

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**



**TESIS**

**Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad  
Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe**

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

**Investigador:** Bach. Segura Muñoz, Elvia Cecilia

**Asesor:** Dr. Mundaca Monja, Jorge Max

**Lambayeque- Perú**

**2022**

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**



**TESIS**

**Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad  
Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe**

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

**Investigador:** Bach. Segura Muñoz, Elvia Cecilia

**Asesor:** Dr. Mundaca Monja, Jorge Max

**Lambayeque- Perú**

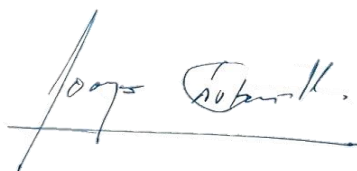
**2022**

Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad  
Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe. Tesis  
presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología con mención  
en Psicología Clínica.



---

Bach. Elvia Cecilia Segura Muñoz  
Investigador



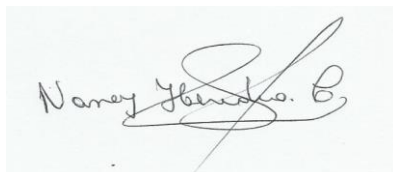
---

Dr. Castro Kikuchi Jorge Isaac  
Presidente



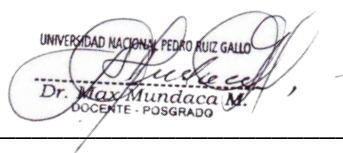
---

Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos  
Secretario



---

Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma  
Vocal



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
Dr. Max Mundaca M.  
DOCENTE - POSGRADO

---

Dr. Jorge Max Mundaca Monja  
Asesor



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



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

**N° 294-VIRTUAL**

Siendo las **15:00 horas**, del día **martes 03 de mayo de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: <https://meet.google.com/csa-byop-vuw>**, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 0693-2022-V-D-FACHSE**, de fecha **18 de marzo de 2022**, integrado por:

Presidente	: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi.
Secretario	: Dra. Doris Nancy Díaz Vallejos.
Vocal	: Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma.
Asesor Metodológico	: Dr. Jorge Max Mundaca Monja.
Asesor Científico	: _



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **"PROPUESTA DE PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA DIMENSIÓN ANSIEDAD ESTADO RASGO A DOCENTES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL. FERREÑAFE"**, presentada por la tesista **ELVIA CECILIA SEGURA MUÑOZ**, 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 a la sustentante, quien procedió 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 **16.00 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. Doris Nancy Díaz Vallejos**  
SECRETARIA

**Dra. Nancy Liliana Heredia Carhuapoma**  
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

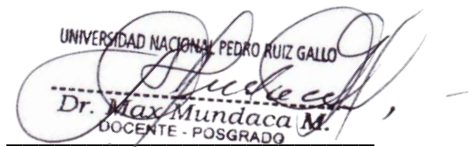
Yo, Elvia Cecilia Segura Muñoz autora, y el Dr. Jorge Max Mundaca Monja asesor del presente trabajo de investigación de título “Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe” expreso bajo juramento que la presente investigación no es plagiada, tampoco contiene datos falsos, si se llegara a demostrar lo contrario, responsablemente asumo la anulación de esta tesis y por ende el proceso sancionador a que hubiera lugar.

Lambayeque, febrero 2022.



---

Bach. Elvia Cecilia Segura Muñoz  
Investigador principal



---

Dr. Jorge Max Mundaca Monja  
Asesor

## **DEDICATORIA**

A Dios, por cuidarme cada día de mi vida, guiarme en cada paso que he decidido dar y por la gran bendición de tener una maravillosa familia, la cual siempre ha creído en mí.

A mis amados padres Manuel y Elbia, por su esfuerzo para darme lo mejor, los principios que me han inculcado y por su amor incondicional.

A mi maravilloso esposo Javier, por apoyarme en todos mis proyectos, alentarme en todo momento y ser mi fortaleza.

A mis lindas hermanas por ser ejemplo de superación en mi vida y estar presente siempre que las he necesitado.

A mis sobrinos Carlitos y Mathias por regalarnos tantas alegrías. A todos ellos dedico este presente trabajo de investigación.

Lic. Elvia Cecilia Segura Muñoz

## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesor y al jurado por compartir sus conocimientos y por su apoyo a lo largo del  
proceso de la presente investigación.

Lic. Elvia Cecilia Segura Muñoz

## ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS .....	i
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ii
RESUMEN .....	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN .....	3
CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO .....	5
1.1. Antecedentes .....	5
<b>1.1.1. Internacionales</b> .....	5
<b>1.1.2. Nacionales</b> .....	6
<b>1.1.3. Locales</b> .....	7
1.2. Base Teórica .....	8
<b>1.2.1. Teorías de la ansiedad</b> .....	8
<b>1.2.2. Modelo cognitivo de ansiedad</b> .....	10
<b>1.2.3. Programa de intervención psicológica</b> .....	11
<b>1.2.4. Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual</b> .....	12
<b>1.2.5. Terapia cognitiva conductual</b> .....	12
1.3. Marco Conceptual .....	13
<b>1.3.1. Ansiedad</b> .....	13
<b>1.3.2. Distinción entre ansiedad psíquica y ansiedad somática</b> .....	13
<b>1.3.3. Síntomas de ansiedad</b> .....	14
<b>1.3.4. Factores Predisponentes de la Ansiedad</b> .....	14
<b>1.3.5. Ansiedad estado y ansiedad rasgo</b> .....	15
<b>1.3.6. Diferencias entre Ansiedad y estrés</b> .....	15
<b>1.3.7. Definición según el instrumento de medición</b> .....	16
CAPITULO II: MÉTODOS Y MATERIALES. ....	17
2.1 Tipo.....	17
2.2 Diseño .....	17
2.3 Población y muestra .....	17
<b>A. Criterios de Inclusión</b> .....	18
<b>B. Criterios de Exclusión</b> .....	18



2.4	Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.....	19
2.4.1.	<b>Técnicas e instrumentos</b> .....	19
2.4.2.	Análisis estadísticos de los datos.....	21
2.4.3.	Equipos y materiales .....	21
CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		23
3.1	Presentación de Resultados .....	23
3.1.1	<b>La Encuesta</b> .....	23
3.2.	DISCUSIÓN .....	46
PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA FUNDAMENTADA EN LA SOLUCIÓN DESARROLLADA PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUAL.....		4848
CAPITULO IV. CONCLUSIONES .....		7373
CAPITULO V: RECOMENDACIONES .....		7474
Referencias.....		75
ANEXO 01.....		79
ANEXO N° 02 .....		80
ANEXO N° 03 .....		81
ANEXO N° 04 .....		82

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	18
Tabla 2 .....	44
Tabla 3 .....	45
Tabla 4 .....	51
Tabla 5 .....	53
Tabla 6 .....	54
Tabla 7 .....	55
Tabla 8 .....	56
Tabla 9 .....	57
Tabla 10 .....	58
Tabla 11 .....	59

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 .....	24
Figura 2 .....	24
Figura 3 .....	25
Figura 4 .....	25
Figura 5 .....	26
Figura 6 .....	26
Figura 7 .....	27
Figura 8 .....	27
Figura 9 .....	28
Figura 10 .....	28
Figura 11 .....	29
Figura 12 .....	29
Figura 13 .....	30
Figura 14 .....	30
Figura 15 .....	31
Figura 16 .....	31
Figura 17 .....	32
Figura 18 .....	32
Figura 19 .....	33
Figura 20 .....	33
Figura 21 .....	34
Figura 22 .....	34
Figura 23 .....	35
Figura 24 .....	35
Figura 25 .....	36

Figura 26 .....	36
Figura 27 .....	37
Figura 28 .....	37
Figura 29 .....	38
Figura 30 .....	38
Figura 31 .....	39
Figura 32 .....	39
Figura 33 .....	40
Figura 34 .....	40
Figura 35 .....	41
Figura 36 .....	41
Figura 37 .....	42
Figura 38 .....	42
Figura 39 .....	43
Figura 40 .....	43

## **RESUMEN**

En el centro de educación básica especial (CEBE) San Judas Tadeo de la ciudad de Ferreñafe se evidenció serios problemas en el desempeño docente acentuado por una sensación de estrés del personal repercutiendo de manera directa en los procesos de enseñanza aprendizaje. En ese sentido el objetivo general de la investigación fue proponer un programa cognitivo conductual para reducir el nivel de ansiedad estado rasgo en los docentes del centro de educación básica especial (CEBE) San Judas Tadeo, Ferreñafe, teniendo como hipótesis a juicio de expertos que si se diseña y propone un programa cognitivo conductual entonces se reduciría el nivel de ansiedad estado rasgo en los docentes del centro de educación básica especial (CEBE) San Judas Tadeo. El programa se diseñó y validó en base a sus fundamentos cognoscitivos, enfoques tecnológicos y procesos operativos. La investigación tiene alcance descriptivo propositivo, de enfoque mixto. En ese sentido confirma una situación problema y como solución se diseña una propuesta – solución. Teóricamente, el programa sistematiza los fundamentos cognitivo conductual situándolo como base de una alternativa de reducción de la ansiedad estado rasgo y en la significación práctico el programa pretende contribuir a tratar la ansiedad de los docentes del CEBE con perspectivas positivas.

**Palabras clave:** ansiedad, docentes, rasgo, estado

## **ABSTRACT**

In the special basic education center (CEBE) San Judas Tadeo in the city of Ferreñafe, serious problems in teaching performance were evident, accentuated by a feeling of stress among the staff, directly affecting the teaching-learning processes. In this sense, the general objective of the research was to propose a cognitive behavioral program to reduce the level of state-trait anxiety in the teachers of the San Judas Tadeo special basic education center (CEBE), Ferreñafe, having as a hypothesis, in the opinion of experts, that if a cognitive behavioral program is designed and proposed, so the level of state-trait anxiety would be reduced in the teachers of the special basic education center (CEBE) San Judas Tadeo. The program was designed and validated based on its cognitive foundations, technological approaches, and operational processes. The research has a proactive descriptive scope, with a mixed approach. In this sense, it confirms a problem situation and as a solution a proposal-solution is designed. Theoretically, the program systematizes the cognitive-behavioral foundations, placing it as the basis of an alternative to reduce state-trait anxiety, and in practical terms, the program aims to contribute to treating the anxiety of CEBE teachers with positive perspectives.

**Keywords:** anxiety, teachers, trait, state

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad, cuando se mantiene en niveles normales es beneficiosa para las personas ya que ayuda en el afrontamiento de los desafíos que se presentan en el día a día. Sin embargo, si esta se presenta de manera desproporcionada puede tener efectos nocivos, pudiendo presentar: conflictos para decidir, perturbaciones en las rutinas alimenticias, irritabilidad, fastidio, dificultades para poder dormir, entre otros. Entonces, la ansiedad tiene un valor adaptativo, pero, puede intervenir en el área patológica, si los síntomas son graves y de forma permanente podrían generar cambios en nuestra vida.

Desempeñarse como docente en nuestro país no es fácil, menos de un centro de educación básico especial (CEBE), donde las circunstancias diarias ponen a prueba su vocación, pues necesita disposición de servicio, compromiso con la formación de los estudiantes y un alto sentido de la responsabilidad. Características tan loables como estresantes en su ejercicio diario, resultando significativo contar con mecanismos que permitan reducir los niveles de ansiedad en estos profesionales de las ciencias de la Educación. La prisa, las múltiples ocupaciones, la competitividad laboral, la falta de apoyo del Estado y la sociedad, pero sobre todo la responsabilidad que demanda la atención personalizada a los estudiantes con diferentes diagnósticos clínicos; son factores que pueden desencadenar cuadros de ansiedad en los docentes de los CEBES y es primordial procurar mantener una buena salud mental en ellos.

En este sentido, El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP, 2013) identifica a la terapia cognitivo conductual como una de las alternativas más eficiente al tratamiento farmacológico de la ansiedad, ya que no supone un riesgo para la salud del paciente ni provoca efectos secundarios, y también tiene una alta tasa de

recuperación. Tras lo expuesto, se considera de importancia investigar la ansiedad estado-rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo de Ferreñafe, planteando como pregunta de investigación ¿En qué medida la propuesta de un programa cognitivo conductual contribuye en disminuir la dimensión ansiedad estado rasgo a docentes del centro de educación básica especial Ferreñafe? En ese sentido se realizó una investigación descriptivo propositivo de tipo no experimental con un enfoque mixto, teniendo como principal objetivo proponer un programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad estado-rasgo para servir de punto de referencia para la intervención oportuna en esta población y para aliviar la situación.

Para llegar al fin planteado se trazaron los consecuentes objetivos específicos: identificar y describir el nivel de ansiedad-estado rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, y elaborar la propuesta de un programa basada en la terapia cognitiva conductual para reducir el nivel de ansiedad estado rasgo en los docentes del CEBE. La presente investigación se organizó en cinco capítulos, en el capítulo I diseño teórico, se presentaron los antecedentes y teorías en las que se fundamenta, capítulo II métodos y materiales aquí se localizan el tipo de diseño, la población y sus características, técnicas de recolección de datos, y los equipos y materiales usados. En el capítulo III resultados y discusión se detallan la información relevante, sometidas a un proceso de reflexión ante los resultados encontrados en la investigación, en el capítulo IV conclusiones se enumera los resultados finales y concluye con el capítulo V de recomendaciones.



# **CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO**

## **1.1. Antecedentes**

### **1.1.1. Internacionales**

Vázquez, G. (2015) en su investigación realizada en México que tiene como título “Intervención cognitivo-conductual para disminuir la ansiedad ante exámenes o proyectos finales en universitarios”, al comparar las evaluaciones conseguidas antes y posteriormente de la mediación, cada participante obtuvo un resultado positivo, y la diferencia fue significativa. Los resultados muestran que la ejecución del programa cognitivo-conductual tiene un impacto revelador en la disminución de la ansiedad ante los exámenes.

Furlan, L. (2013) en su tesis denominada “Eficacia de una intervención para reducir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos”, se enfocó en descubrir la eficacia de las técnicas cognitivo-conductuales de reducción de la ansiedad, como la respiración abdominal, el reconocimiento de pensamientos instintivos, el debate de afirmaciones irrazonables y el modelo de un guion de afrontamiento alternativo se aprendieron mediante la aplicación del programa. Concluyendo que el programa que incorpora métodos de comportamiento cognitivo dará resultados positivos, toda vez los colaboradores mostraron una mejora en su capacidad para lidiar con situaciones evaluativas.

Lago, E. y Pizá R. (2011) en su investigación titulada “La eficacia de un programa cognitivo-conductual grupal para el abordaje de la ansiedad en contexto laboral”, realizada en España, tuvo como objetivo delinear un perfil de las evaluaciones de la muestra evaluando la salud general percibida y la respuesta de ansiedad. Concluyeron que, se redujo el total de las evaluaciones de ansiedad, salud general y agotamiento, con significado estadístico en los componentes fisiológicos y motores total del inventario ISRA. Asimismo, produciéndose aumentos en las

destrezas de afrontamiento del estrés con base en la centralización, en la labor y tienen lugar descensos en las estrategias centradas en la unidad emocional.

Orgilés, M., Méndez, X., Alcázar, A. y E Inglés. (2003). En su investigación titulada “La terapia cognitivo-conductual en problemas de ansiedad generalizada y ansiedad por separación: Un estudio de su eficacia”. Siendo su objetivo principal establecer la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual para reducir la ansiedad de los niños. Obteniendo que, la terapia con técnicas cognitivo-conductuales en los niños es competente. Asimismo, se resaltó el valor de la producción y ejecución de programas anticipados que ofrezcan al alumno destrezas de afrontamiento transformando elementos nocivos que aparenten peligro para el progreso de la ansiedad.

### **1.1.2. Nacionales**

Zapata, A. (2020) en su tesis titulada “Intervención cognitivo conductual para la disminución de la ansiedad en jóvenes de un centro particular de psicología”, realizada en Lima, cuya finalidad fue disminuir el grado de ansiedad, a través de tres módulos basándose en los resultados de las evaluaciones de inicio y de proceso ambas situaciones mostraron niveles moderados de ansiedad. Se localizaron contrastes estadísticamente significativos entre las dos evaluaciones, pero como sólo se realizaron tres sesiones del programa, los resultados no pueden atribuirse a la intervención. Se recomendó una evaluación final para determinar si los niveles de ansiedad habían disminuido o no después de concluir el programa completo de intervención.

Valera, F. (2018) investigación de tipo cuasi experimental, titulada “Programa Cognitivo Conductual para reducir la Ansiedad ante exámenes en escolares de nivel Primario”, fue su objetivo principal calcular el efecto del programa en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes. Los resultados de este

estudio apoyan la hipótesis general de que un programa cognitivo-conductual puede disminuir la ansiedad del examen, ya que los efectos obtenidos antes y posteriormente de la intervención difieren significativamente.

Carmona, J. (2018) investigación realizada en Piura, titulada “Efectos de un Programa Cognitivo Conductual sobre la Influencia de la Ansiedad en adolescentes frente a los exámenes de una institución educativa pública”. Los niveles de ansiedad en la población estudiantil se han reducido, lo que tendrá un impacto positivo en su rendimiento académico y su capacidad para hacer frente a situaciones estresante. Asimismo, se evidenció una reducción en el nivel de ansiedad estado en el grupo experimental científico luego de aplicar el programa propuesto, esto en consecuencia del aprendizaje de técnicas para relajarse ante situaciones de estrés y el adecuado control en la reducción de las ideas nocivos ante este contexto. Sobre la ansiedad rasgo, se concluyó en la sustancial disminución de ansiedad en el conjunto experimental posteriormente de la ejecución del programa cognitivo conductual estableciéndose un reconocimiento e identificación entre cuales son situaciones peligrosas y cuáles no.

### **1.1.3. Locales**

Delgado, Elizabeth (2013) en su tesis titulada “Ansiedad estado - rasgo en madres del programa vaso de leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque, 2013”, cuyo objetivo fue establecer la discrepancia de ansiedad estado – rasgo. La investigación fue de tipo no experimental de diseño descriptivo comparativo. Según los resultados, había una brecha significativa entre los dos grupos en términos de ansiedad estado, pero no se encontraron diferencias en términos de ansiedad rasgo. Asimismo, se encontró un nivel medio de ansiedad estado y un nivel bajo para la ansiedad rasgo en las madres

de la zona urbana, a diferencia de las madres de la zona rural que muestran niveles bajos de ansiedad estado – rasgo.

Rodríguez, A. (2018) en su investigación realizada en Lambayeque, de tipo descriptivo - propositivo y titulada “Propuesta de un programa cognitivo conductual para reducir los niveles de ansiedad en pacientes intervenidos quirúrgicamente en una clínica de Chiclayo, 2017”. Cuyo fin principal fue presentar una Propuesta de un programa cognitivo conductual que disminuya los niveles de ansiedad en individuos intervenidos quirúrgicamente. En dicha investigación se evidenció la existencia de un nivel severo de ansiedad, situación por la cual se propone el programa cognitivo conductual.

## **1.2. Base Teórica**

### **1.2.1. Teorías de la ansiedad**

#### **Teoría Conductista**

Asentada en que toda conducta es aprendida durante nuestra existencia, y se relacionan a estímulos sean estos positivos o nocivos incorporando una correlación que va a perseverar. En general para las teorías conductistas la ansiedad es el resultado de una respuesta condicionada en la que los estímulos neutros se asocian incorrectamente con los acontecimientos percibidos como traumáticos y amenazantes, lo que provoca una reacción de ansiedad en cada contacto con los estímulos neutros. (Belloch, Sandín & Ramos, 1995).

## **La teoría del aprendizaje social**

Según esta teoría, la ansiedad además de transmitirse a través de la exposición directa a los sucesos traumáticos también lo hace a través del aprendizaje y la observación de las personas de su entorno. Una de las normas en las que se fundamenta el enfoque de la ansiedad radica en la teoría del aprendizaje social. “Según esta teoría, el comportamiento está determinado por una compleja interacción entre las características personales de un individuo, sus habilidades cognitivas y su entorno actual.” (Bandura, 1986).

Las experiencias interpersonales y las derivadas sociales del comportamiento son los únicos medios por los que se puede comprender plenamente. Hay al menos dos sujetos implicados en este escenario de aprendizaje: el guía, que ejecuta una conducta explícita y el sujeto observador de dicha conducta; El aprendizaje social, a diferencia del aprendizaje basado en el conocimiento, no proporciona al alumno refuerzo; en cambio, el alumno aprende imitando el comportamiento de la persona que lo realiza.

## **Teorías Cognitivistas**

Esta teoría considera a la ansiedad como consecuencia de “conocimientos” patológicos, es decir nuestro cerebro etiqueta el contexto y la afronta a su manera y comportamiento. Los sujetos lo consideran como un signo de alerta y que pone en peligro su salud física o psicológica, desencadenando una contestación neurofisiológica que genera la ansiedad. En ese sentido consideran a la ansiedad como resultado de su pensamiento patológico. Es posible decir que el sujeto asigna una etiqueta mental a la situación y responde a ella de una manera determinada. En esa misma línea toda persona podrá advertir una efecto física que le produzca molestia en situaciones determinadas y sin embargo el común de nosotros no le prestamos una importancia especial a este contexto.

El mayor aporte del enfoque cognitivo es refutar el modelo estímulo-respuesta, que fue usado para exponer la ansiedad. Los procesos cognitivos surgen ante la identificación de una señal desagradable y la respuesta de ansiedad que expresa el sujeto. Desde este enfoque, el sujeto observa el contexto, lo evalúa y valora sus implicaciones; y cuando una evaluación da lugar a una amenaza, una reacción de ansiedad es desencadenada por otros métodos cognitivos; situaciones similares producen respuestas de ansiedad similares en términos de magnitud. Beck & Clark (1997) Para comprender mejor la naturaleza de la ansiedad y los ataques de pánico, los investigadores han desarrollado un modelo que tiene en cuenta tanto los procesos cognitivos automáticos como el control consciente.

### **1.2.2. Modelo cognitivo de ansiedad**

La forma en que una persona piensa y cómo afecta a sus emociones es la base de esto. Los estados de ánimo de las personas pueden verse afectados por su incapacidad para reconocer sus propios pensamientos. La actividad fisiológica que es constante y descontrolada, como se ve en la ansiedad aguda, está tan oscurecida que dificulta la comprensión de los fundamentos cognitivos de la afección. A pesar de la dificultad para reconocerlo, la conciencia sirve de mediador entre la situación y el afecto, influyendo en el pensamiento y liberando la angustia. Es común que las personas creen que su ansiedad está causada por circunstancias externas en lugar de por pensamientos o sentimientos internos. (Clark y Beck, 2013).

Consideremos, ¿Cómo se siente un tesista en los días previos a la sustentación? La ansiedad es considerable si supone que la sustentación será complicada y si titubea de sus conocimiento y preparación y si considera que la sustentación sea correspondientemente sencilla o está muy seguro de su preparación, en ese sentido su ansiedad será baja. En cada ejemplo se evidencia que el nivel de ansiedad no se determina

por la propia situación, sino por la forma en que se ve la situación. Ansioso o tranquilo, la forma en que pensamos tiene un impacto significativo en la forma en que nos sentimos.

### **1.2.3. Programa de intervención psicológica**

Es la aplicación de una propuesta estructurada con principios y metodologías psicológicas a cargo de un profesional de la psicología con el objetivo de ayudar a sus pacientes a prevenir, entender, reducir, superar sus problemas, y mejorar sus capacidades personales, incluso en la ausencia de dificultades. La intervención va de la mano con la evaluación y el seguimiento de los objetivos propuestos, valorando el progreso de las sesiones y la puesta en marcha de las estrategias aprendidas. En ese sentido Trull & Phares (2003) manifiestan que los cambios en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de un individuo pueden inducirse a través de la intervención psicológica.

Para una mejor interpretación de los problemas, fortalezas y recursos disponibles, se precisan unos pasos esenciales en el proceso de evaluación y tratamiento: 1. Análisis y estudio de la situación. 2. Planteamiento de hipótesis. Presentación de metas y programación de actividades. 3. Modelo personalizado del plan de intervención. 3. Ejecución del tratamiento. 4. Evaluación psicológica. 5. Alta y/o seguimiento. Es importante mencionar que a medida que se consideran nuevas informaciones u obstáculos durante las sesiones de terapia, es posible que la dificultad trabajada con la personalidad vuelva a surgir. En ese sentido, la petición inicial puede cambiar, lo que hace que la intervención cambie hacia nuevos objetivos.

Finalmente, Hernández, Lozano y Santacreu (2011) manifiestan que, como proceso de aprendizaje, la intervención psicológica tiene como objetivo mejorar el bienestar del individuo integrando técnicas o estrategias en un programa.

#### **1.2.4. Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual**

Sandoval & Fernández (2004) afirman que un programa es un conjunto ordenado y coherente de proyectos que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos preestablecidos.

Clark y Beck (2010) afirman que las técnicas cognitivas buscan lograr la modificación de las distorsiones cognitivas para obtener cambios de conductas. Asimismo, estudios realizados a lo largo del tiempo demuestran la efectividad de las técnicas cognitivo-conductuales.

El programa de intervención psicológica estará basado en un enfoque cognitivo conductual, donde se toma en cuenta los aportes que hace esta teoría para crear un programa que reduzca el nivel de ansiedad estado rasgo en los docentes.

#### **1.2.5. Terapia cognitiva conductual**

La terapia cognitivo conductual se trata de un tipo de intervención que busca trabajar con las respuestas disfuncionales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, de carácter aprendido; es decir, que se han practicado a lo largo del tiempo y se han convertido en hábitos (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012; Martin-Romo, 2012).

Dicha terapia cuando se dirige a la ansiedad se enmarca en un modelo cognitivo el cual da lugar a una forma de pensamiento y dicho pensamiento actúa de moderador entre el estímulo y el sentimiento. La ansiedad surge debido a que la persona presenta una valoración o pensamiento de tipo ansioso, exagera la amenaza y subestima su propia capacidad de afrontamiento o los factores de rescate. A su vez, se mantiene por las conductas de evitación, que reducen los niveles de ansiedad y la refuerzan. Una persona con niveles altos de ansiedad suele presentar atención selectiva a las amenazas y



percepción de ausencia de medidas de seguridad que le permitan afrontar la problemática (Beck y Clark, 2012; Beck, Emery y Greenberg, 2005).

### **1.3. Marco Conceptual**

A continuación, se procederá a describir cada una de las variables que fueron sujetas de investigación por la autora y que se detalla:

#### **1.3.1. Ansiedad**

La ansiedad puede definirse como la preocupación por tratar de encontrar una respuesta a un problema percibido, acompañada de sentimientos de insatisfacción y agitación, así como un fuerte sentido del desastre o del desastre inminente. Esto es el resultado de la interacción entre los procesos cognitivos de un individuo y sus respuestas fisiológicas. En ese sentido Spielberger (1980) define a la ansiedad como una fase emocional difícil que se caracteriza por sentimientos personales de tensión, apego o inquietud y por la activación del sistema nervioso autónomo. Beck (1985) asume que la angustia o la nerviosidad, así como los síntomas físicos desagradables como las palpitaciones cardíacas, las náuseas y el vértigo, se consideran los síntomas de la ansiedad en este contexto. En ese sentido Virues, R (2005) considera que la ansiedad es la liberación de una respuesta emocional que se manifiesta en las personas cuando se enfrentan a algo que perciben o interpretan como potencialmente perjudicial o peligroso, como cuando no saben de qué se trata. Presentadas diversas concepciones de la ansiedad, en este estudio se asumió la definición propuesta por Spielberger (1972).

#### **1.3.2. Distinción entre ansiedad psíquica y ansiedad somática**

**La ansiedad psíquica.** - Caracterizada por “la aprehensión, el miedo a lo desconocido, la falta de control sobre los pensamientos y sentimientos, la dificultad

de relacionar conceptos y la incapacidad de aprender y retener nueva información” (Schlatter, 2003).

**La ansiedad somática.** – “Alude a las manifestaciones corporales, como las palpitaciones, temblores, hormigueos, sequedad de boca, náuseas, entre otros. Por lo general, tanto la ansiedad psíquica y la física se presentan juntas” (Schlatter, 2003).

### **1.3.3. Síntomas de ansiedad**

Para Schlatter (2003) La ansiedad puede manifestarse de las siguientes maneras:

*Sintomatologías motoras*, Tensión muscular aumentada, la dificultad para relajarse, así como la preocupación, los dolores de cabeza y la fatiga, etc.

*Sintomatologías fisiológicas*, Aumento de la epinefrina y cortisol en la sangre, incremento del pulso cardiaco, sudoración, mareos, boca reseca, diarreas, etc.

*Sintomatologías psicológicas*, Período excesiva alerta, que provoca sentimientos de insatisfacción, preocupación y agitación, así como la tendencia a distraerse fácilmente.

### **1.3.4. Factores Predisponentes de la Ansiedad**

Existen ciertos elementos que pueden inducir que la persona sea más sensible a la ansiedad de acuerdo con Beck y Clark (2012):

La principal se refiere a los determinantes biológicos, como la personalidad, la genética y la neurofisiología. La segunda categoría son los rasgos de la personalidad, que se refieren a las características individuales que pueden predisponer a una persona a actuar emocionalmente y a una mayor cantidad de estímulos. A continuación, existe la percepción de un control personal disminuido que puede resultar de una infancia sobreprotegida. El factor final está relacionado

con los acontecimientos de la vida negativos que han amenazado o dañado su propia integridad o intereses personales en algún momento, lo que puede aumentar el riesgo de ansiedad.

#### **1.3.5. Ansiedad estado y ansiedad rasgo.**

Spielberger, Gorsuch y Lushene (2014) discurren que los contrastes entre estado y rasgo de la ansiedad eran las siguientes:

**Ansiedad estado**, Es un estado emocional personal que cambia con el tiempo y la intensidad, esto se manifiesta a través de sentimientos sutiles, pero profundamente sentidos, de tensión y aprensión, como cuando el SNA está hiperactivo.

**Ansiedad rasgo**, Esto es un signo de una tendencia a ver las cosas como peligrosas, lo que provoca mucha ansiedad.

En ese sentido, la concepción de rasgo se refiere a una particularidad personal constante que conlleva a portarse en distintas situaciones de una manera explícita, manifestando una personalidad ansiosa. Por otro lado, la concepción de Estado refiere a una situación personal inestable, mostrando una afectación ansiosa. En ese sentido queda establecida la diferencia siendo distinto “ser ansioso” o “estar ansioso”.

#### **1.3.6. Diferencias entre Ansiedad y estrés**

Al hablar de ansiedad, nos referimos a un estado de ánimo en el que una persona se siente intranquila y preocupada sin tener nada concreto de que preocuparse. El estrés, por otro lado, puede utilizarse para describir una sobrecarga emocional causada por una fuerza externa sostenida que lleva al sujeto al borde del agotamiento. (Martínez-Otero Pérez, 2014).

### 1.3.7. Definición según el instrumento de medición

En la prueba empleada, el psicólogo C.D. Spielberg conceptualiza a la ansiedad en dos conceptos independientes:

**La Ansiedad Estado (A/E)** es definida por un estado emocional transitorio en el que los seres humanos muestran síntomas como la tensión, los sentimientos de apego y un sistema nervioso hiperactivo. Todos estos síntomas son varios en su gravedad.

**La ansiedad rasgo(A/R)** Los sujetos difieren en su tendencia a percibir las situaciones como amenazantes y, en consecuencia, elevar su estado de ansiedad estado (A/E) en función de esta preferencia. Como un noción psicológica la A/R tiene particularidades equivalentes “a los constructores que Atkinson llama motivos (esas disposiciones que permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos de la situación), residuos de experiencias pasadas que predisponen tanto a ver el mundo de una determinada manera como a manifestar tendencias de respuesta vinculada al objeto.”

## CAPITULO II: MÉTODOS Y MATERIALES.

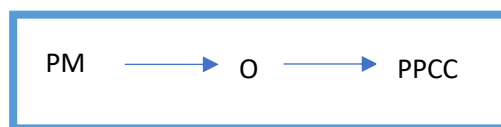
### 2.1 Tipo

En cuanto al tipo de investigación, se ha considerado el de tipo básica. Según Hernández et al. (2014), las investigaciones de tipo básica, consideran el análisis de la problemática en la muestra seleccionada, con el fin de diagnosticarla o proponer una mejora. Será necesario para este tipo, que se haga uso de diagnóstico, con el fin de verificar la aplicación del instrumento. En ese sentido la investigación es de tipo descriptiva propositiva, es decir ante una situación problema se realiza un estudio que da como producto una propuesta- solución.

### 2.2 Diseño

Es no experimental, toda vez que el objeto de estudio fue observado y analizado en su ambiente natural, sin manipulación y de corte trasversal ya que se recogieron los datos en un momento específico. Hernández et al. (2014)

Cuyo esquema es:



Dónde:

PM: Población muestral, conformada por los docentes del CEBE

O: Observación de la realidad problemática ansiedad estado-rasgo

PPCC: Propuesta de Programa Cognitivo Conductual

### 2.3 Población y muestra

La Población muestral estuvo compuesta por 13 docentes que pertenecen al CEBE San Judas Tadeo de Ferreñafe.

Además, para la elección de la muestra se tomó en cuenta los siguientes criterios:

### A. Criterios de Inclusión

- Docentes que laboraron durante el último año en el CEBE.
- Docentes que aceptaron participar de la investigación de forma voluntaria.

### B. Criterios de Exclusión

- Docentes que laboraron hace menos de tres meses en el CEBE, desde la fecha de aplicación del instrumento.
- Aquellos docentes que expresaron no desear participar del estudio.
- Dentro de los criterios de eliminación, están aquellos docentes que no hayan contestado correctamente los instrumentos psicológicos.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable 1*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnica de recolección de datos
V1: Ansiedad Estado Rasgo	Ansiedad Estado	Presencia ansiedad	de 22, 23, 24, 25,28,29, 31,32, 34, 35, 37, 38, 40	“Cuestionario de ansiedad estado – rasgo” (Spielberger et al.,1984).
		Ausencia ansiedad inversos)	de 21,26,27, 30, 33,36,39 (ítems	
		Presencia ansiedad	de 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18	
	Ansiedad Rasgo	Ausencia ansiedad inversos)	de 1,2,5,8,10, 11,15,16,19,20 (ítems	

## 2.4 Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

### 2.4.1. Técnicas e instrumentos

Como técnica se utilizó la observación, asimismo se administró una prueba psicométrica para medir la variable de ansiedad estado rasgo en los docentes. La prueba utilizada será el cuestionario de Ansiedad estado rasgo (STAI), instrumento creado por Spielberger, Gorsuch, y Lushene, “está conformado por dos escalas separadas de autoevaluación que se utilizan para medir dos tipos diferentes de la ansiedad: La ansiedad-rasgo y la ansiedad estado.” Asimismo, para la presente investigación la autora ha propuesto un Programa Cognitivo Conductual que figura más adelante, en el presente trabajo de investigación.

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-estado con 20 reactivos de los cuales 10 son positivos e inversos respectivamente; y la segunda por la ansiedad-rasgo comprendida por 7 reactivos positivos y 13 inversos. La escala estado posee opciones de respuesta en Likert desde *Nada* hasta *Mucho* con puntajes del 1 al 4; mientras en la escala rasgo, va desde *Casi nunca* hasta *Casi Siempre*. Asimismo, el puntaje total en cada una de las escalas va desde 0 a 60 puntos como mayor puntaje.

Spielberger et al. (1984):

En la versión original en inglés, los autores estadounidenses usaron en la validez del instrumento 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.

Además, Galloso (2014) en su tesis con 329 estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad chimbotana, adecuó el instrumento alcanzando excelentes 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 la presente investigación se utilizó la versión nacional empleada por Pardo (2010), “es un estudio con estudiantes 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 conservar el ítem puesto que no influía de manera significativa. Mientras en la escala de Ansiedad-Rasgo fue de .857, siendo esta adecuada”.



#### 2.4.2. Análisis estadísticos de los datos

La variable ansiedad estado-rasgo se analizó utilizando estadísticas descriptivas, que incluían los medios, las desviaciones estándar y los valores más bajos y más altos. Estos datos se introdujeron en tablas de datos y se calcularon parámetros estadísticos como la centralización y la dispersión. Asimismo, se ha considerado para la validez y confiabilidad del instrumento la aplicación estadística en el Alfa de Cronbach y el análisis factorial realizada por Mg. Elmer Carrasco Carrasco (2021).

#### 2.4.3. Equipos y materiales

Durante el desarrollo de esta investigación se utilizó un dispositivo USB para el almacenamiento de datos e información requerida, una laptop para la búsqueda y procesamiento de los datos e información recolectada, una impresora, servicio de luz e internet y útiles de escritorio como hojas bond, lápiz, lapiceros y resaltadores.

### 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.

**\*Porcentaje estadístico de confiabilidad del instrumento realizado por Carrasco, E. (2021)**

### 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.

**\*\*Porcentaje estadístico de validez del instrumento realizado por Carrasco, E. (2021)**

## **CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.**

### **3.1. Presentación de Resultados**

A continuación, se presentan de forma detallada los resultados obtenidos sobre las variables investigadas en función a los objetivos propuestos. Inicialmente se analizó concienzudamente las variables: Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe. A continuación, se valoraron los resultados conseguidos sobre la base de la prueba psicométrica STAI, cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo de Spielberger, situación que nos permitió conocer el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo. Finalmente, con los resultados obtenidos se propuso elaborar un Programa Cognitivo Conductual para reducir el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, Ferreñafe.

#### **3.1.1. La Encuesta**

“La encuesta es una técnica que permite al investigador obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismos, o en concordancia a un tema en particular” (Arias, 2012, p.71).

Instrumento aplicado a los docentes del CEBE San Judas Tadeo de Ferreñafe que dictaron clases de forma permanente durante los dos últimos años,

Fuente: Elaboración propia

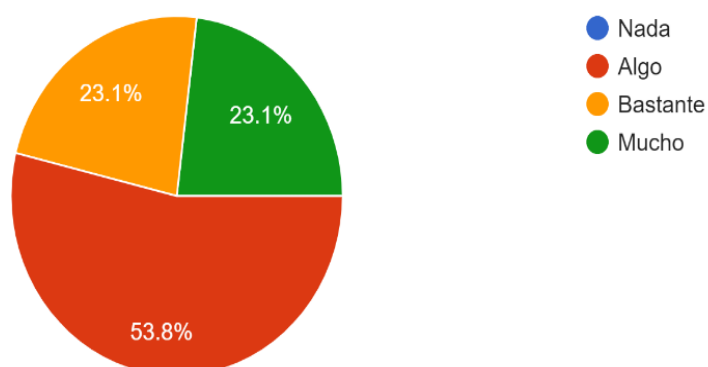
**Número de Muestra: 13**

## INVENTARIO ANSIEDAD-ESTADO

**Figura 1**

Me siento calmado

13 respuestas

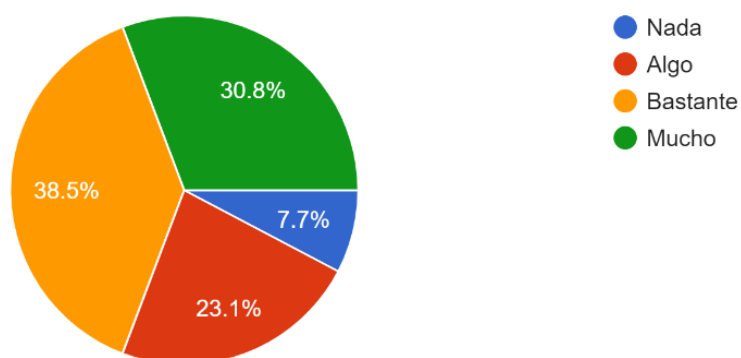


El 53.8% de los encuestados manifiestan sentirse algo calmados, mientras que el 23.1% dice sentirse bastante calmados y el 23.1% restante dicen sentirse muy calmados

**Figura 2**

Me siento seguro

13 respuestas

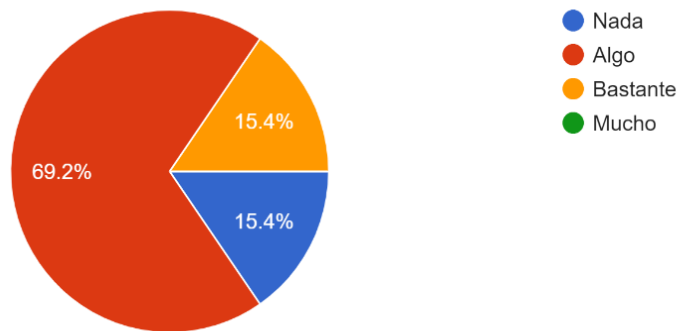


El 7.7 % refiere sentirse nada seguros, el 23.1 % dicen sentirse algo seguros, el 38.5% manifiestan sentirse bastante seguros y el 30.8% muy seguro.

**Figura 3**

Estoy tenso

13 respuestas

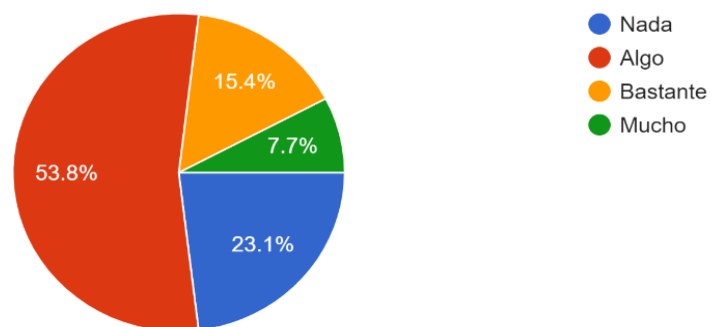


El 15.4 % manifiestan sentirse nada tenso, el 69.2 % algo tenso y el 15.4 % bastante tensos.

**Figura 4**

Estoy contrariado (descontento)

13 respuestas

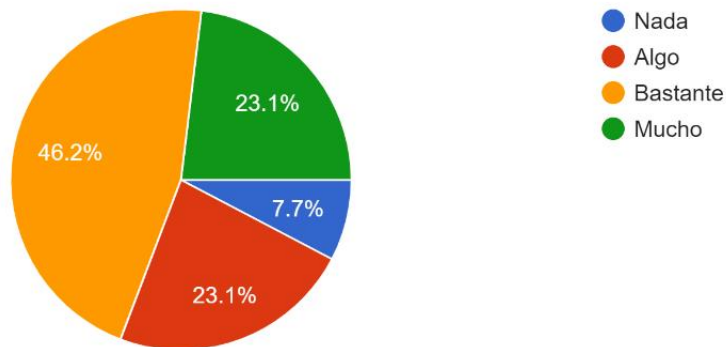


El 23.1 % de los encuestados manifiestan estar nada contrariados, 53.8 % dicen estar algo contrariados, el 15.4% bastante y 7.7 muy contrariado.

**Figura 5**

Me siento cómodo (estoy a gusto)

13 respuestas

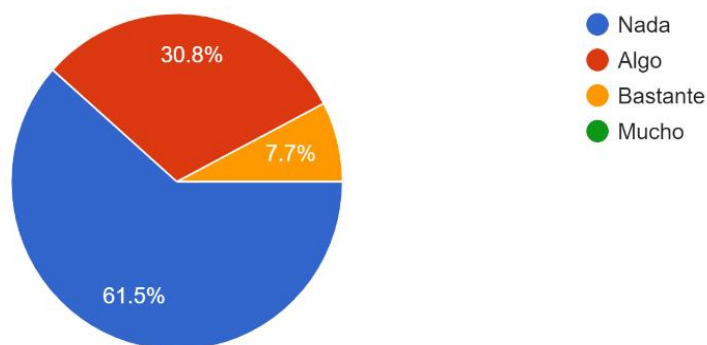


El 46.2 % de los encuestados refiere sentirse bastante cómodo, el 23.1% dice estar muy cómodo, mientras que 23.1 % manifiesta algo cómodo y el 7.7% dice estar nada cómodo.

**Figura 6**

Me siento alterado

13 respuestas

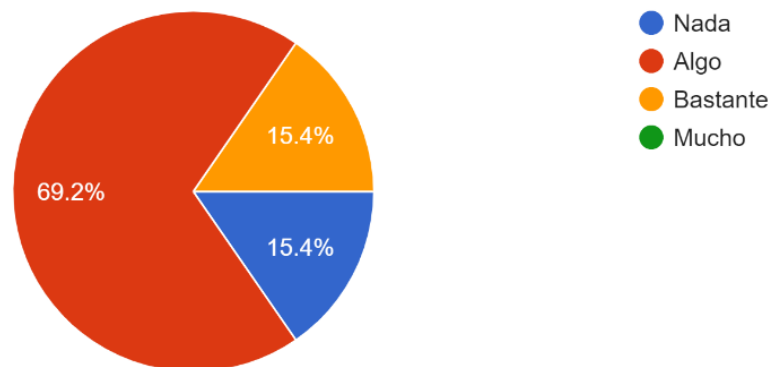


El 61.5% de los encuestados refiere sentirse nada alterado, el 30.8% dice sentirse algo alterado y el 7.7 % bastante alterado.

**Figura 7**

Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.

13 respuestas

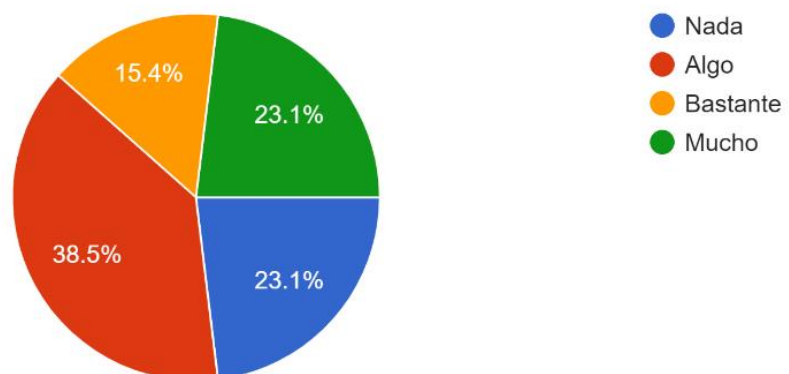


69.2 % de los encuestados manifiestan sentirse algo preocupados por posibles desgracias futura, así mismo el 15.4 % dice estar bastante preocupados, mientras que el 15.4% dice sentirse nada preocupados por posibles desgracias futuras.

**Figura 8**

Me siento descansado

13 respuestas

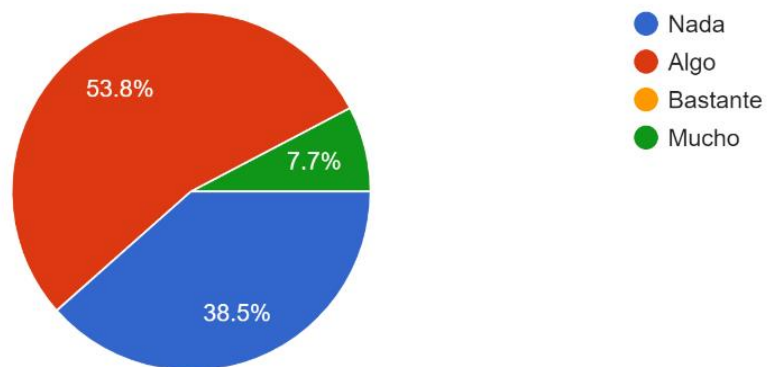


El 23.1 % de los encuestados dicen sentirse nada descansados, mientras que el 38.5 % manifiesta sentirse algo descansado, el 23.1 dice estar muy descansado y el 15.4 bastante descansado.

**Figura 9**

Me siento angustiado

13 respuestas

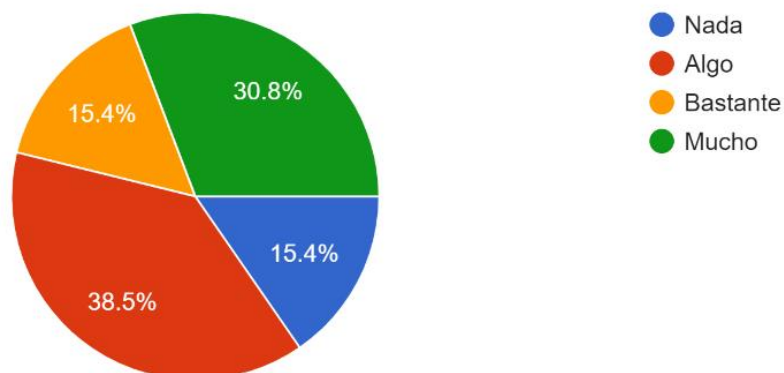


El 53.8% de los participantes refiere sentirse algo angustiado, mientras que el 38.5% dice estar nada angustiado y el 7.7% manifiesta estar muy angustiado.

**Figura 10**

Me siento cómodo

13 respuestas



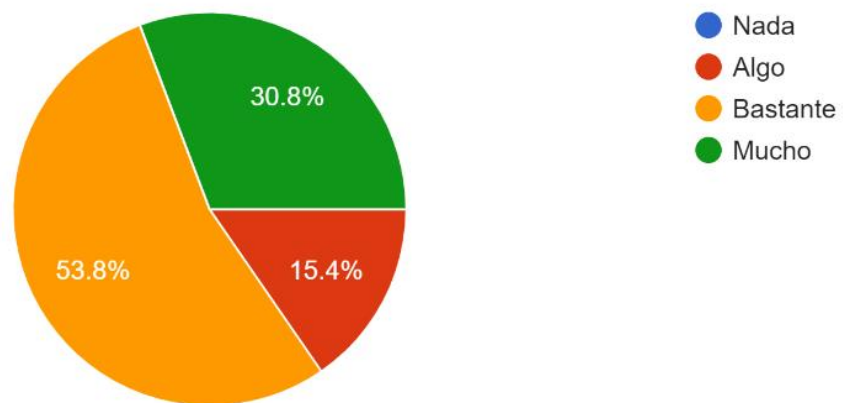
El 15.4% de los encuestados manifiesta refiere sentirse nada cómodo, el 38.5% dice sentirse algo cómodo, mientras el 15.4% refiere sentirse bastante cómodo y el 30.8% dice sentirse muy cómodo.



**Figura 11**

Tengo confianza en mi mismo.

13 respuestas

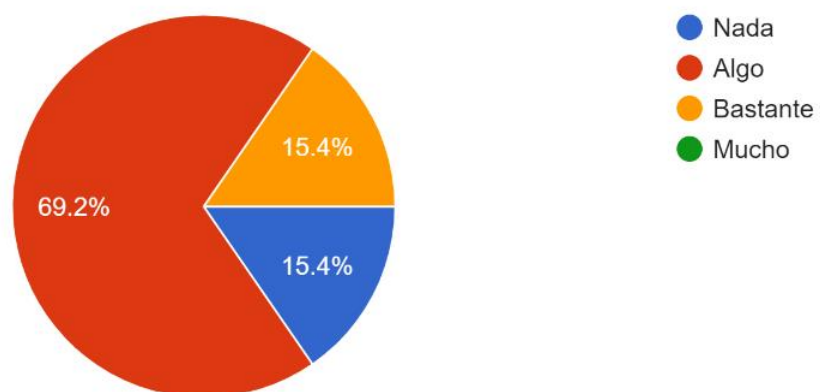


El 30.8% de los participantes manifiestan tener mucha confianza en si mismo, el 53.8% dice tener bastante confianza en si mismo y el 15.4% manifiesta tener algo de confianza de si mismo.

**Figura 12**

Me siento nervioso

13 respuestas

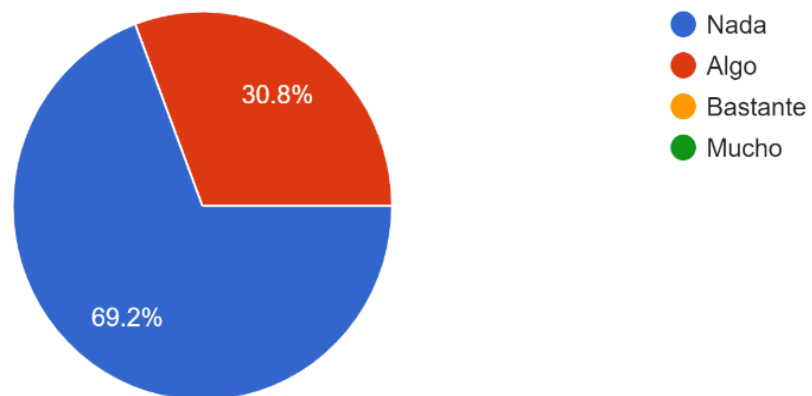


15.4% de los encuestados manifiesta sentirse nada nervioso, mientras que el 69.2% refiere sentirse algo nervioso y el 15.4% dice sentirse bastante nervioso.

**Figura 13**

Me siento agitado

13 respuestas

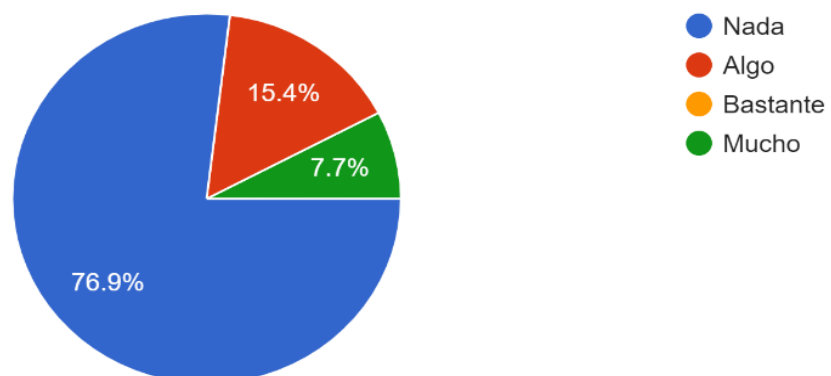


El 69.2 % de los encuestados manifiestan sentirse nada agitados mientras que el 30.8% dice sentirse algo agitados.

**Figura 14**

Me siento "a punto de explotar" (como oprimido)

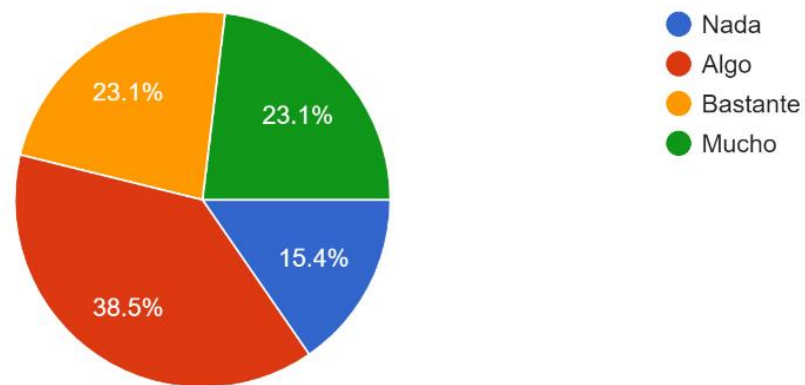
13 respuestas



El 76.9% de los encuestados refiere sentirse nada a punto de explotar, el 15.4% dice sentirse algo a punto explotar y el 7.7 % manifiesta sentirse mucho a punto de explotar

**Figura 15**

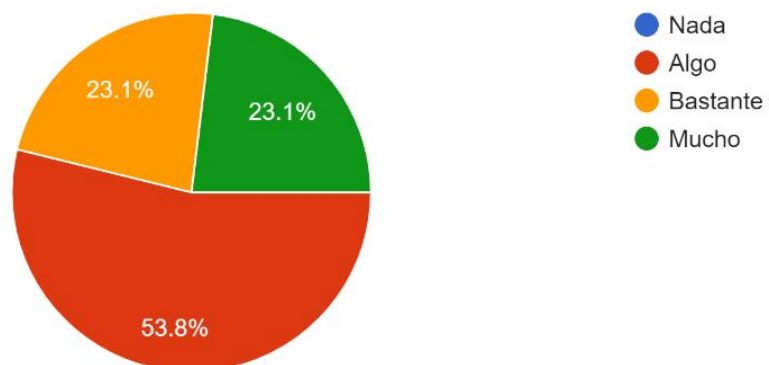
Estoy relajado  
13 respuestas



El 15.4% de los encuestados manifiestan estar nada relajados, el 38.5 dice estar algo relajados, el 23.1 % bastante relajado y el 23.1% refieren estar muy relajados.

**Figura 16**

Me siento satisfecho  
13 respuestas

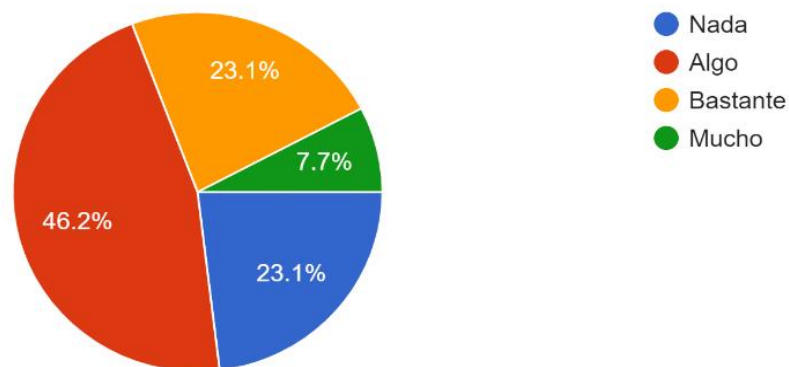


El 53.8 % de los encuestados se sienten algo satisfechos, el 23.1% manifiestan sentirse bastantes satisfechos y el 23.1% restantes refieren sentirse muy satisfechos.

**Figura 17**

Estoy preocupado

13 respuestas

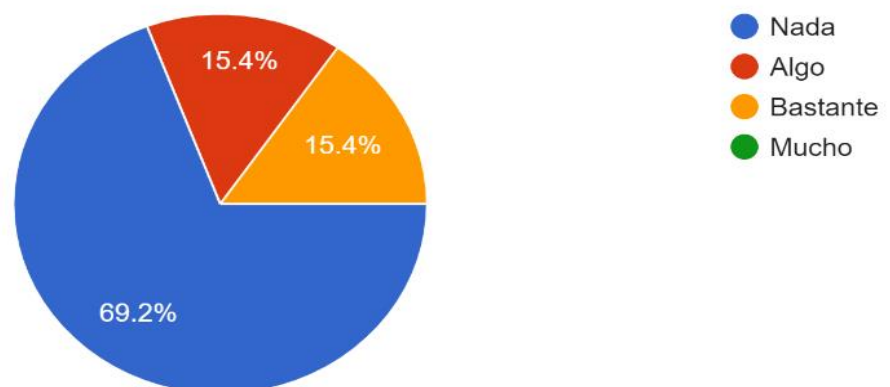


Del 100% de los encuestados el 23.1% refiere sentirse nada preocupado, el 46.2% dice estar algo preocupado, el 23.1% manifiesta estar bastante preocupado y el 7.7% dice estar muy preocupado.

**Figura 18**

Me siento aturdido y sobreexcitado

13 respuestas

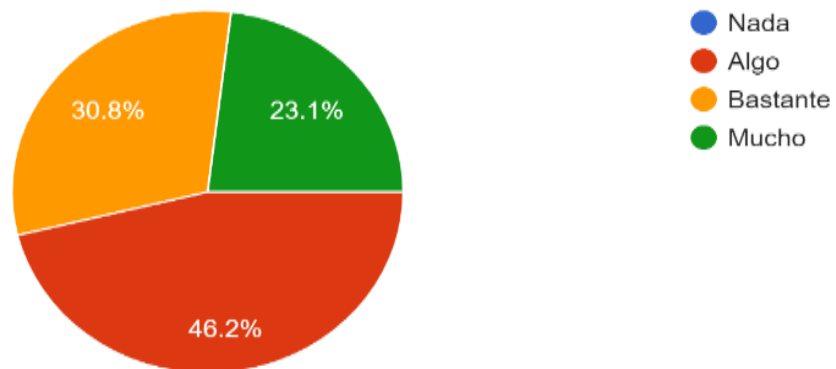


El 69.2% de los encuestados refiere sentirse nada aturdido y sobreexcitado, el 15.4% dice sentirse algo aturdido y sobreexcitado y el 15.4 manifiesta estar bastante aturdido y sobreexcitado.

**Figura 19**

Me siento alegre

13 respuestas

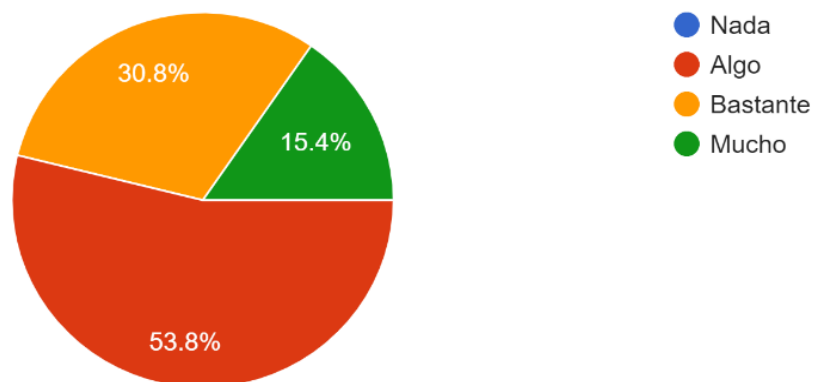


El 46.2% de los encuestados dice sentirse algo alegre, el 30.8% manifiesta sentirse bastante alegre y el 23.1% refiere sentirse muy alegre.

**Figura 20**

En este momento me siento bien

13 respuestas

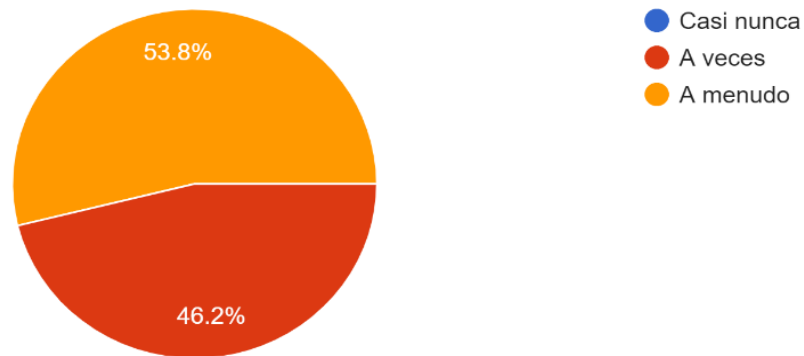


El 53.8% de los encuestados manifiestan en este momento sentirse algo bien, el 30.8% dicen sentirse bastante bien en este momento y el 15.4% refiere sentirse en este momento muy bien.

## INVENTARIO ANSIEDAD-RASGO

**Figura 21**

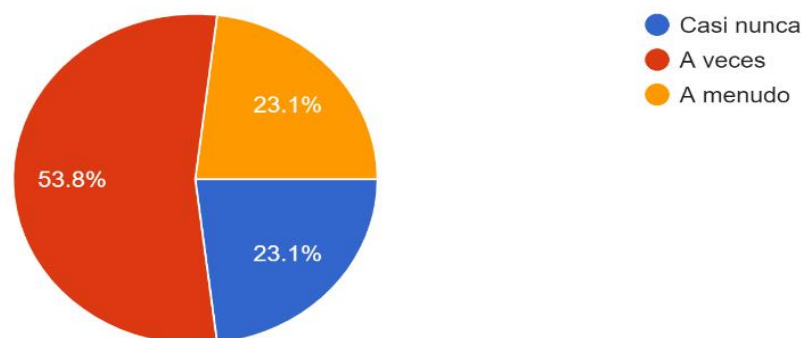
Me siento bien  
13 respuestas



El 46.2% de los encuestados se siente a veces bien, mientras que el 53.8% a menudo se sienten bien.

**Figura 22**

Me canso rápidamente  
13 respuestas

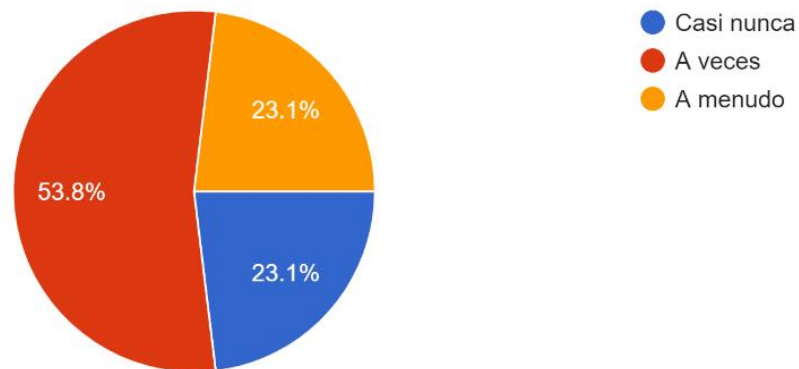


De los encuestados el 23.1 % refiere que casi nunca se cansan rápidamente, el 53.8 % manifiestan que a veces se cansan rápidamente y el 23.1% dicen que a menudo se cansan rápidamente.

**Figura 23**

Siento ganas de llorar

13 respuestas

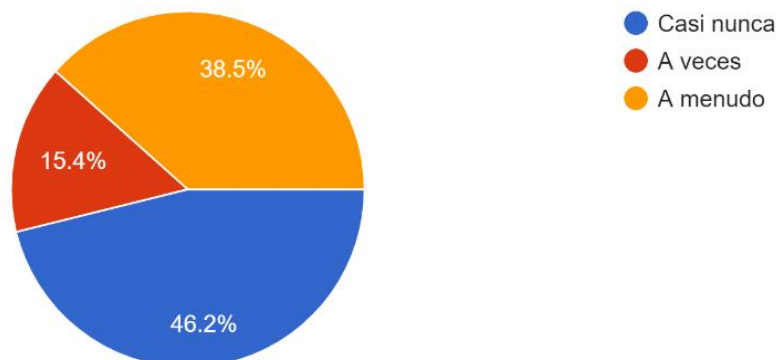


El 23.1 % de los encuestados manifiesta que casi nunca siente ganas de llorar, el 53.8 % refiere que a veces sienten ganas de llorar y el 23.1% dice que a menudo sienten ganas de llorar.

**Figura 24**

Me gustaría ser tan feliz como otros

13 respuestas

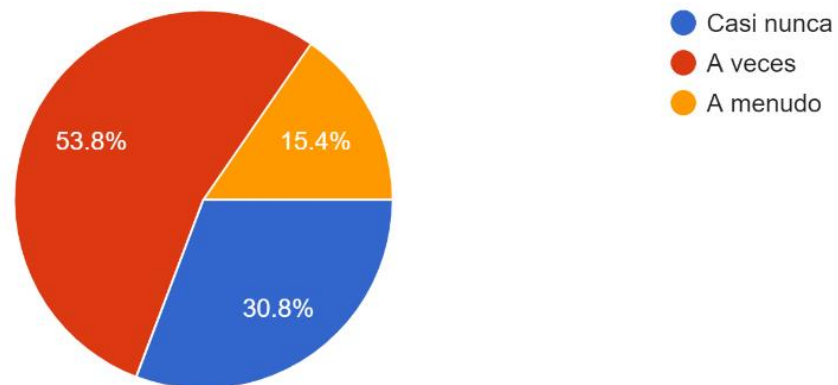


El 46.2 % dicen que casi nunca les gustaría ser tan feliz como otros, el 15.4 % manifiestan que a veces les gustaría ser tan feliz como otros y el 38.5 % dicen que a menudo les gustaría ser tan feliz como otros.

**Figura 25**

Pierdo oportunidades por no decidirme pronto

13 respuestas

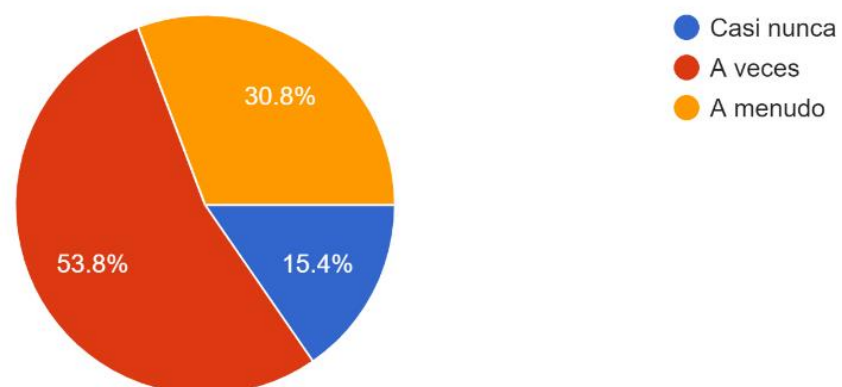


El 30.8 % de los encuestados casi nunca sienten que pierden oportunidades por no decidirse pronto, el 53.8 % a veces sienten que pierden oportunidades por no decidirse pronto y el 15.4 % a menudo sienten que pierden oportunidades por no decidirse pronto.

**Figura 26**

Me siento descansado

13 respuestas



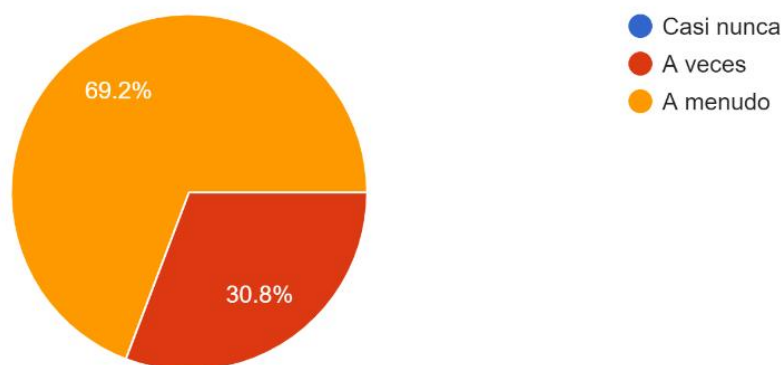
El 15.4 % manifiesta que casi nunca se sienten descansados, el 53.8 % refiere que a veces se sienten descansados y el 30.8 % dice sentirse a menudo descansado.



**Figura 27**

Soy una persona tranquila, serena y sosegada

13 respuestas

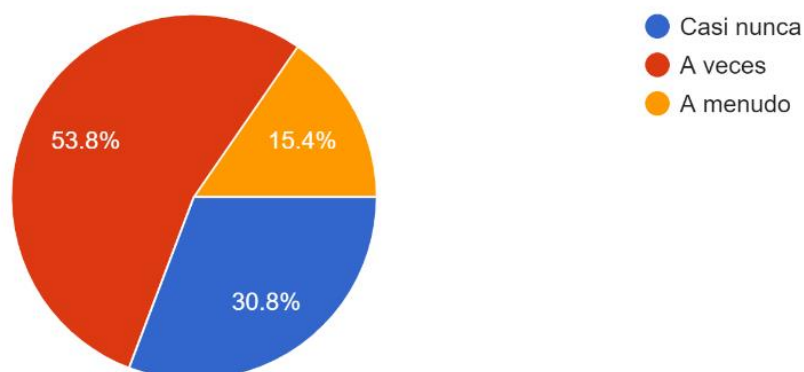


El 30.8 % de los encuestados refieren que a veces son personas tranquilas, serenas y sosegadas y el 69.2 % manifiestan que a menudo son personas tranquilas, serenas y sosegadas.

**Figura 28**

Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.

13 respuestas

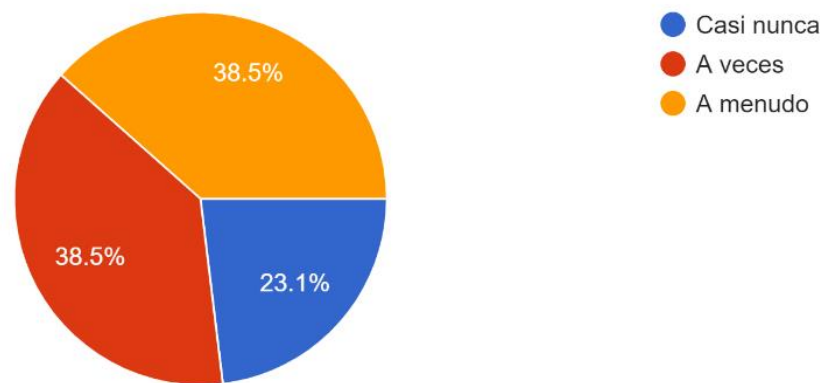


El 30.8 % manifiesta que casi nunca ve que las dificultades se amontonan y no pueden con ellas, el 53.8 % dice que a veces ven que las dificultades se amontonan y no pueden con ellas, y el 15.4 % refiere que a menudo ve que las dificultades se amontonan y no puede con ellas.

**Figura 29**

Me preocupo demasiado por cosas sin importancia

13 respuestas

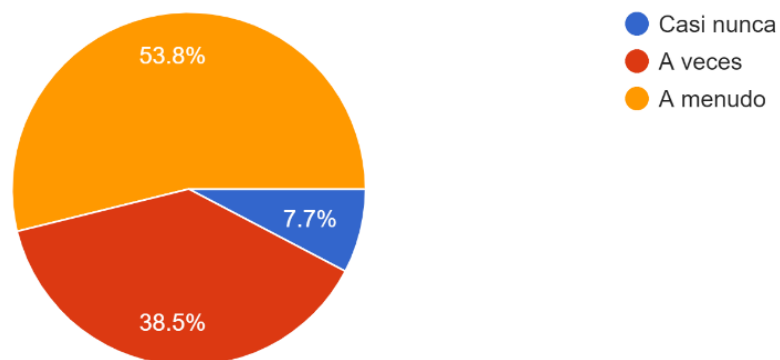


El 23.1 % de los encuestados manifiestan que casi nunca se preocupan demasiado por cosas sin importancia, el 38.5 % dice que a veces se preocupan demasiado por cosas sin importancia y el 38.5 % refiere que a menudo se preocupan demasiado por cosas sin importancia.

**Figura 30**

Soy feliz

13 respuestas

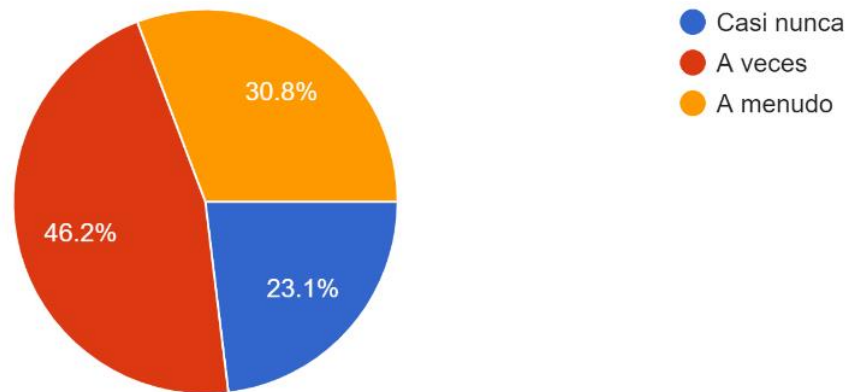


El 7.7 % manifiesta que casi nunca es feliz, el 38.5 % dice que a veces es feliz y el 53.8 % siente que a menudo es feliz.

**Figura 31**

Suelo tomar las cosas muy a pecho

13 respuestas

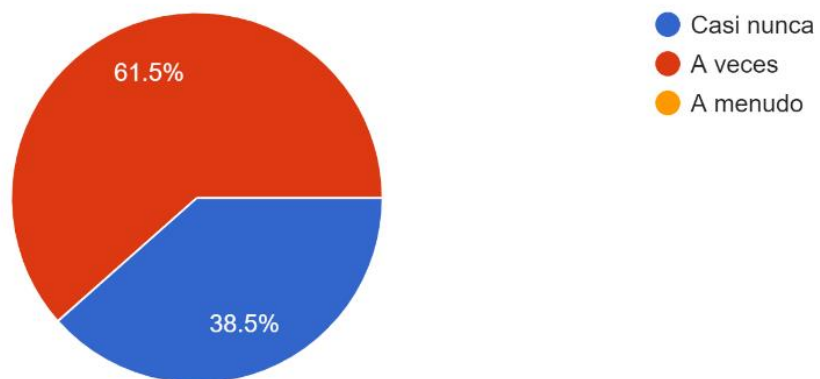


El 23.1 % refiere que casi nunca toma las cosas muy a pecho, el 46.2 % dice que a veces suelen tomar las cosas muy a pecho, y el 30.8 % manifiesta que a menudo suele tomar las cosas muy a pecho.

**Figura 32**

Me falta confianza en mi mismo.

13 respuestas

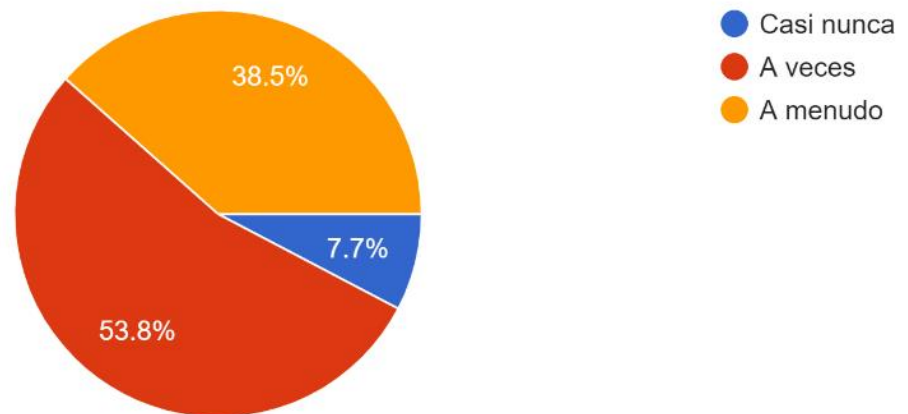


El 38.5 % manifiesta que casi nunca les falta confianza en sí mismo y el 61.5 % refieren que a veces les falta la confianza en si mismo.

**Figura 33**

Me siento seguro

13 respuestas

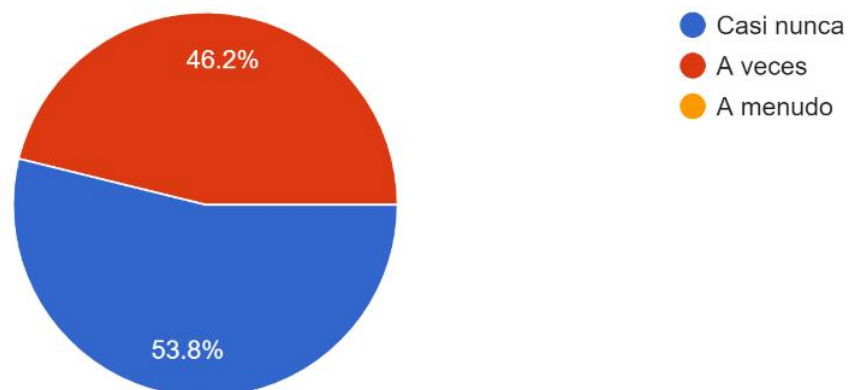


El 7.7 % manifiesta que casi nunca se sienten seguros, el 53.8 % a veces se sienten seguros y el 38.5 % a menudo se sienten seguros.

**Figura 34**

Evito enfrentarme a las crisis o dificultades

13 respuestas

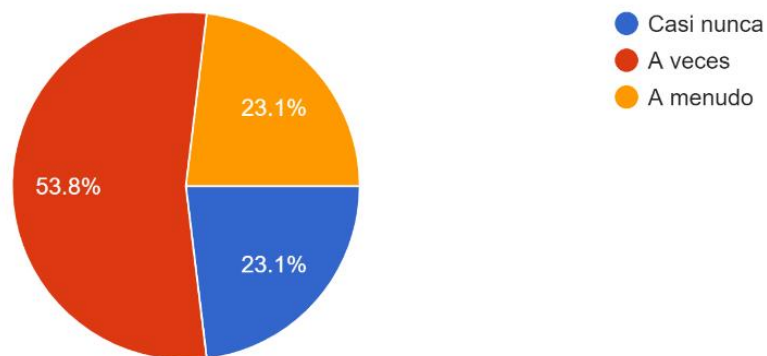


El 53.8 % dice evitar enfrentarse a las crisis o dificultades y el 46.2% manifiestan que a veces evitan enfrentarse a las crisis o dificultades.

**Figura 35**

Me siento triste (melancólico)

13 respuestas

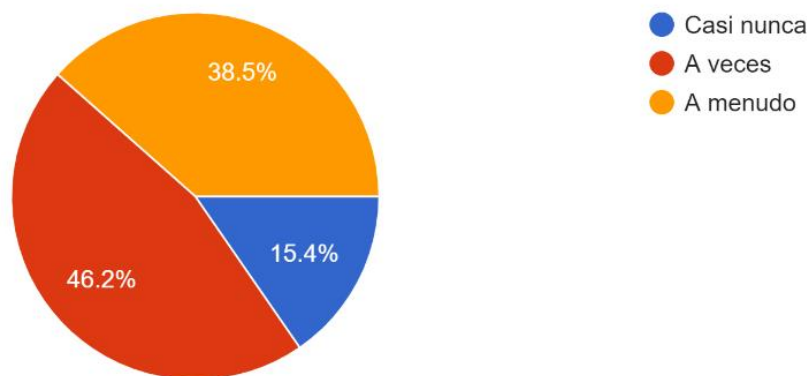


El 23.1 % refiere que casi nunca se siente triste (melancólico), el 53.8 % dice a veces sentirse triste y el 23.1 % dicen a menudo a sentirse triste.

**Figura 36**

Estoy satisfecho

13 respuestas

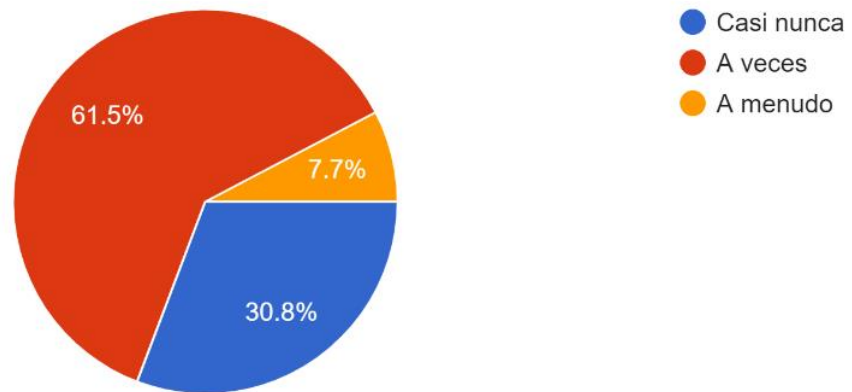


El 15.4 % manifiesta que casi nunca están satisfechos, el 46.2 % refieren estar a veces satisfechos y el 38.5 % que a menudo están satisfechos.

**Figura 37**

Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente

13 respuestas

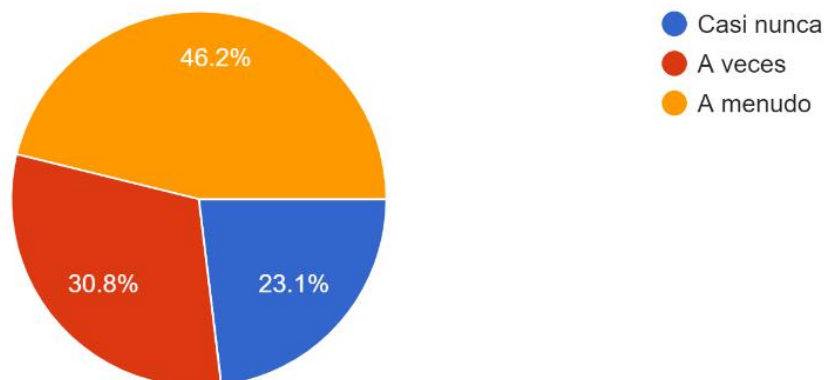


El 30.8 % de los encuestados manifiestan que casi nunca algunas ideas poco importantes pasan por su mente, el 61.5 % dicen que a veces algunas ideas poco importantes pasan por su mente y el 7.7 % refieren que a menudo algunas ideas poco importantes pasan por su mente.

**Figura 38**

Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.

13 respuestas

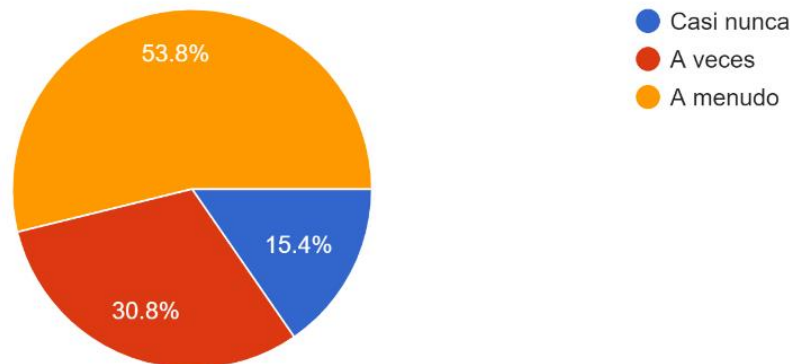


23.1 % manifiesta que casi nunca les afectan los desengaños, que no pueden olvidar, el 30.8 % dice que a veces le afectan los desengaños, que no pueden olvidar y el 46.2 % refieren que les afectan tanto los desengaños, que no pueden olvidar.

**Figura 39**

Soy una persona estable

13 respuestas

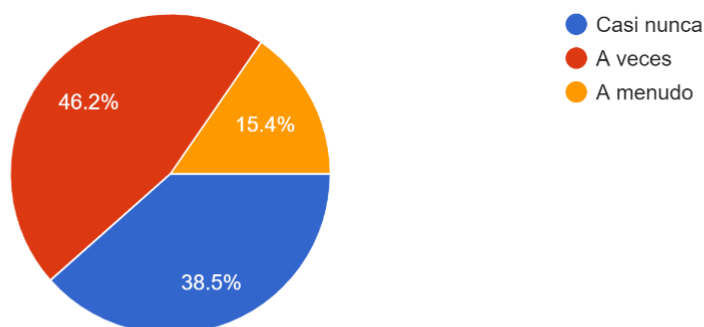


El 15.4 % manifiestan que casi nunca son personas estables, el 30.8 % dice que a veces son personas estables y el 53.8 % refieren que a menudo son personas estables.

**Figura 40**

Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.

13 respuestas



El 38.5 % de los encuestados refiere que casi nunca cuando piensan sobre asuntos y preocupaciones actuales, se ponen tensos y agitados, el 46.2 % manifiestan que a veces cuando piensan sobre asuntos y preocupaciones actuales, se ponen tensos y agitados y el 15.4 % a menudo cuando piensan sobre asuntos y preocupaciones actuales se ponen tensos y agitados.

**Nivel de Ansiedad Estado en los docentes del Centro de Educación Básica Especial (CEBE) San Judas Tadeo, Ferreñafe.**

En la tabla 2 se aprecia la primacía del nivel elevado en la ansiedad estado, toda vez que en las participantes de sexo femenino se mostró con el 92.3% y en los participantes de sexo masculino con el 7.7%, conociéndose así que los docentes muestran un estado emocional momentánea de estar ansiosos ante circunstancias como: preparación y dictado de clases, reunión con los padres de familia, manifestando de esta forma emociones personales, intencionadamente advertidos, de tensión y aprensión.

**Tabla 2**

*Nivel de Ansiedad Estado en los Docentes*

Ansiedad Estado			Alto	Total
Sexo	Mujeres	f	12	12
		%	92.3%	92.3%
	Hombres	f	1	1
		%	7.7%	7.7%
Total		f	13	13
		%	100%	100%



## Nivel de Ansiedad Rasgo en los docentes del Centro de Educación Básica Especial (CEBE) San Judas Tadeo, Ferreñafe

La tabla N° 3 muestra que los participantes mujeres y hombres muestran una supremacía de nivel elevado en ansiedad rasgo con el 83.3% y 100% correspondientemente. Por otro lado, se evidencia un mínimo porcentaje del nivel medio de los varones y féminas con el 0% y el 16.7%, revelando que los docentes tienen una predisposición a ser ansiosos al considerar las circunstancias como inquietantes y así acrecentar su ansiedad estado, manifestando características de persona ansiosa.

**Tabla 3**

*Nivel de Ansiedad Rasgo en los docentes*

Ansiedad Rasgo		Medio	Alto	Total
Mujeres	f	2	10	12
<b>SEXO</b>	%	16.7%	83.3%	100%
Hombres	f	0	1	1
	%	0%	100%	100%
	f	2	11	13
Total	%	15.3%	84.6%	100%

### **3.2. DISCUSIÓN**

El objetivo principal de esta investigación es el de Proponer un Programa Cognitivo Conductual para reducir el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo Ferreñafe solucionando así la problemática que atraviesan los docentes en su rutina diaria profesional. Para ello se utilizó el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene,). Los resultados obtenidos en la presente tesis evidencian que la supremacía elevada en ansiedad estado se presentó tanto en los participantes en mujeres como en varones con el 92.3% y 7.7% correspondientemente, manifestando su estado afectivo temporal de estar ansiosos ante circunstancias como: preparación, planificación y dictado de clases, reuniones de trabajo con sus colegas y reuniones con padres de familia.

Así mismo, un nivel alto en ansiedad rasgo con el 83.3% y 100 % correspondientemente, revelando que los docentes muestran una predisposición a ser ansiosos al notar las condiciones como inquietantes. Los resultados evidencian la existencia de un indicador elevado de ansiedad estado - rasgo en los docentes por las distintas circunstancias que perciben en su carrera como las múltiples ocupaciones, la competitividad laboral, la falta de apoyo social, considerando que los estudiantes de dicho centro requieren una atención más personalizada, ya que en cada aula existen alumnos con diferentes diagnósticos clínicos; siendo factores que pueden desencadenar cuadros de ansiedad en cualquier persona y los docentes no son ajenos a ello, lo que ocasiona incontables síntomas que reducen la eficacia y eficiencia durante su labor docente. Ya que la ansiedad es un trastorno que puede afectar a cualquier tipo de trabajador, y que pueden ser graves para la salud mental, si no son tratados a tiempo.

Los resultados conseguidos en el presente estudio están en armonía con el tesis realizada por Bojórquez y Moroyoqui (2020) quienes concluyeron que “el poseer una inteligencia emocional adecuada, no siempre garantiza el éxito, pero si es importante en la toma de decisiones por ende tanto la inteligencia emocional como los síntomas ansiosos se relacionan de manera indirecta”, concluyendo que si un docente tiene apropiada inteligencia emocional entonces logrará mantener dominio de sus signos ansiosos ante contextos nuevos como el dictado de las clases virtuales durante la pandemia o un cambio salón y estudiantes o cotidianas que se presenten en el ejercicio de la profesión.

Así mismo la Organización Mundial de la Salud (2001), en su memoria anual respecto a la salud mental “Nuevos conocimientos, nuevas esperanzas”, considera al docente dentro de las ocho ocupaciones más estresantes, casi con el mismo puntaje que el ser médico, paramédico o enfermera. En el CEBE “San Judas Tadeo” del distrito de Ferreñafe, tras los resultados se manifiestan en la mayoría de los participantes una mezcla de hipervigilancia, una autoridad mermada, discrepancia y sobrecarga de tareas que se traduce en una elevada tensión emocional, lo que se manifiesta a través del cansancio, dificultad para tomar decisiones, trastornos en los hábitos alimenticios, irritabilidad, desgano, dificultades para conciliar el sueño, entre otros.

Es ese sentido es significativo investigar la Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE “San Judas Tadeo” y plantear una propuesta pertinente que permita contribuir en la solución de la situación problema.

# **PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA FUNDAMENTADA EN LA SOLUCIÓN DESARROLLADA PROPUESTA COGNITIVO CONDUCTUAL**

**Título:** Propuesta de un Programa cognitivo conductual en la dimensión Ansiedad Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe

## **I. Datos generales**

1.1. **Denominación:** “Estar y sentirme bien”

1.2. **Población :** Docentes del CEBE San Judas Tadeo- Ferreñafe

1.3. **N° de sesiones: 08**

1.4. **Tiempo de duración : 08 semanas (02 meses)**

## **II. Justificación**

Ser docente de un Centro de Educación Básico Especial (CEBE), es una labor sin lugar a duda demanda de gran responsabilidad, compromiso y asertividad por las distintas circunstancias que se presentan a diario que ponen a prueba su vocación y sensibilidad humana. En ese sentido es importante contar con mecanismos que permitan reducir los niveles de ansiedad en los profesionales de las ciencias de la Educación básica especial y así garantizar a los estudiantes una educación inclusiva con calidad y equidad. Dentro de este contexto la terapia cognitivo conductual emerge como la mejor alternativa por su eficacia para tratar la ansiedad, a diferencia del tratamiento farmacológico, al no existir peligro para la salud o mostrar efectos secundarios.

### **III. Fundamentación**

El diseño de una propuesta de un programa cognitivo conductual en la dimensión Ansiedad Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe busca fortalecer el dominio sobre la ansiedad en los docentes con el objetivo de mejorar su desempeño laboral, expresiones emocionales y físicas. Por esta razón, el programa “Estar y sentirme bien” se orienta en las siguientes bases teóricas.

#### **Teoría Conductista**

Basándose en el hecho de que todo comportamiento se aprende en el curso de la vida y está asociado a estímulos satisfactorios o negativos, adoptando así una relación que persistirá. Según esta la teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que las personas ansiosas han asimilado de manera errada a relacionar estímulos en un principio neutro, en contextos inquietantes y traumáticas.

#### **Teoría Cognitivista**

Esta teoría considera a la ansiedad como consecuencia de “conocimientos” anómalos, es decir la mente etiqueta el contexto y lo afronta a su modo y proceder. La ansiedad se cree que es el resultado de las cogniciones patológicas por parte de los que la ven como una señal de alerta que amenaza tanto la salud física como la mental, lo que da lugar a una respuesta neurofisiológica.

## **Programa de intervención psicológica**

Es una propuesta estructurada con principios y técnicas psicológicas por parte de un profesional de la psicología con el objetivo de ayudar a sus pacientes a prevenir, entender, reducir, superar sus problemas, y mejorar sus capacidades personales, incluso en la ausencia de dificultades.

### **IV. Objetivo**

**General:** Reducir el nivel de ansiedad estado rasgo en los docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe.

#### **Específicos**

- Promover en los docentes destrezas para la identificación y reestructuración de sus pensamientos nocivos generadores de ansiedad, así como ejercitar el dominio sobre ella.
- Desarrollar destrezas en los docentes del CEBE San Judas Tadeo para el correcto uso de la técnica de relajación gradual de carácter fisiológico.
- Promover en los docentes destrezas que les permita una eficiente programación de su tiempo.

### **V. Técnicas e instrumentos a utilizar Técnicas**

Test psicológicos

Materiales: para la aplicación del programa se sugieren los siguientes materiales en listados a continuación: Laptop, plumones, papelotes, fotografías, hojas bond y de colores, cartulina, etc.

## **VI. Sistema de evaluación:**

Los datos previos y posteriores a la prueba del cuestionario de ansiedad estado rasgo se utilizarán para comparar la aplicación inicial del instrumento con la aplicación final, y los resultados se utilizarán para medir la eficacia de la propuesta. Las actividades de autoregistro se utilizarán para evaluar la eficacia de cada sesión, y se plantearán preguntas en un modo de retroalimentación sobre los temas discutidos en cada sesión, concluyendo con la conclusión del tema.

## **VII. Temática a desarrollar**

**Tabla 4**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>NOMBRE DE LA SESIONES</b>
<b>1</b>	“El inicio”
<b>2</b>	“Identificando mi ansiedad”
<b>3</b>	“Pensar positivo para estar bien”
<b>4</b>	“Aquello que me gusta”
<b>5</b>	“Yo puedo”
<b>6</b>	“Red de apoyo”
<b>7</b>	“Mis Avances”
<b>8</b>	“Renacer”

**Tabla 5**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
1 - Sesión “ El Inicio”	Integrar y Psicoeducar a los docentes	Diálogo Psicoeducación	Los participantes se presentan y explican sus principales dudas sobre su ansiedad. A continuación, se les da a conocer la terapia a utilizar, procurando ser claros sobre los términos “Cognitiva” (referido al pensar) y “Conductual” (referido al accionar). Se les informa la sintomatología más común de la ansiedad estado y rasgo.	Ficha de registro de datos. Laptop y proyector	20 min
	Detectar nivel de ansiedad estado y rasgo	Encuesta	Se les aplica el cuestionario de Ansiedad estado – rasgo para medir el nivel de ansiedad en los docentes del CEBE San Judas Tadeo.	Hojas bond Lapiceros Presentación de caso (Imagen 1)	30 min
	Psicoeducar al docente sobre como los pensamientos afectan el estado de ánimo	Psicoeducación Reflexión	Se le explica como algunos pensamientos te pueden hacer sentir más o menos ansioso. Entendido por "Pensamientos" a las "cosas que nos decimos a nosotros mismos". Ejemplificamos sobre el poder del pensamiento en nosotros. Se expone a los docentes las tipologías del pensar de los seres humano (dañinos, saludables, rígidos, críticos, demoleadores, innecesarios, etc.)	Laptop, Ecran, sonido <b>Pensamientos (imagen 2)</b>  <b>Gráficas de pensamientos (Imagen 4 Y 5)</b>	25 min
	Evaluar la intensidad del estado de ansiedad al finalizar el taller	Autoanálisis	Se les informa a los docentes como utilizarán el “Semáforo de la ansiedad”, completaran el total de las sesiones, con el objetivo de conocer cómo se sienten y cómo se va trasformando su estado de ansioso a lo largo de las sesiones.  Por ejemplo, si se siente “muy ansioso” marcará Rojo, si es “regular” marcará el Ámbar, y si es “poco ansioso” marcará Verde. Por último, se le solicita que exprese su respuesta	Semáforo de ansiedad <b>(Imagen 3)</b>	35 min



**Tabla 6**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
2.- Sesión “ Identificando mi ansiedad”	Identificar conocimientos previos y la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo.	Lluvia de ideas  Psicoeducación	A los participantes se les solicita que nos expliquen qué tanto conocen por ansiedad y que definan qué es ansiedad estado y ansiedad  Se explicará las definiciones de ansiedad estado y rasgo.	Participación de docentes  Laptop, parlantes	25 min
	Reflexionar y evaluar sobre los conocimientos ansiedad estado y rasgo.	Psicodrama  Retroalimentación	En grupos formados por 4 participantes escenificarán una situación de ansiedad estado y otro de ansiedad rasgo.  Mediante la participación voluntaria, los docentes expresarán su sentir sobre lo que aprendieron en la sesión. Finalmente explicamos de manera clara las contrastes entre ansiedad estado y rasgo.	Participación docente  Laptop, parlantes	25 min
	“Valorar la intensidad del estado de ánimo al final del día. Motivar a la integración.”	Reestructuración cognitiva  Dinámica integrativa	Revisamos la tarea del semáforo de ansiedad, se les preguntará ¿Cómo te sientes hoy? ¿Tuviste alguna dificultad? Luego se les pregunta por una situación inquietante como la programación de actividades curriculares y extracurriculares. ¿Entregas a tiempo tu programación? ¿Existe en tu centro laboral alguna persona que te cause ansiedad? Los docentes expresarán sus emociones mediante una dinámica: Se colocarán en fila de dos, a continuación, al compás de la música ellos se trasladarán de acuerdo a su estado de ánimo, además expresarán frases de acuerdo a cada emoción	Semáforo de ansiedad (Imagen3)  Música	35 min
	“Reconocer los pensamientos positivos y negativos en la vida diaria”.	Reflexión sobre los pensamientos positivos y negativos	Los docentes participantes llevarán un registro de sus pensamientos (positivos y negativos) Al concluir la sesión sumarán el total de pensamientos positivos y negativos		15 min

**Tabla 7**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
3 - Sesión “ Pensar positivo para estar bien”	Incrementar los pensamientos positivos	Lista de pensamientos Positivos Reflexión de pensamientos positivos y negativos	A los docentes se les motiva a realizar un listado de los pensamientos positivos que tienen acerca de ellos y de su vida diaria. Luego se les pide una auto reflexión.  Se examina el listado de Pensamientos Positivos y Negativos para luego preguntar: ¿Qué pensamientos tuviste la semana pasada? ¿Cómo reacciona su cuerpo cuando te sientes ansioso? ¿Sabe controlar tu ansiedad?	Hoja bond  “Listado de pensamientos positivos y Negativos”. <b>(Imagen 4 y 5)</b>	20 min
	controlar el estado del ánimo	Técnica de respiración	Aquí los docentes cerrarán los ojos y mentalmente se “trasladarán” a un lugar sereno, así mismo se les pide que inhalen aire por la nariz y lo expulsen por la boca luego de contar hasta tres mentalmente, luego le solicitamos hagan movimientos de hombros hacia adelante hacia atrás. Acto seguido, se les solicita que abran lentamente los ojos y nos cuenten su experiencia. Se les indica que practiquen esta técnica para disminuir la ansiedad.	Música relajante	10 min
	Evaluar la intensidad de la ansiedad.	Autoanálisis	Se revisará la actividad del semáforo del estado de ánimo, para luego preguntarles: ¿has tenido cambio de ánimo últimamente? ¿Qué enseñanzas te deja esta sesión?	semáforo de la ansiedad <b>(Imagen 3)</b>	15 min
	“Identificar estrategias para el control de ansiedad”	Reflexión  Dinámica canalizadora de ansiedad.	Preguntamos a los docentes ¿Qué hacen cuando se sienten ansiosos? ¿Les funciona?  Se les brindará a los participantes un globo inflado, seguido se les solicita que en su mente visualicen todo lo desagradable que les sucede, y que lo orienten hacia el globo, luego con los ojos cerrados en cuenta regresiva harán estallar el globo y así librar sus pensamientos y sentimientos negativos	Participación docente Globos	10 min
	“Identificar supremacía de los pensamientos”	Reflexión	Al revisar la lista de pensamientos positivos y negativos les preguntamos ¿Qué pensamientos tuviste las últimas semanas? ¿Cuáles predominaron?	Lista de pensamientos	10 min

**Tabla 8**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
4- Sesión “ Aquello que me gusta”	“Psicoeducar conocer cómo las actividades afectan el estado de ánimo”.	Psicoeducación y reflexión	Les plantean las siguientes preguntas a los participantes: ¿Has dejado de hacer cosas porque te sientes ansioso? ¿Cómo te sientes ante eso? Se sugiere aumentar las actividades agradables que los hacen sentir mejor. Inmediatamente se le propone un listado de actividades agradables para programar, elegirán las actividades que le resulta agradables realizar en el día.	Listas de actividades (Imagen 6)	25 min
	Evaluar la intensidad del estado de ansiedad	Autoanálisis	Realizamos una ronda de preguntas: ¿Qué te impiden realizar las actividades que te gustan? ¿En qué te gusta pensar cuando realizas actividades agradables? ¿Qué pensamientos te dificultan disfrutar de alguna actividad agradable? ¿Qué clase de personas te resultan agradables y cuáles no, por qué?	Participación docente	25 min
	Identificar actividades agradables	Autorregistro	Repasamos la programación de actividades agradables detectadas por el docente y preguntamos: ¿Te sentiste bien programando tus actividades? ¿Cuántas actividades realizaste cada día? ¿Te sientes mejor al realizar actividades agradables? (se muestra Ilustración del esquema cognitivo conductual)	Lista de actividades agradables (Imagen 6)	25 min
	Aprender a planificar y programar actividades	Registro Programa semanal	Ahora se les manifiesta que nos sentimos mejor cuando nuestras balanceamos nuestras actividades y planificadas entre las cosas que “tenemos que hacer” y las cosas que “queremos hacer”  Finalmente, se les pide elijan tres actividades que les gustaría efectuar durante la siguiente semana, que describan si creen que las disfrutarán y que luego que las realicen, escriban que tanto las disfrutaron.	Lista de actividades agradables (Imagen 6)	25 min

**Tabla 9**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
5 - Sesión “ yo puedo”	Identificar y establecer metas	Reflexión	Se les plantea a los participantes las siguientes preguntas: ¿Cumplir tus metas te hacen sentir mejor?	Participación docente	20 min
			Acto seguido se les pide que escriban cuales qué objetivos quieren cumplir a corto, mediano y largo plazo en la hoja titulada “Yo Puedo” Finalmente se formula la pregunta ¿Crees que tus metas son realistas? ¿Qué cosas crees te impiden alcanzar tus metas? ¿Qué debes hacer para alcanzar cada una de tus metas?	Ficha Metas individuales (Imagen 8)	10 min
			Se le sugiere iniciar con los objetivos a alcanzar en corto plazo. Posteriormente evaluamos cómo está su estado de ánimo usando el semáforo de la ansiedad.	Semáforo de ansiedad (Imagen 3)	10 min

**Tabla 10**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
6 - Sesión “ Red de apoyo”	Fomentar relaciones interpersonales	Psicoeducación y reflexión	Orientación sobre la importancia de contar con la red de apoyo, integrada por familiares y amigos. Preguntamos: ¿Cuál es tu red de apoyo social? Luego organizará su red de apoyo en el esquema dado, su nombre irá en el centro y en cada figura escribirá el nombre de la persona que es parte de su red	Esquema de mi red de apoyo social (Imagen 9)	15 min
		Reflexión	Se le plantea las siguientes preguntas ¿Quiénes conforman tu red de apoyo? ¿Cómo podríamos conservar una red de apoyo social saludable?	Participación docente	10 min
		Psicoeducación y evaluación	Orientación: las tres formas de comportarnos con las personas: Ser pasivo, ser agresivo o ser asertivo y cómo repercute en tus relaciones interpersonales. Identificando que área deben mejorar. Se les propone el conocer una nueva persona con las que puedan compartir intereses comunes. Preguntas de retroalimentación ¿Cómo te has sentido en esta sesión? ¿Qué aprendiste hoy?	Semáforo de ansiedad (Imagen 3)	25 min

**Tabla 11**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
7 - Sesión “ Mis Avances”	Evaluar los niveles de ansiedad	Encuesta	Se aplica el instrumento “Cuestionario de ansiedad estado – rasgo para medir el nivel de ansiedad predominantes en los docentes”.	Cuestionario de ansiedad estado rasgo	30 min
	Conocer lo logros alcanzados durante las sesiones	Autorregistro	se les pregunta: ¿Cómo te sientes al establecer tus metas? ¿Notaste cambios en tu forma de comportarte y sentir?	Participación docente	20 min

**Tabla 12**

<b>N° DE SESIONES</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TIEMPO</b>
8 - Sesión “ Renacer”	Conocer el proceso del tratamiento	Reflexión	Conversaremos sobre su cooperación y su progreso a través del proceso de las sesiones. A manera de retroalimentación preguntaremos a los docentes. ¿Qué te gustó más y qué no te agradó? Les proponemos algunas indicaciones y orientaciones		15 min

## ANEXOS DE LA PROPUESTA

*Imagen N° 1*



Estás en el colegio, es miércoles último día de la entrega de informes, buscas el tuyo en tu bolso y te das cuenta que lo olvidaste, de pronto ves a la directora en la puerta de tu aula, luce seria, comienza acercarse a ti y piensas que te llamará la atención por ello. Al instante tu organismo, tus reacciones y tu ánimo cambian ante ese pensamiento. De repente sudas, el corazón se te acelera y sientes una opresión en el estómago y la garganta. Te sientes nerviosa, temerosa. La directora ingresa te saluda y te informa que ha modificado la fecha y tienes hasta el viernes para entregar toda la documentación.



## ***Imagen N° 2***

***Pensamientos Negativos. - Todos aquellos que te hacen sentir mal***



***Pensamientos Positivos. – Son todos aquellos que te hacen sentir mejor***



***Pensamientos inflexibles. - De resistencia al cambio y poco tolerante.***



***Pensamientos enjuiciadores. – Son los pensamientos negativos sobre uno mismo.***



***Pensamientos Destructivos. - son evaluaciones erróneas que se proyectan de manera no consciente y automática.***

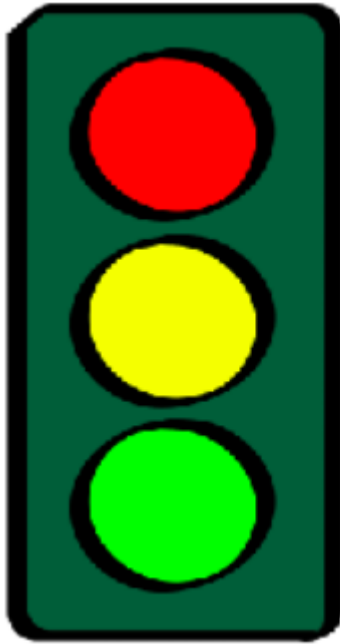


***Pensamientos innecesarios. – No cambian nada, pero nos hacen sentir mal.***



### *Imagen N° 3*

#### *Semáforo de la Ansiedad*



**ROJO:** Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

**AMARILLO:** ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

**VERDE:** Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.

## *Imagen N° 4*

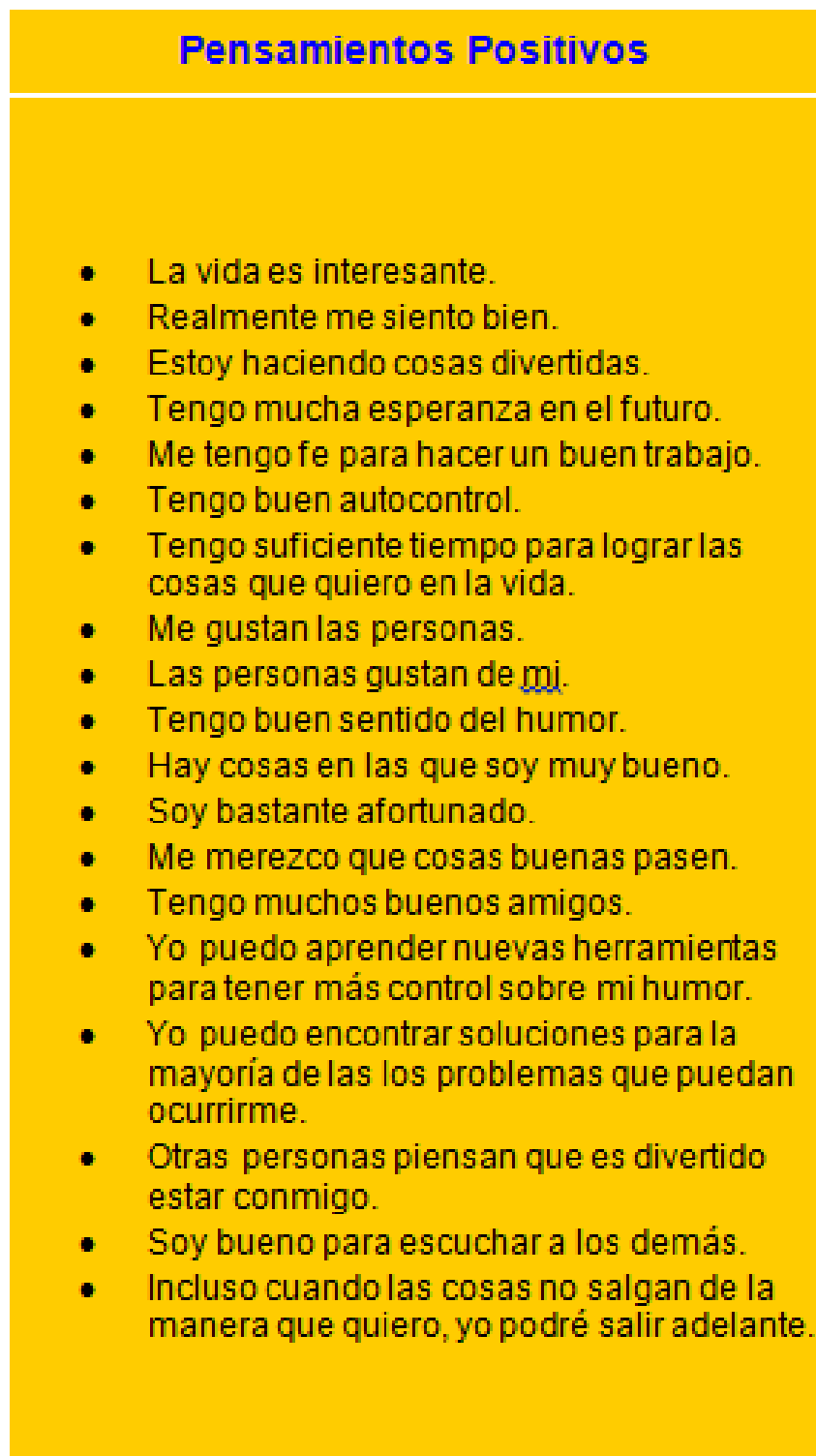
### *Lista de Pensamientos Negativos*

#### **Pensamientos Negativos**

- Estoy confundido.
- Estoy desperdiciando mi vida.
- Estoy preocupado.
- Nadie me quiere.
- Voy a terminar viviendo solo/a.
- No tengo ninguna paciencia.
- Cualquiera que piense que yo soy buena gente, realmente no me conoce.
- La vida no tiene sentido.
- Soy feo.
- No puedo expresar mis sentimientos.
- Nunca voy a encontrar lo que realmente necesito.
- No soy capaz de querer a nadie.
- Yo no valgo nada.
- Todo es por mi culpa.
- ¿Por qué todas estas cosas malas me ocurre a mi?
- Desearía estar muerto.
- Me pregunto si ellos estarán hablando de mi.
- Las cosas van a ir de mal en peor.
- No importa cuanto me esfuerce, las personas nunca van a estar satisfechas.
- Nunca voy a hacer buenos amigos.
- Hay algo que está mal en mi.
- Soy un egoísta.
- No soy tan bueno como...

## *Imagen N° 5*


### *Lista de Pensamientos Positivos*



## Imagen N° 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 (plaza, campo)							
Apoyar a grupos que respeto (ej. iglesia, comunidad)							
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 crucigrama							
Darme un baño caliente							



	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Viajar 							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailear							
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 música, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías 							
Recoger objetos naturales (piedras, conchas, hojas, etc.)							
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							
Sonar despierto/a							



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

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

Imagen N° 7

**¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?**

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

Imagen N° 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

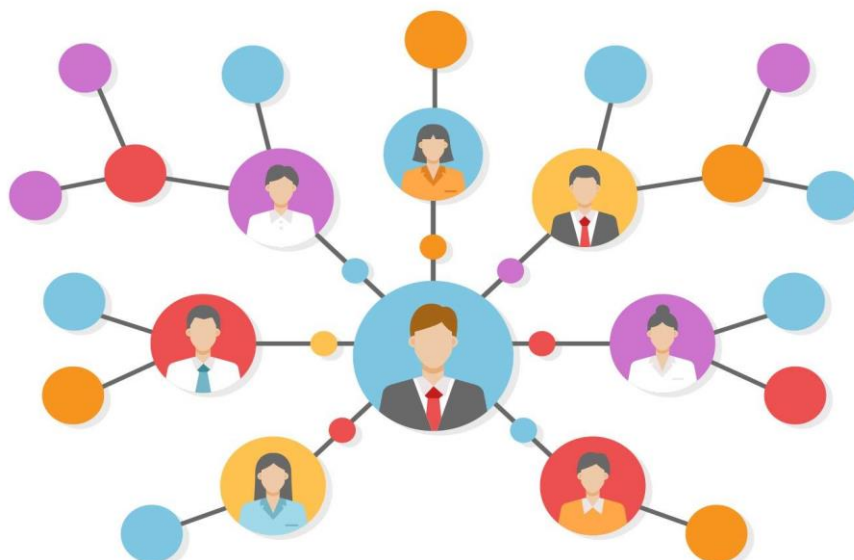
(¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

---

---

---

Imagen N° 9- Red de Apoyo



### **III.3.2. Recomendaciones metodológicas para la aplicación de la propuesta**

Inicio: Aplicación de la prueba previa, para que las distintas dimensiones del proyecto puedan planificarse adecuadamente teniendo en cuenta la aplicación de la prueba previa. Ejecución de las actividades y sesiones planificadas. Como herramienta de evaluación, el post-test se utilizará junto con un pre-test y un post-test; estas son las variables que se evaluarán antes del programa y después de él.

## **CAPITULO IV. CONCLUSIONES**

Después de haber analizado los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

Se logró: identificar y describir el nivel de ansiedad-estado rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, mediante la aplicación del Cuestionario STAI de Spielberger, resultando que la prevalencia del nivel alto en ansiedad estado se dio tanto en mujeres como en hombres con el 92.3% y 7.7% respectivamente.

Se elaboró la Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, Ferreñafe.

Se encontró que los participantes tanto mujeres como varones muestran una supremacía de nivel alto en ansiedad rasgo con el 83.3% y 100% respectivamente,

Los docentes del CEBE tienen una situación emocional transitoria de estar ansiosos ante escenarios como: preparación, planificación y dictado de clases, reuniones de trabajo con sus colegas y reuniones con padres de familia. En la misma línea exteriorizan una predisposición a ser ansiosos al percibir las circunstancias como inquietantes.

Diseñar un Programa Cognitivo Conductual para reducir el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, Ferreñafe.

## **CAPITULO V: RECOMENDACIONES**

Tras los objetivos del estudio y las conclusiones obtenidas, se realizan las siguientes recomendaciones:

A la dirección del Centro Educativo se recomienda ejecutar de manera urgente y preferente un Programa Cognitivo Conductual para reducir el nivel de Ansiedad Estado Rasgo en los docentes del CEBE San Judas Tadeo, Ferreñafe.

Gestionar la aplicación de estrategias y charlas psicoeducativas ante la dirección del Centro de Educación Básica Especial para reducir los niveles de ansiedad y detectar casos en otros miembros del CEBE a través de evaluaciones psicológicas periódicas para poder prestar una pertinente atención.

Incentivar el uso de estrategias cognitivos conductuales en los docentes del CEBE con el objetivo de influir en el nivel de ansiedad rasgo y realizar un seguimiento del estado de los casos detectados con niveles altos para efectuar intervenciones individuales y grupales.

## Referencias

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. (6<sup>a</sup> ed.). Editorial Episteme.
- Bados, A. (2008). *La intervención psicológica: características y modelos*.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%c3%adsticas%20y%20modelos.pdf>
- Beck, A. T. & Clark, D. A. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Descleé de Brouwer.
- Belloch, A., Sandín, B. & Ramos, F. (1995). *Manual de Psicopatología* (Vol. 1). MacGraw-Hill.  
<https://aulavirtual.iberro.edu.co/repositorio/CursosMatriz/Psicolog%C3%ADa/Psicopatolog%C3%ADa/MD/Belloch%2C%20Amparo%20Manual%20de%20psicopatolog%C3%ADa.%20Volumen%20I.pdf>
- Bojorquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13).
- Carmona, J. N. (2018). *Efectos de un programa cognitivo conductual sobre la Influencia de la ansiedad en adolescentes frente a los exámenes de una institución educativa pública*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37922/Carmona\\_CJN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37922/Carmona_CJN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Carrasco, E. (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 de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo] Repositorio

[https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9771/Carrasco\\_Carrasco\\_Elmer.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9771/Carrasco_Carrasco_Elmer.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Del Río Olvera, F. J., Cabello Santamaría, F., Cabello García, M. A., & Aragón Vela, J. (2018). Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles. *Universitas psychologica*, 17(1), 80-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v17n1/1657-9267-rups-17-01-00080.pdf>
- Delgado, E. (2015). *Ansiedad estado-rasgo en madres del programa Vaso de Leche de la zona urbana del distrito de Chiclayo y de la zona rural del distrito de Lambayeque, 2013*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio de Tesis USAT. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/335>
- Dominguez, 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. [https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista\\_2012\\_1\\_completa.pdf#page=44](https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf#page=44)
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22(1), 75-89. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v22n1/v22n1a06.pdf>
- 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* –



<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271019809004>

Lago, E. & Pizá, M. R. (2011). *Resultados preliminares de un programa cognitivo-conductual grupal para el abordaje de la ansiedad en contexto laboral*.  
<http://reme.uji.es/articulos/numero37/article2/article2.pdf>

Martínez-Otero, 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. <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384/562>

Organización Mundial de la Salud (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud: informe de la Secretaría* (No. A54/18).  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/82187/sa5418.pdf>

Orgilés, M., Méndez, F. X., Alcázar, A. I. R., & Inglés, C. J. (2003). La terapia cognitivo-conductual en problemas de ansiedad generalizada y ansiedad por separación: Un análisis de su eficacia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 19(2), 193-204.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27661/26831>

Phares, E. J. & Trull, J. T. (2003). *Psicología clínica: Conceptos, métodos y prácticas*. (6ª Ed). Manual Moderno.

Rodriguez, A. D. R. (2019). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para reducir los niveles de ansiedad en pacientes sometidos a una intervención quirúrgica de una clínica de Chiclayo, 2017*.

- Rosselló, J., & Bernal, G. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva-conductual*. San Francisco: Universidad de Puerto Rico Río Piedras.  
[http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales\\_tara/grupal\\_participantes\\_esp.pdf](http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/grupal_participantes_esp.pdf)
- Schlatter, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. (1ª ed.). EUNSA.  
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utasp/detail.action?docID=3205363&query=Ansiedad>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Cubero, N. S. (1999). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. TEA ediciones.
- Valera, F. M. (2018). *Programa Cognitivo Conductual para Reducir la Ansiedad Ante Exámenes en Escolares del Nivel Primario*
- Vázquez, G. L. (2015). *Intervención cognitivo-conductual para disminuir la ansiedad ante los exámenes o proyectos finales en universitarios*.
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre Ansiedad, Psicología clínica y psicoterapia. *Revista Psicología Científica*.com, 7(8). <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Zapata, A. G. (2020). *Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado*

## ANEXO 01

### AUTOEVALUACION ANSIEDAD (E/R)

#### INVENTARIO A-E

Edad ..... Sexo.....Grado de instrucción.....

Estado civil ..... Fecha.....

#### INSTRUCCIONES

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS ALGUNAS EXPRESIONES QUE LA GENTE USA PARA DESCRIBIRSE A SÍ MISMO. LEA CADA FRASE Y MARQUE LA CASILLA QUE INDIQUE CÓMO SE SIENTE UD. EN GENERAL, EN LA MAYORÍA DE LAS OCASIONES. NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS. NO EMPLEE DEMASIADO TIEMPO EN CADA FRASE Y CONTESTE SEÑALANDO LA RESPUESTA QUE MEJOR DESCRIBA COMO SE SIENTE UD. GENERALMENTE.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado .....	0	1	2	3
2. Me siento seguro .....	0	1	2	3
3. Estoy tenso .....	0	1	2	3
4. Estoy contrariado .....	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto) .....	0	1	2	3
6. Me siento alterado .....	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras .....	0	1	2	3
8. Me siento descansado .....	0	1	2	3
9. Me siento angustiado .....	0	1	2	3
10. Me siento cómodo .....	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo .....	0	1	2	3
12. Me siento nervioso .....	0	1	2	3
13. Me siento agitado.....	0	1	2	3
14. Me siento "a punto de explotar" (como oprimido) .....	0	1	2	3
15. Estoy relajado .....	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho .....	0	1	2	3
17. Estoy preocupado .....	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado .....	0	1	2	3
19. Me siento alegre .....	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien .....	0	1	2	3

Compruebe si ha contestado a todas las frases con una sola respuesta.

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar a las frases.

## ANEXO N° 02

### INVENTARIO A-R

Edad ..... Sexo..... Grado de instrucción.....

Estado civil ..... Fecha.....

### INSTRUCCIONES

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS ALGUNAS EXPRESIONES QUE LA GENTE USA PARA DESCRIBIRSE A SÍ MISMO. LEA CADA FRASE Y MARQUE LA CASILLA QUE INDIQUE CÓMO SE SIENTE UD. EN GENERAL, EN LA MAYORÍA DE LAS OCASIONES. NO HAY RESPUESTAS BUENAS NI MALAS. NO EMPLEE DEMASIADO TIEMPO EN CADA FRASE Y CONTESTE SEÑALANDO LA RESPUESTA QUE MEJOR DESCRIBA COMO SE SIENTE UD. GENERALMENTE.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien .....	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente .....	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar .....	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros .....	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto .....	0	1	2	3
26. Me siento descansado .....	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada .....	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas .....	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia .....	0	1	2	3
30. Soy feliz .....	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas muy a pecho .....	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo .....	0	1	2	3
33. Me siento seguro .....	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades .....	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico) .....	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho .....	0	1	2	3
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente .....	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los engaños, que no puedo olvidarlos .....	0	1	2	3
39. Soy una persona estable .....	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado ..	0	1	2	3

Compruebe si ha contestado a todas las frases con una sola respuesta.

## ANEXO N° 03

Plantilla A-E

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

## ANEXO N° 04

**Plantilla A-R**

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



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**UNIDAD DE POSTGRADO- FACHSE**



**FORMULARIO PARA VALIDACIÓN DE LA PRPUESTA USADA EN LA TESIS:**

**Propuesta de programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad estado rasgo a docentes del centro de educación básica especial. Ferreñafe, presentada por la bachiller Elvia Cecilia Segura Muñoz**

Nombres y Apellidos: Raquel Yovana Tello Flores

Grado Académico/ Título Profesional: Doctora /Psicóloga

Años de Experiencia Profesional o Científica: 25 años

FECHA
28 / 01 / 2022

Estimado Dr. - Mg. Por favor complete la siguiente tabla después de haber observado y evaluado la propuesta adjunta. Evalúe cada criterio según corresponda: Con X si usted cree que el criterio señalado se ajusta a la realidad de la propuesta presentada. Solo puede marcar un criterio.

\* Instrumento para fines específicos de la validación de propuesta (Juicio de expertos)

ITEM	CRITERIOS A EVALUAR					Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)
	Nada	Poco	Regular	Si	Mucho	
	1	2	3	4	5	
1.- Las sesiones están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)					X	
2.- Existe pertinencia entre el objetivo general y específicos.				X		
3.- Las sesiones son coherentes con sus objetivos, técnicas y actividades					X	
4.- Las estrategias usadas son coherentes con los objetivos de la propuesta.				X		
5.- El diseño metodológico usado es el pertinente para el cumplimiento de los objetivos.					X	
6.- Grado de creatividad en el diseño de estrategias.					X	
7.- Existe una organización lógica entre los contenidos y la teoría					X	
08.- Grado de relevancia de la propuesta. (visión general)					X	
09.- Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X	
10.- Trascendencia de la propuesta en el campo científico					X	

DNI N°: 09866598



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**UNIDAD DE POSTGRADO- FACHSE**



**FORMULARIO PARA VALIDACIÓN DE LA PRPUESTA USADA EN LA TESIS:**

**Propuesta de programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad estado rasgo a docentes del centro de educación básica especial. Ferreñafe, presentada por la bachiller Elvia Cecilia Segura Muñoz**

Nombres y Apellidos: Carola Smith Maguiña

Grado Académico/ Título Profesional: Maestría \_\_\_\_\_

Años de Experiencia Profesional o Científica: \_\_\_\_\_30 años

FECHA
30/1/22

Estimado Dr. - Mg. Por favor complete la siguiente tabla después de haber observado y evaluado la propuesta adjunta. Evalúe cada criterio según corresponda: Con X si usted cree que el criterio señalado se ajusta a la realidad de la propuesta presentada. Solo puede marcar un criterio.

\* Instrumento para fines específicos de la validación de propuesta (Juicio de expertos)

ITEM	CRITERIOS A EVALUAR					Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)
	Nada	Poco	Regular	Si	Mucho	
	1	2	3	4	5	
1.- Las sesiones están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)				X		
2.- Existe pertinencia entre el objetivo general y específicos.				X		
3.- Las sesiones son coherentes con sus objetivos, técnicas y actividades				X		
4.- Las estrategias usadas son coherentes con los objetivos de la propuesta.				X		
5.- El diseño metodológico usado es el pertinente para el cumplimiento de los objetivos.				X		
6.- Grado de creatividad en el diseño de estrategias.				X		
7.- Existe una organización lógica entre los contenidos y la teoría					X	
08.- Grado de relevancia de la propuesta. (visión general)				X		
09.- Estructura técnica básica del instrumento (organización)				X		
10.- Trascendencia de la propuesta en el campo científico					X	

DNI N°: 176776179





**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
**UNIDAD DE POSTGRADO- FACHSE**



**FORMULARIO PARA VALIDACIÓN DE LA PRPUESTA USADA EN LA TESIS:**

**Propuesta de programa cognitivo conductual en la dimensión ansiedad estado rasgo a docentes del centro de educación básica especial. Ferreñafe, presentada por la bachiller Elvia Cecilia Segura Muñoz**

Nombres y Apellidos: RUBÉN GUSTAVO TORO REQUE

Grado Académico/ Título Profesional: Magister /Psicólogo

Años de Experiencia Profesional o Científica: 20 años

FECHA
09 / 02 / 2022

Estimado Dr. - Mg. Por favor complete la siguiente tabla después de haber observado y evaluado la propuesta adjunta. Evalúe cada criterio según corresponda: Con X si usted cree que el criterio señalado se ajusta a la realidad de la propuesta presentada. Solo puede marcar un criterio.

\* Instrumento para fines específicos de la validación de propuesta (Juicio de expertos)

ITEM	CRITERIOS A EVALUAR					Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem, por favor indique)
	Nada	Poco	Regular	Si	Mucho	
	1	2	3	4	5	
1.- Las sesiones están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades (claridad y precisión)					X	
2.- Existe pertinencia entre el objetivo general y específicos.					X	
3.- Las sesiones son coherentes con sus objetivos, técnicas y actividades					X	
4.- Las estrategias usadas son coherentes con los objetivos de la propuesta.					X	
5.- El diseño metodológico usado es el pertinente para el cumplimiento de los objetivos.					X	
6.- Grado de creatividad en el diseño de estrategias.					X	
7.- Existe una organización lógica entre los contenidos y la teoría					X	
08.- Grado de relevancia de la propuesta. (visión general)					X	
09.- Estructura técnica básica del instrumento (organización)					X	
10.- Trascendencia de la propuesta en el campo científico					X	

DNI N°: 16798556



## 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: Cecilia Segura Muñoz  
Título del ejercicio: turnitin  
Título de la entrega: Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensi...  
Nombre del archivo: Tesis\_final\_Cecilia\_Segura\_Mu\_oz.docx  
Tamaño del archivo: 4.07M  
Total páginas: 97  
Total de palabras: 10,959  
Total de caracteres: 62,000  
Fecha de entrega: 25-abr.-2022 10:18p. m. (UTC-0700)  
Identificador de la entre... 1820611915

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO  
RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y  
EDUCACIÓN  
UNIDAD DE POSGRADO  
PROGRAMA DE MAestrÍA EN PSICOLOGÍA  
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA



### TESIS

Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad  
Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe

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

Investigador: Bach. Segura Muñoz, Elvia Cecilia

Asesor: Dr. Mundaca Monja, Jorge Max

Lambayeque- Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
Dr. Max Mundaca M.  
DOCENTE - POSGRADO

# Propuesta de Programa Cognitivo Conductual en la dimensión Ansiedad Estado Rasgo a docentes del Centro de Educación Básica Especial. Ferreñafe

## INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.unprg.edu.pe:8080](https://repositorio.unprg.edu.pe:8080)

Fuente de Internet

7%

2

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

2%

3

[dspace.ups.edu.ec](https://dspace.ups.edu.ec)

Fuente de Internet

1%

4

[repositorio.unprg.edu.pe](https://repositorio.unprg.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

6

[repositorio.upt.edu.pe](https://repositorio.upt.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

7

[www.campbellcollaboration.org](https://www.campbellcollaboration.org)

Fuente de Internet

1%

8

[1library.co](https://1library.co)

Fuente de Internet

<1%

9	<a href="https://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="http://www.munihuacho.gob.pe">www.munihuacho.gob.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://repositorio.upagu.edu.pe">repositorio.upagu.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://repositorio.unh.edu.pe">repositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://idus.us.es">idus.us.es</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://recursosbiblio.url.edu.gt">recursosbiblio.url.edu.gt</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://repositorio.ug.edu.ec">repositorio.ug.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://www.studocu.com">www.studocu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://ojs.uv.es">ojs.uv.es</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://repositorio.uap.edu.pe">repositorio.uap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

21

tesis.usat.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

22

www.scribd.com

Fuente de Internet

<1 %

23

rua.ua.es

Fuente de Internet

<1 %

24

repositorio.ulima.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo