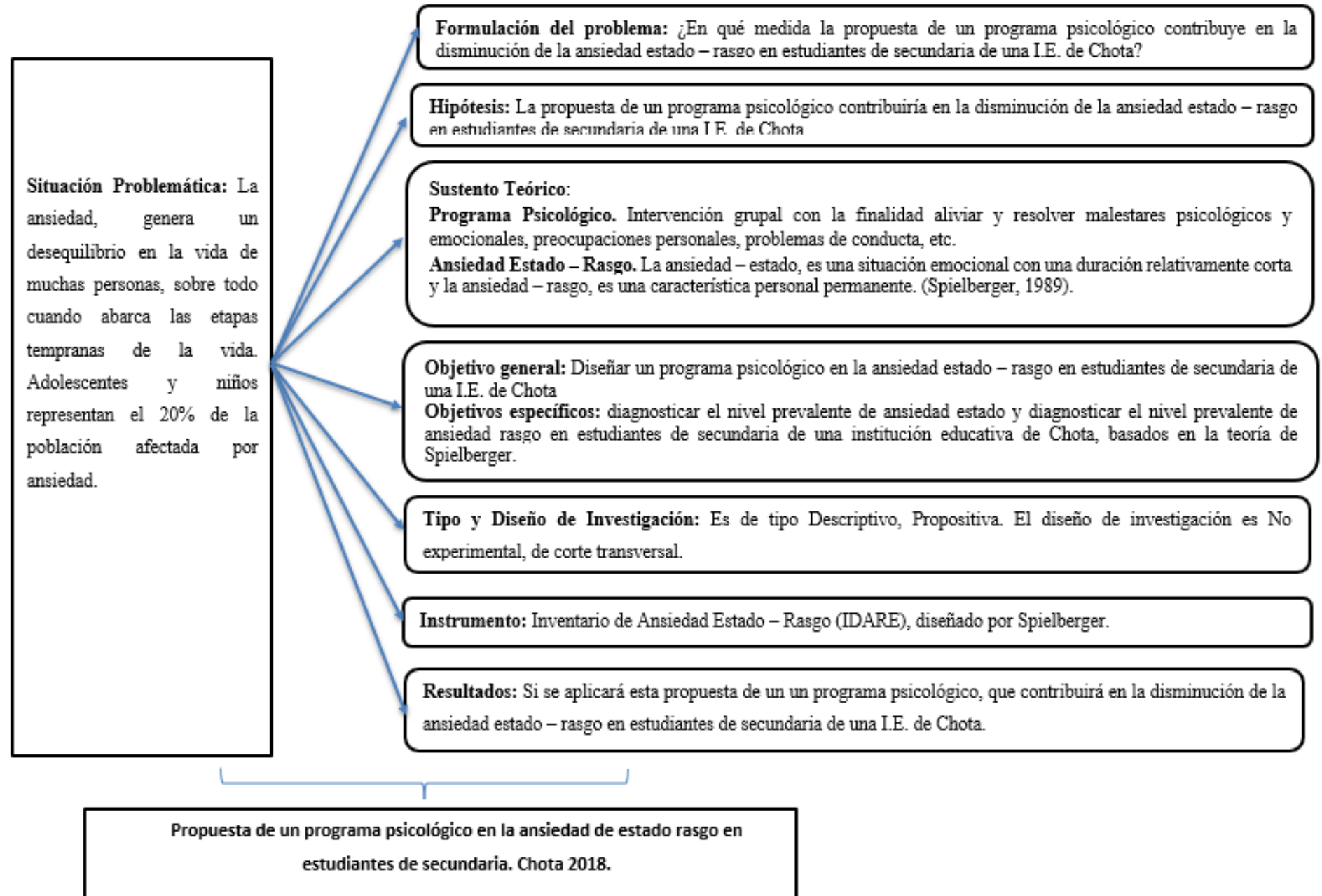
Programa Psicológico

Intervención grupal que tiene por finalidad, ayudar en la resolución de malestares a nivel psicológico y emocional.

Ansiedad Estado – Rasgo

La ansiedad – estado, es una situación emocional con una duración relativamente corta y la ansiedad – rasgo, es una característica personal permanente. (Spielberger, 1989).

DISEÑO TEORICO



Capítulo II: Métodos y Materiales

2.1. Tipo de investigación

Cuantitativo, porque la recolección de datos fue a través de instrumento psicométrico, se contó con datos numéricos y se realizó un análisis estadístico. Es un estudio descriptivo, ya que durante su desarrollo narran las características de la variable Programa Psicológico y de la variable Ansiedad Estado – Rasgo. Además, es propositiva, pues se diseñó un programa psicológico para reducir los niveles de ansiedad en adolescentes. (Hernández et. al., 2018)

2.2. Diseño de investigación

No experimental, transversal; debido a que se recolectaron datos en un momento determinado sin manipulación intencional de las variables. (Hernández et. al., 2018)

$$P \text{ — } O_1 \text{ — } X$$

Donde:

P: Adolescentes estudiantes mujeres de una institución educativa de Chota.

O₁ = Aplicación de test.

X = Propuesta de un Programa Psicológico para disminuir el nivel de ansiedad.

2.3. Población y muestra.

Conformada por 1492 adolescentes del nivel secundario, es una institución de Jornada Escolar Completa. La muestra fue de 42 estudiantes mujeres, siendo el muestreo, no probabilístico, por conveniencia.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes sexo femenino.
- Estudiantes de 4to. Año "A" y "B".
- Estudiantes que sus padres hayan aprobado el consentimiento informado.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes suspendidos de la institución.
- Estudiantes que no respondan a todas las preguntas del instrumento.
- Estudiantes cuyos padres no hayan firmado el consentimiento.

2.4. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

Técnicas e instrumento

Se empleó la técnica Psicométrica, ya que se aplicaron instrumentos para medir la variable objetiva de forma estandarizada, además es tipificada porque existe uniformidad. El instrumento de medición fue el “Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo”, diseñado por Spielberger; que tiene por finalidad, detectar el nivel de ansiedad actual y la predisposición a la misma. Con una totalidad de 40 ítems en escala Likert, dividido en dos escalas: estado (1 - 20) y rasgo (21 – 40). La aplicación del inventario puede darse de manera individual o colectiva y dura aproximadamente 20 minutos.

Calificación: Van desde 0 a 80. Los ítems invertidos, son: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20 (Estado) y 21,26,27,30,33,36,39 (Rasgo).

Validez y Confiabilidad: Los resultados que obtuvo Spielberger revelaron una buena consistencia interna, y el alfa de Cronbach fue de .83 y .92 y .86 a .92 para Estado y Rasgo, respectivamente. En cuanto a la validez, se obtuvo una estructura que se relaciona de manera adecuada con la teoría.

Equipos y materiales

Se utilizaron equipos y materiales de comunicación tales como celular y laptop, mediante los cuales se pudo realizar las coordinaciones pertinentes, y el Software SPSS versión 22 en español, más Excel, 2016; para la sistematización de los datos recopilados. Materiales como papel bond, lápiz, lapiceros, borradores, correctores y el test de ansiedad estado – rasgo.

Capítulo III: Resultados y Discusión.

3.1. Resultados en Tablas y Gráficos

Se observa en la tabla y figura 1 que el 40.5% de las estudiantes presentan un nivel alto de ansiedad estado, seguido de un 38.1% ubicadas en el nivel promedio y en menor porcentaje 4.8%, en los niveles sobre el promedio y tendencia al promedio.

Tabla 1.

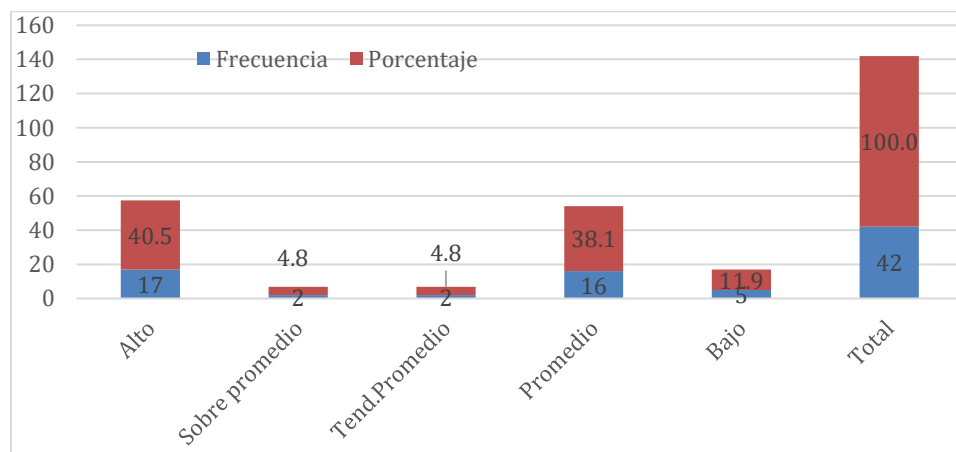
Nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota.

Nivel	f	%
Alto	17	40.5
Sobre el promedio	2	4.8
Tendencia al promedio	2	4.8
Promedio	16	38.1
Bajo	5	11.9
Total	42	100.0

Nota. Inventario de ansiedad estado – rasgo.

Figura 1.

Nivel de ansiedad estado en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota.



Se observa en la tabla y figura 2 que el 38.1% de las evaluadas, refieren un nivel alto de ansiedad rasgo; un 35.7% ubicadas en el nivel promedio y en menor porcentaje 7.1%, en los niveles sobre el promedio y tendencia al promedio.

Tabla 2.

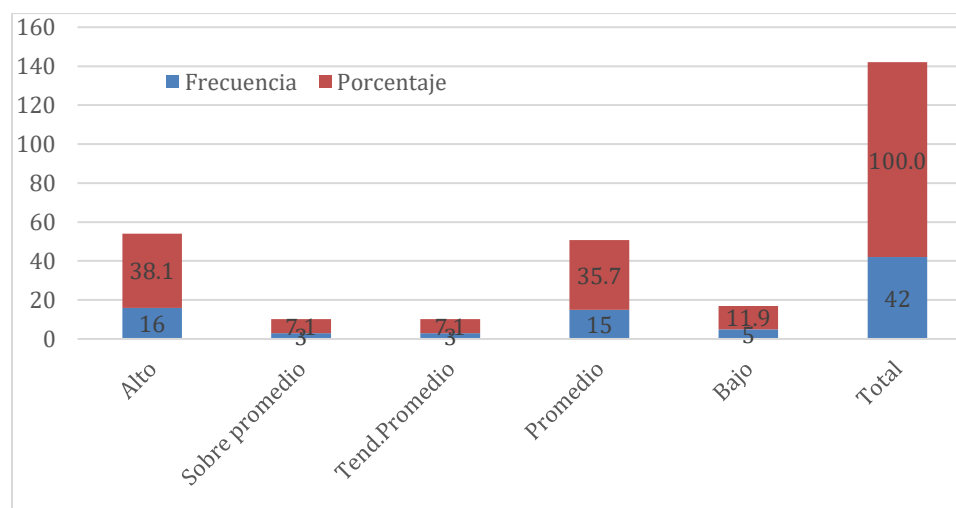
Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota.

Nivel	f	%
Alto	16	38.1
Sobre el promedio	3	7.1
Tendencia al promedio	3	7.1
Promedio	15	35.7
Bajo	5	11.9
Total	42	100.0

Nota. Inventario de ansiedad estado – rasgo.

Figura 2.

Nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota.



3.2. Discusión

Tomando como base la información recopilada mediante el instrumento aplicado a las estudiantes, los cuales han sido previamente descritos, se contrastan las similitudes y diferencias encontradas con los estudios referidos como antecedentes teóricos.

Se ha encontrado que el 40.5% presenta un nivel de ansiedad estado alto; entendiendo como ansiedad estado según Moreno (2007) a un estadio temporal que pueden experimentar las personas frente a una situación determinada percibida como amenazante, por lo que puede cambiar en intensidad y duración de persona a persona. El encontrarse en un estado alto de ansiedad estado, se caracteriza por experimentar sensaciones constantes de nerviosismo, aumento de la frecuencia cardíaca o temperatura, etc. Sin embargo, es pasajero por lo que una persona puede sentirse o no ansiosa dependiendo del momento (Spielberger, 1966). Los resultados, presentan similitud con Merino (2018) quien en su investigación concluyó que los niveles de ansiedad estado se encontraban predominantemente en un nivel alto; a diferencia de Alva (2017) quien halló niveles bajos de ansiedad estado en los estudiantes que evaluó, debiéndose probablemente esta diferencia a características sociodemográficas y contexto escolar de los participantes. También podemos ver que los niveles de ansiedad se deben a factores como los hallados por Toapanta (2012) quien realizó una investigación en Colombia con 141 adolescentes de educación básica, dirigida a hallar la relación entre ansiedad y bullying, obteniendo que el 79% de los adolescentes que sufrían de bullying, presentaban ansiedad. De igual manera Arriaga (2013) en su investigación en Guatemala, con adolescentes víctimas de bullying cibernético y presencial, quiso conocer las manifestaciones de ansiedad que ellos presentaban, Concluyó que la población estudiada presentaba ansiedad en un nivel superior al promedio.

Por otro lado, la ansiedad rasgo es una predisposición de la personalidad a actuar constantemente de forma ansiosa, interpretando de forma peligrosa a diversas situaciones que realidad no significan un riesgo, por lo que su ansiedad es duradera. (Spielberger, 1966). Se encontró que el 38.1% de los estudiantes experimentaban un nivel alto de ansiedad rasgo. Las personas con un nivel de ansiedad rasgo elevado se caracterizan por encontrarse constantemente en estados de tensión y preocupación por pensamiento sobre situaciones presentes y futuras, además se perciben vulnerables a experimentar episodios ansiosos, lo que genera inestabilidad en ellas y en sus relaciones con los demás (Spielberger, 1966).

3.3. Propuesta Teórica

Programa Psicológico para mejorar los niveles de Ansiedad Estado - Rasgo

- **Fundamentación**

La ansiedad, genera un desequilibrio en la vida de muchas personas, sobre todo cuando abarca las etapas tempranas de la vida, afectando su desarrollo, relaciones interpersonales y entornos en los que se desenvuelven, tales como el familiar, académico, social, laboral. Es importante prevenirla y saber lidiar con la misma por lo que el presente programa de investigación está creado en base a disminuir los niveles de ansiedad estado – rasgo, encontrado en los estudiantes de una institución educativa de Chota, utilizando diferentes técnicas que contribuyan con el objetivo.

- **Objetivos**

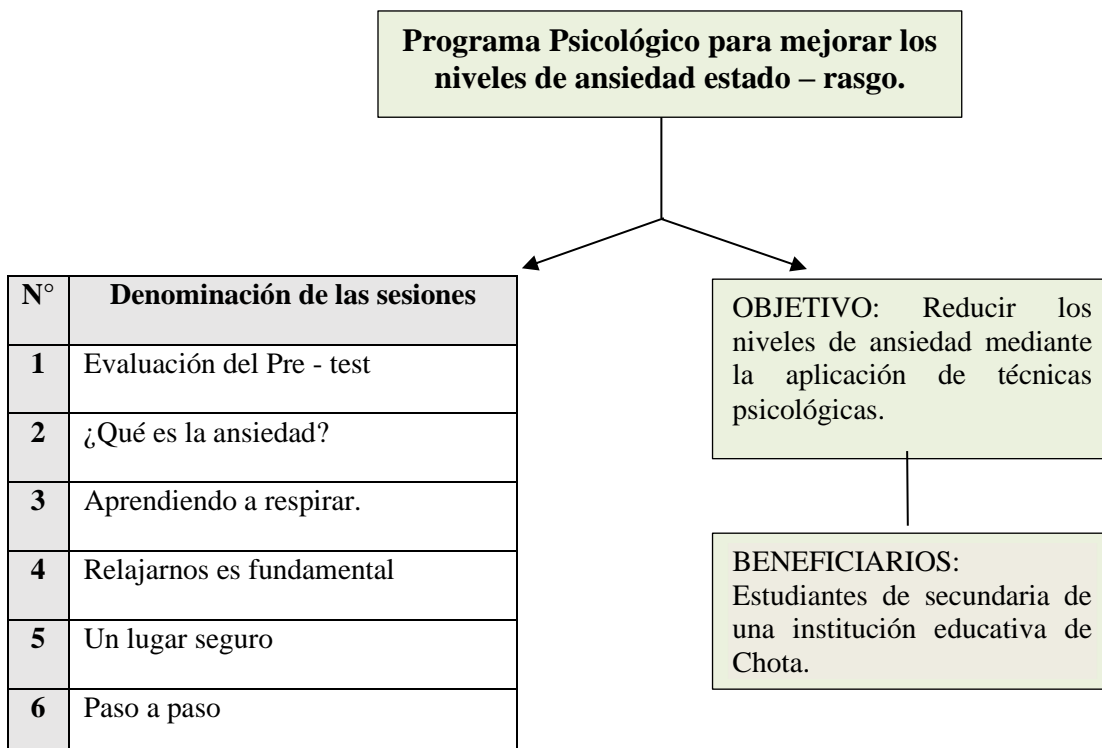
Objetivo General

Reducir los niveles de ansiedad, mediante la aplicación de técnicas psicológicas, en los estudiantes de una institución educativa de Chota.

Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de ansiedad estado - rasgo en las participantes del programa, basados en la teoría de Spielberger.
- Aplicar técnicas cognitivo conductuales que contribuyan a disminuir los niveles de ansiedad estado en los estudiantes de una institución educativa de Chota.
- Aplicar técnicas cognitivo conductuales que contribuyan a disminuir los niveles de ansiedad rasgo en los estudiantes de una institución educativa de Chota.

- **Gráfico de la propuesta**



7	Comunicación asertiva
8	Me auto instruyo
9	La mejor solución
10	Emocionario
11	La veracidad de mis pensamientos
12	Premiación

● **Resumen de las sesiones.**

Nombre	Sesión 1: Evaluación del test	Sesión 2: ¿Qué es la ansiedad?	Sesión 3: Aprendiendo a respirar.
Objetivo	Identificar los niveles de ansiedad estado - rasgo en las participantes del programa.	Conocer la ansiedad e identificar las posibles causas, síntomas y consecuencias.	Aplicar técnicas de respiración útiles para enfrentar situaciones de ansiedad.
Actividades	-Presentación del programa. -Encuadre y normas de convivencia. -Aplicación del test.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Psicoeducación. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.
Metodología	-Técnicas de presentación. -Técnica de evaluación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de psicoeducación. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica psicoeducación. -Técnica de respiración. -Técnica de retroalimentación.
Evaluación	-Asistencia -Test	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación
Material	-Papelote -Plumones	-Música -Multimedia -Material preparado	- Pelotita -Música -Multimedia
Tiempo	50 minutos	50 minutos	50 minutos

Nombre	Sesión 4: Relajarnos es fundamental	Sesión 5: Un lugar seguro	Sesión 6: Paso a paso
Objetivo	Aplicar técnicas de relajación útiles para enfrentar situaciones de ansiedad.	Aplicar técnicas de imaginación y visualización para	Conocer el proceso adecuado para enfrentar una

		enfrentar situaciones de ansiedad.	situación de ansiedad.
Actividades	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.
Metodología	-Técnicas de integración. -Técnica de lluvia de ideas y análisis grupal. -Técnica de relajación progresiva. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de psicoeducación. -Técnica de imaginación guiada. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de lluvia de ideas. -Técnica de psicoeducación. -Técnica de retroalimentación.
Evaluación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación
Material	-Multimedia -Música -Papelotes y plumones	-Multimedia -Música	-Hojas -Lápices -Multimedia -Pelotita
Tiempo	50 minutos	50 minutos	50 minutos

Nombre	Sesión 7: Comunicación asertiva	Sesión 8: Me auto instruyo	Sesión 9: La mejor solución
Objetivo	Desarrollar habilidades sociales que contribuyan a la buena interacción en situaciones de ansiedad.	Conocer la utilidad de las auto instrucciones como técnica para enfrentar situaciones de ansiedad.	Desarrollar habilidades para solucionar problemas y enfrentar desde una perspectiva diferente las situaciones de ansiedad
Actividades	Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.
Metodología	-Técnica de integración y animación. -Técnica de role playing -Técnica de entrenamiento en comunicación asertiva. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de psicoeducación. -Técnica de auto instrucciones. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de psicoeducación. -Técnica de entrenamiento en solución de problemas. -Técnica de retroalimentación.
Evaluación	-Asistencia	-Asistencia	-Asistencia

	-Cumplimiento de normas -Participación	-Cumplimiento de normas -Participación	-Cumplimiento de normas -Participación
Material	-Periódico -Multimedia -Plumones de pizarra	-Multimedia	-Multimedia -Globos
Tiempo	50 minutos	50 minutos	50 minutos

Nombre	Sesión 10: Emocionario	Sesión 11: La veracidad de mis pensamientos	Sesión 12: Premiación
Objetivo	Desarrollar un autoconocimiento emocional para detectar y manejar de una mejor forma la ansiedad.	Conocer los posibles pensamientos distorsionados que pueden ser causa de la ansiedad.	Concretar lo aprendido y reconocer la participación de los estudiantes en el programa.
Actividades	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Exposición del tema. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.	-Dinámica de entrada. -Dinámica central. -Dinámica de cierre.
Metodología	-Técnica de integración y animación. -Técnica de lluvia de ideas. -Técnica de regulación emocional. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica psicoeducativa. -Técnica de reconocimiento de pensamientos distorsionados. -Técnica de retroalimentación.	-Técnica de integración y animación. -Técnica de producción. -Técnica de retroalimentación.
Evaluación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación	-Asistencia -Cumplimiento de normas -Participación
Material	-Material realizado -Multimedia	-Material realizado -Multimedia	-Material realizado -Multimedia -Diplomas -Plumones
Tiempo	50 minutos	50 minutos	50 minutos

- **Desarrollo de las sesiones.**

Sesión N°01

“Evaluación del Pre test”

- **Objetivo:** Identificar los niveles de ansiedad estado - rasgo en las participantes del programa.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Dinámica de presentación “Mi nombre simboliza...”, la cual consistirá en que cada estudiante deberá encontrar la forma de simbolizar su nombre, por medio de gestos, signos o símbolos para que los demás compañeros puedan adivinar. Puede hacerse cualquier cosa excepto hablar.

Desarrollo. La facilitadora realizará una breve exposición acerca de cual es el objetivo del programa y explicará en que consiste la aplicación del instrumento, con las instrucciones específicas correspondientes.

Cierre. Finalizada la aplicación, la facilitadora recogerá los instrumentos y procederá junto con los estudiantes a determinar las normas de convivencia y valores que se tendrán en cuenta para el desarrollo del programa, las mismas que serán anotadas en un papelote y pegadas en un lugar visible.

Sesión N°02

“¿Qué es la ansiedad?”

- **Objetivo:** Conocer la ansiedad e identificar las posibles causas, síntomas y consecuencias.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Se realizará la dinámica “Espaldas pegadas”, la cual consiste en juntar en pareja a los estudiantes, sentados en el piso y con los brazos entrelazados deberán intentar pararse sin apoyarse con las manos; teniendo en cuenta que para el desarrollo de este ejercicio es importante las parejas tengan contextura similar, además irá acompañada de música de fondo, iniciando la sesión con motivación.

Desarrollo. El facilitador preguntará a los estudiantes qué idea o conocimientos tienen acerca de la ansiedad, luego de ello, realizará una exposición con ayuda de diapositivas sobre los principales aspectos que abarca la ansiedad, tales como causas, sintomatología y consecuencias, concretando la información.

Cierre. Para finalizar la sesión, el facilitador tendrá mezcladas en una caja preguntas y papeles en blanco, siendo las preguntas previamente preparadas y relacionadas a la temática del día. Solicitará a los estudiantes formar entre todos un círculo en el centro del ambiente y procederá a pedir que abran los papeles seleccionados, de haberle tocado a un estudiante una pregunta deberá responderla, afianzando a su vez el conocimiento adquirido por medio de la retroalimentación.

Sesión N°03

“Aprendiendo a respirar”

- **Objetivo:** Conocer técnicas de respiración útiles para enfrentar situaciones de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. “El alambre pelado”, se pedirá a un voluntario salir por un instante del ambiente, mientras que los demás se sentarán cogidos de las manos. Se explicará que el círculo es un eléctrico y que hay un alambre pelado, eligiendo a quien será, luego se hará pasar al compañero de afuera y deberá descubrir quien es el elegido.

Desarrollo. Exposición acerca de las técnicas para el control de la ansiedad y se procederá a practicar la técnica de respiración. Para lo cual la moderadora, deberá colocar música relajante de fondo e indicar las instrucciones necesarias para una correcta respiración diafragmática, guiando a los estudiantes y motivando su práctica.

Cierre. Se pedirá a los estudiantes formar un círculo en el centro del ambiente y con ayuda de una pelotita que se irán pasando aleatoriamente, responderán a preguntas tales como ¿Cómo me sentí al realizar el ejercicio? ¿Noté algún cambio en mi respiración antes y después? ¿Cómo se sintió mi cuerpo luego de practicarlo? ¿Por qué creen que es importante aplicar esta técnica? Dando así por finalizada la sesión.

Sesión N°04

“Relajarnos es fundamental”

- **Objetivo:** Conocer técnicas de relajación útiles para enfrentar situaciones de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.

- **Desarrollo:**

Inicio. Se realizará la dinámica “El espejo”, la cual consiste en que los estudiantes deberán formar dos filas una frente a la otra. La primera instrucción será estar con los ojos cerrados, luego al ritmo de la música la fila “A” empezará a moverse cada estudiante de forma independiente, mientras que los de la fila “B” deberán imitar sus movimientos como si fuera un espejo, la música variará de suave a divertida y luego se realizará el ejercicio a la inversa.

Desarrollo. Se les explicará acerca de la técnica de relajación muscular progresiva, para lo cual se pedirá a los estudiantes se sienten en sus sitios en una pose cómoda, para luego seguir las instrucciones de contracción y relajación por grupos musculares. Finalizada la puesta en práctica de la técnica se describirán los beneficios de aquella técnica y en que situaciones se puede utilizar.

Cierre. Finalmente, la sesión terminará solicitando se formen grupos y cada grupo deberá armar un mapa conceptual de las técnicas aprendidas, el cual deberán ir modificando a medida que irán desarrollándose las sesiones.

Sesión N°05

“Un lugar seguro”

- **Objetivo:** Conocer técnicas de imaginación y visualización para enfrentar situaciones de ansiedad.

- **Tiempo:** 50 minutos.

- **Desarrollo:**

Inicio. “Describamos un paisaje”, la cual consiste en que se formará un círculo en el centro del ambiente entre todos los estudiantes; luego de ello se le asignará números

al azar a cada uno de ellos. Se indicará que el número más bajo empieza con el ejercicio, solicitando a todos cerrar los ojos, el estudiante número uno deberá describir 3 características básicas de un paisaje que esté visualizando, repitiendo las de su compañero y agregando 3 más, así sucesivamente.

Desarrollo. El facilitador realizará una breve exposición acerca de los beneficios de la técnica que procederá a enseñar en la presente sesión. Además, dará las instrucciones para ponerla en práctica, solicitando se posicionen de forma cómoda y cierren los ojos, induciéndolos a la relajación por medio de descripción de posibles situaciones que los estudiantes puedan tomar como potencialmente relajantes para ellos, siendo este ejercicio acompañado de música.

Cierre. Se solicitará los estudiantes formen los grupos correspondientes que se formaron la sesión anterior, de forma que sigan modificando su mapa conceptual y agregando técnicas, ya que eso será su producto expositivo final. Luego de ello, se les llamará a formar un círculo entre todos, para que respondan a las preguntas ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué te llevas a casa hoy? ¿Qué fue lo que más te gustó de hoy? Dando así por finalizada la sesión.

Sesión N°06

“Paso a paso”

- **Objetivo:** Conocer el proceso adecuado para enfrentar una situación de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. “Mundo”; se solicitará a los estudiantes se ubiquen en un círculo de pie. La facilitadora se ubicará en el centro del círculo e irá cantando diferentes elementos como son: tierra, mar y cielo, a su vez tirará la pelota a un estudiante, quien dirá un

animal que se encuentre en ese lugar. Quien se equivoque pasa al centro, y cuando se diga la palabra mundo, todos cambiarán de sitio.

Desarrollo. Se realizará una breve exposición acerca de lo que es la técnica de Desensibilización sistemática, con ayuda de diapositivas, abarcando los aspectos más importantes de la actividad. A continuación, se pondrá en práctica dicha técnica, para lo cual se pedirá un voluntario que pasará al centro de la sala y se mostrará como es que se trabaja. Luego de ello, se entregará una hoja bond y lápices y los participantes deberán describir una situación que pueda causarles ansiedad y cual es el proceso que seguirían, teniendo en cuenta lo desarrollado en la temática de la sesión.

Cierre. Se concretará lo aprendido a través de la participación voluntaria de compartir lo que escribieron, finalmente, se les otorgará nuevamente el mapa conceptual por grupos para que escriban la técnica aprendida, posterior a ello se dará por finalizada la sesión. Se solicitará a los estudiantes traer papel periódico para la próxima sesión.

Sesión N°07

“Comunicación asertiva”

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades sociales que contribuyan a la buena interacción en situaciones de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. “El mensaje”, formando grupos de tres, en esta dinámica, dos estudiantes saldrán del ambiente, el que queda se le dará un mensaje corto en un papel que deberá memorizar. Se hará entrar a un compañero y le deberá expresar lo que decía el mensaje sin palabras, solo dibujos en la pizarra. Luego entrará el ultimo compañero y el segundo le dirá lo que entendió. Al final se les dice el verdadero mensaje.

Desarrollo. Se realizará una breve exposición acerca de lo que es la comunicación asertiva, beneficios e importancia durante una situación de ansiedad, mostrándoles videos de comunicación asertiva para un mejor entendimiento. Luego de ello, se procederá a formar grupos, los cuales deberán inventar una situación y actuarla, utilizando dos ejemplos de respuesta, uno con la comunicación asertiva y otro sin la comunicación asertiva.

Cierre. Luego de haber interpretado cada grupo su situación, se solicitará a los alumnos que saquen los periódicos, para poder trabajar la dinámica de cierre. Cada grupo colocará en el piso una hoja de periódico y a la señal de la facilitadora lo irán doblando, el objetivo es que ninguno quede fuera del periódico para no ser descartado. Para finalizar se les pedirá modifiquen su mapa conceptual, sumando la temática de la sesión.

Sesión N°08

“Me auto instruyo”

- **Objetivo:** Conocer la utilidad de las auto instrucciones como técnica para enfrentar situaciones de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Se dará inicio con la dinámica “Un animal particular”, la cual consiste en que todos formarán un círculo y la facilitadora cantará una canción con mímicas la cual los alumnos deberán imitar, fomentando la motivación y unión.

Desarrollo. Se realizará una breve exposición sobre qué son las auto instrucciones, para que sirven, en que ocasiones se utilizan, etc. Luego de ello, el facilitador dará un ejemplo de situación ansiosa y se realizarán con un voluntario las cinco fases del

entrenamiento en auto instrucciones; modelado cognitivo; auto instrucciones en voz alta; auto instrucciones encubiertas.

Cierre. Se entregará a los participantes el mapa conceptual grupal para su modificación, colocando la técnica aprendida. Finalmente se formará un círculo y se preguntará ¿Cómo se sintieron hoy? ¿Qué aprendieron? ¿Hasta ahora qué técnica te llamó más la atención y por qué? Motivando la participación voluntaria de los estudiantes.

Sesión N°09

“La mejor solución”

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para solucionar problemas y enfrentar desde una perspectiva diferente las situaciones de ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Se realizará la dinámica “Revienta globos”, se formarán dos filas y se les entregará globos, atándolos a sus pies, de forma que deberán reventar los de otros, evitando que los propios sean reventados.

Desarrollo. Se realizará una exposición sobre la solución de problemas y su implicancia en una situación de ansiedad, luego se formarán grupos de conversatorio a quienes se les entregará una situación de posible causa de ansiedad y entre todos deberán seguir los pasos para buscar una solución al problema planteado.

Cierre. Para cerrar la sesión, se entregará los mapas conceptuales para su modificación y se finalizará con la dinámica “Como globos”, para lo cual el facilitador explicará que cuando nos encontramos en una situación que nos puede causar ansiedad, esto nos producirá una reacción emocional y también fisiológica. Se

les enseñará a “inflarse como globos” mediante respiraciones profundas y estiramientos hacia arriba, repitiéndolo las veces necesarias, luego soltarán el aire hasta caer al suelo.

Sesión N°10

“Emocionario”

- **Objetivo:** Desarrollar un autoconocimiento emocional para detectar y manejar de una mejor forma la ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Para dar inicio a la sesión se realizará la dinámica “Adivina el dibujo”, para lo cual formaran una fila y el último tendrá el dibujo, y será quien dibuje en la espalda de su compañero hasta llegar al primero y decir el resultado.

Desarrollo. Se realizará una breve exposición sobre lo que significa “regulación emocional”, que abarca, por qué es importante y cuando se puede utilizar. Luego de ello, se hará un pequeño entrenamiento en regulación emocional, para lo cual se mostrarán diferentes imágenes, reconociendo en ellas cada emoción. Explicando la importancia de reconocer las emociones frente a una situación de ansiedad para de esta forma poder regularla mediante las técnicas aprendidas. Se realizará la dinámica “¿Cómo regulo mis emociones?”, para lo cual el facilitador contará la historia de Pepe, entre el compartir respuestas, el facilitador deberá clasificarlas en dos grupos: las que permiten la conciliación o las que promueven un mayor conflicto, explicando la importancia de la regulación emocional.

Cierre. Para finalizar se realiza la dinámica “Las cajas mágicas”, la cual consiste en que se forma un círculo y se les explica que son cajas mágicas y a la voz de la

facilitadora, se abrirán siendo “triste, felices, enojados, ansiosos, preocupados, ¡etc.!”), por ejemplo, realizando lo que se les dice, luego el facilitador indica que se cierran las cajas y así sucesivamente. Posteriormente se formará un círculo y se les preguntará ¿Qué sintieron? ¿Qué se llevan a casa? ¿Qué aprendieron? ¿A qué se comprometen?

Sesión N°11

“La veracidad de mis pensamientos”

- **Objetivo:** Conocer los posibles pensamientos distorsionados que pueden ser causa de la ansiedad.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Se iniciará la sesión con la dinámica “Calles y avenidas”, las alumnas se ubicarán en dos filas y dos voluntarios quedarán fuera, serán el gato y el ratón. Todos deberán estar frente a la facilitadora y así formarán la avenida, cuando diga calle, giran hacia la derecha y se agarran las manos. Se iniciará la caza del gato y el ratón mientras que el facilitador indica calle o avenida.

Desarrollo. Se realizará una breve exposición acerca de lo que son los esquemas cognitivos y los pensamientos distorsionados, además de la técnica del role – playing como estrategia para la reestructuración cognitiva. Se identificará primero una situación de ansiedad de un estudiante voluntario, una vez determinada se empezará a realizar preguntas de como lo hace sentir dicha situación física, psíquica y conductualmente. Se le llamará delante de todos y se simulará la situación frente a sus compañeros, misma que le causa la ansiedad y a la que se tendrá que enfrentar en

el escenario simulado, permitiendo así trabajar sus emociones y pensamientos. Se continuará con esta demostración, con un par de voluntarios más.

Cierre. Se entregarán los mapas conceptuales para su modificación final y preparación para la siguiente y última sesión, a su vez se explicará a los estudiantes que el programa finalizará.

Sesión N°12

“Premiación”

- **Objetivo:** Concretar lo aprendido y reconocer la participación de los estudiantes en el programa.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Desarrollo:**

Inicio. Se realizará la dinámica “Dibujo grupal”, se forman grupos en fila, mirando a la pizarra y el primero tendrá un plumón. El facilitador nombrará un tema y el primero correrá a dibujar hasta que grite “stop” y el siguiente continuará el dibujo anterior.

Desarrollo. Se explicará que es la última sesión y se agradecerá la participación de cada uno de los estudiantes, además se mostrarán fotos de todas las actividades compartidas. Luego, procederán a formarse los grupos correspondientes para realizar la exposición de los conocimientos y técnicas aprendidas durante todo el programa. Posterior a ello, la facilitadora finalmente dará un mensaje de motivación y logro.

Cierre. Se entregará un diploma de reconocimiento por haber concluido el programa de forma satisfactoria, acompañado de un pequeño presente otorgado por parte de la facilitadora y motivándolos a seguir trabajando en las técnicas aprendidas, dando por finalizado el programa.

Capítulo IV: Conclusiones

En base a los resultados encontrados en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota, se concluye lo siguiente:

1. En cuanto al objetivo general, se ha realizado el planteamiento de un programa basado en técnicas psicológicas para mejorar los niveles de ansiedad encontrados en las estudiantes.
2. La ansiedad estado tuvo un nivel alto predominante en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chota, caracterizado por tener signos tales como rigidez muscular, sudoración, aumento del ritmo cardíaco, entre otras, de forma temporal frente a una situación de amenaza.
3. Finalmente, en la ansiedad rasgo, se encontró una prevalencia del nivel alto, lo que se significa que las estudiantes evaluadas experimentan constantemente sentimientos de tensión, temor, desconfianza, intranquilidad o preocupación respecto a situaciones futuras o presentes.

Capítulo V: Recomendaciones

Las recomendaciones planteadas a continuación deberán ser aplicadas y actualizadas para el beneficio de las estudiantes.

- Al Director de la institución, se recomienda aplicar la propuesta del programa en su institución con la finalidad de prevenir y promover la salud mental, actuando en conjunto con el departamento de Psicología. Además, capacitar a los docentes para que integren algunas técnicas incluida en el taller a sus metodologías de enseñanza, de forma que se fomente habitualmente el manejo de la ansiedad.
- Al Departamento de Psicología de la institución, realizar escuelas para padres en las cuales se les psico eduque acerca de la ansiedad en sus hijas, de forma que puedan contribuir desde su perspectiva en la ayuda de mejorar los niveles de ansiedad, es importante recalcarles que su apoyo y orientación resulta fundamental en el desarrollo de sus hijas.
- A los Padres de familia, informarse de la realidad que sus hijas experimentan y ser partícipes a través de sus medios, motivando a sus hijos a realizar las técnicas aprendidas y así continuar fortaleciendo las herramientas para hacer frente a la ansiedad.
- A futuros profesionales, profundizar en el estudio de la problemática por medio de la realización de otras investigaciones a forma de enriquecer el conocimiento de la misma y poder tomar diferente propuesta de acciones sobre la misma.

Bibliografía Referenciada

Alva, F. (2017). *Ansiedad rasgo - estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho*. Lima, 2017. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8554/Alva_FFY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anne Anastasi, Susana Urbina. (1998). *Test Psicológicos*. México: Prentice Hall.

Arriga, M (2013). *Manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético, inscritos en un colegio privado de Guatemala*. (Tesis de grado) Universidad Rafael Landívar.
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Arriaga-Maria.pdf>

Bulucio, J. (2011). *Ansiedad, estrés y práctica clínica. Un enfoque moderno, humanista e integral*. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.

Charles D. Spielberger, Rogelio Díaz Guerrero. (1975). *Inventario de ansiedad Rago-Estado Manual e Instructivo*. México.

Dominic, C. (2003). *Enfermedades y tratamiento III*. México: Plaza y Janés editores.

Farfán, F. (2017) *Ansiedad rasgo - estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho*. Lima. (Tesis de Licenciatura) Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8554>

Farfán, F. Y. (2017). *“Ansiedad rasgo - estado en estudiantes de secundaria víctimas y no víctimas de acoso escolar en dos Instituciones Educativas Públicas en San Juan de Lurigancho, 2017”*. Lima.

García, P., Bethencourt, J., Martín, A. y Armas, E. (2012). Ansiedad y depresión: Investigación e intervención. España: Editorial Comares, S. L.

González-Vigil, T. (2008). Relación entre percepción del apoyo parental a la autonomía e involucramiento parental con ansiedad en púberes. (Tesis de licenciatura) Universidad Pontificia la Católica del Perú, Lima

Idrogo, D. (2015). *Niveles de ansiedad estado – rasgo en estudiantes de nivel primaria y secundaria de una institución educativa privada y una nacional del distrito de La Victoria*. (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Unión.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/132>

Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble . Chillán.

Juárez, C. (2020) *Acoso escolar y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de 26 de Octubre*. (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53279/Juarez_MCE%20-%20SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), Research in psychotherapy (vol.3, pp. 90-102). Washington: American Psychological Association.

Llacchua, A. (2020) *Ansiedad estado – rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacámac*. (Tesis de

Licenciatura) Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/1107/1/Llacchua%20Vasquez%2c%20Andrea.pdf>

Martínez, M., García, J. y Cándido, I. (2015) Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles.

International Journal of Psychology and Psychological Therapy 13(1), 47-64.

<https://www.ijpsy.com/volumen13/num1/346/relaciones-entre-ansiedad-escolar-ansiedad-ES.pdf>

Merino, M. (2018) *Autoconcepto y ansiedad en estudiantes de 4to grado de secundaria en la I.E. PNP Precursores de la Independencia Nacional* (Tesis de Doctorado)

Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/33870/Merino_ZM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moreno, B. (2007). *Psicología de la personalidad: procesos*. Madrid: International Thomson.

Moreno, P. (2013). *Aprender de la ansiedad. Sabiduría de las emociones*. (2da. ed.). Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Paredes, P. (2018). *Bullying entre adolescentes, una problemática creciente*. Revista

científica digital INSPILIP (2)2. 1-15 https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2019/02/Bullying_entre_adolescentes_una-realidad_ignorada_.pdf

Roberto Hernández Sampieri, C. F. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hil.

Rojo, J. (2011). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Sánchez A., Andrade P. y Gómez M. (2019) Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en escolares de México. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* Vol.6nº.2-Mayo2019-pp15-21. Recuperado <https://doi:10.21134/rpcna.2019.06.2.2>
- Spielberger, C., Edwards, C., Lushene, R., Montuori, J. y Platzek, D. (1989). Cuestionario de autoevaluación Ansiedad estado / rasgo en niños. Madrid: TEA Ediciones.
- Torres, R. (2020) *Estilos de socialización parental y los niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada Elión Unidos, Puente Piedra* (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54404/Torres_MR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zubeidat, i., Sierra, J. C., & Ortega, V. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés. *MalEstar E Subjetividade*.

Anexos

Anexo N° 01

Ficha Técnica IDARE

- Autor: C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.
- Nombre: Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo (IDARE)/State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – 1982.
- Objetivo: Tiene por objetivo evaluar el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona a responder a ella.
- Dimensiones: Comprende 2 escalas separadas de autoevaluación: escala de Ansiedad Estado (E) y escala de Ansiedad Rasgo (R).
- Características: Escala tipo Likert con 40 ítems.
- Administración: individual y colectiva.
- Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente.
- Edad: adolescentes y adultos.
- Calificación: Las puntuaciones para ambas partes van desde el 0 al 80, en donde los evaluados puntúan los enunciados en rangos de 1 a 4 puntos. En la escala Ansiedad-Estado, existen 10 enunciados de escala directa e indirecta para evitar la aquiescencia en las respuestas; mientras que en la Ansiedad – Rasgo, existen siete ítems de escala invertida y trece de escala directa. Los Ítems de la subescala de Ansiedad-estado (E): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Donde los ítems de escala indirecta (o invertida): son 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20. Ítems de la subescala de Ansiedad-rasgo (R): 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40. Donde los ítems de escala indirecta (o invertida): son 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.
- Validez: Provee medidas de operaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo tal cual estas locuciones empíricas fueron definidas con anterioridad. En la construcción del IDARE se requirió que los reactivos individuales llenaran los criterios de validez prescritos, para la ansiedad estado y para la ansiedad rasgo, en cada una de las etapas del proceso de construcción del inventario a fin de poder ser conservados para la evaluación y validación. Para demostrar la validez de la prueba, se utilizó la validez de constructo en las que correlacionaron los índices de validez de la escala de

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

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

Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE)

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

1: No en lo absoluto	2. Un poco	3. Bastante	4. Mucho
----------------------	------------	-------------	----------



Nº	Ítems	1	2	3	4
1	Me siento calmado(a)				
2	Me siento seguro(a)				
3	Estoy tenso(a)				
4	Estoy contrariado(a)				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado(a)				
7	Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado(a)				
9	Me siento ansioso(a)				
10	Me siento cómodo(a)				
11	Me siento con confianza en mí mismo(a)				
12	Me siento nervioso(a)				
13	Me siento agitado(a)				
14	Me siento “a punto de explotar”				
15	Me siento reposado(a)				
16	Me siento satisfecho(a)				
17	Estoy preocupado(a)				
18	Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				
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(a)				
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(a)				
33	Me siento seguro(a)				
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico(a)				
36	Me siento satisfecho(a)				
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 mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)				



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: Ruben TORO
Título del ejercicio: TESIS
Título de la entrega: TESIS 1
Nombre del archivo: TESIS_CLAUDIA..docx
Tamaño del archivo: 687.89K
Total páginas: 59
Total de palabras: 10,869
Total de caracteres: 61,529
Fecha de entrega: 14-dic.-2021 09:56p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 1730784226



Toro

PROPUESTA DE PROTOCOLO PARA EVALUACION PSICOLÓGICA FORENSE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES ADULTAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA FAMILIAR

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	19%
2	issuu.com Fuente de Internet	<1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
4	acontecerpsiquico.files.wordpress.com Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Catolica Cardenal Raul Silva Henriquez Trabajo del estudiante	<1%

9	www.repositoriopncvfs.pe Fuente de Internet	<1 %
10	www.educacion.gob.es Fuente de Internet	<1 %
11	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	<1 %
12	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

El que suscribe, Rubén Toro Reque, asesor de tesis HACE

CONSTAR QUE,

CLAUDIA LORENA PORTILLA FERNANDEZ

Ha presentado su tesis titulada **"PROPUESTA DE UN PROGRAMA PSICOLÓGICO EN LA ANSIEDAD DE ESTADO RASGO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA. CHOTA 2018"**. Para la obtención del grado académico de **Maestra en Psicología con mención en Psicología Clínica**; el cual se ha realizado la verificación de originalidad del informe final, presentando un 20% de similitud expedida en el reporte de Turnitin.

Se otorga la presente constancia para como requisito para su trámite de grado en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 13 de noviembre del 2023



MSc. Rubén Toro Reque