



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**

**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

**LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE 3er AÑO  
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
LA SALLE.**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General.

**Autor(a)**

Mullo Almache Vivian Lizbeth

**Tutor(a)**

Psc. Cl. Abril Lucero Gabriela  
Lorena, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2020



## **AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Vivian Lizbeth Mullo Almache, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre **“LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE 3er AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE”**, como requisito para optar al grado de “Psicólogo General” y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los .... días del mes de..... de 2020, firmo conforme:

Autor: Mullo Almache Vivian Lizbeth

Firma: .....

Número de Cédula: 050427618-9

Dirección: Cotopaxi, Latacunga, Ignacio Flores, Nintinacazo.

Correo Electrónico: viviimullo@gmail.com

Teléfono: 0987173081

## APROBACIÓN DEL TUTOR


### APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE 3ER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE" presentado por Mullo Almache Vivian Lizbeth, para optar por el Título Psicólogo General,

#### CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 22 de mayo del 2020



Psc. Cl. Abril Lucero Gabriela Lorena, Mg.

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, ..... de ..... del 2020

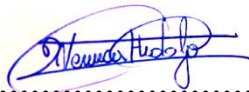
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vivian Lizbeth Mullo Almache', is written over a horizontal dotted line. The signature is contained within a light blue rectangular box.

Vivian Lizbeth Mullo Almache  
C.I. 050427618-9

## **APROBACIÓN TRIBUNAL**

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE 3er AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE, previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, .... de ..... del 2020



.....  
Ps.Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vásconez  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....  
Ps.Cl.Norma Verónica Silva Jimenez  
VOCAL



.....  
Ps.Cl.Diego Fidel Vaca Quintana  
VOCAL

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación va dedicado a mi hermano Luis Alberto, quien ha sabido ser un amigo incondicional, brindándome su apoyo, consejos y cariño, dándome ánimos para seguir adelante sin rendirme, convirtiéndose en mi mayor ejemplo a seguir.

A mis sobrinos Nicolas y Amalia siendo unos ángeles del cielo que llegaron a iluminar mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme salud y vida para poder culminar mis estudios, cumpliendo los anhelos de mi corazón.

A mi madre quien ha sido un pilar fundamental en todo este proceso.

A mis hermanos Luis, Elenita, Carolina y Geovanny siempre juntos, como los dedos de la mano.

A mis cuñados Carlos y Diana quienes me han brindado su apoyo.

A mi tutora Psc. Cl. Gabriela Abril Mg., por su tiempo, dedicación y profesionalismo para guiarme en la culminación de este proyecto de investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada .....	I
Autorización .....	II
Aprobación del tutor .....	III
Declaración de autenticidad .....	IV
Aprobación tribunal .....	V
Dedicatoria .....	VI
Agradecimiento .....	VII
Índice de tablas .....	X
Resumen ejecutivo .....	XII
Abstract .....	XIII
Introducción.....	1

### CAPITULO I

El problema .....	2
Contextualización .....	2
Antecedentes.....	4
Fundamentaciones .....	5
Justificación.....	7
Objetivos .....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Marco conceptual.....	9
Ansiedad.....	9
Estrategias de afrontamiento .....	24

### CAPITULO II

Metodología.....	35
Diseño del trabajo .....	35
Área de estudio .....	35
Población y muestra.....	36
Instrumentos de investigación .....	37



STAI Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo.....	37
ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes.....	38
Procedimientos para obtención y análisis de datos.....	39

### **CAPITULO III**

Análisis de resultados.....	41
Comprobación de las hipótesis .....	44

### **CAPITULO IV**

Conclusiones.....	45
Recomendaciones .....	46
Discusión.....	47

### **CAPITULO V**

Propuesta .....	52
Plan operativo .....	57
Bibliografía.....	70

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla No. 1</b> Población de estudio .....	36
<b>Tabla No. 2</b> Ansiedad estado .....	41
<b>Tabla No. 3</b> Estrategias más utilizadas.....	42
<b>Tabla No. 4</b> Tabla de contingencia entre niveles de ansiedad y estrategias de enfrentamiento.....	44
<b>Tabla No. 5</b> Plan operativo de la propuesta.....	57
<b>Tabla No. 6</b> Taller I.....	59
<b>Tabla No. 7</b> Taller II.....	64

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico No. 1** Población de estudio .....;Error! Marcador no definido.
- Gráfico No. 2** Ansiedad estado .....;Error! Marcador no definido.
- Gráfico No. 3** Estrategias más utilizadas.....;Error! Marcador no definido.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA:** “LA ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE 3ER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA SALLE”

**AUTOR:** Mullo Almache Vivian Lizbeth

**TUTOR:** Psc. Cl. Gabriela Lorena Abril  
Lucero, Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tuvo como objetivo explorar la ansiedad y su influencia en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 3ro bachillerato general unificado de la Unidad Educativa La Salle. Por una parte, la ansiedad es un parte normal de la vida, siendo la preocupación que se experimenta al estar en situaciones estresantes o de riesgo, preparando a la persona para enfrentar o huir, dando cabida a las estrategias de afrontamiento, siendo estas las acciones que se utilizan para gestionar las respuestas antes los estímulos internos y externos. Para la investigación se contó con una población de 85 alumnos y se recurrió a la aplicación de dos reactivos psicológicos, el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) que tiene como objetivo evaluar la ansiedad como estado y como rasgo, mediante dos escalas independientes y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) que tiene como objetivos evaluar 18 diferentes estrategias utilizadas por los jóvenes. Los resultados reflejaron que existe niveles altos de ansiedad y poca utilización de las estrategias de afrontamiento, lo cual se evidencio mediante el Chi cuadrado, permitiendo aceptar la hipótesis alterna indicando que si existe influencia entre las variables. Finalmente ha sido posible estructurar una propuesta de intervención psicológica enfocada en talleres psicoeducativos para manejar los niveles de ansiedad en la institución.

**DESCRIPTORES:** ansiedad, estrategias de afrontamiento, respuestas a estímulos.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**THEME:** “THE ANXIETY AND ITS INFLUENCE ON COPING STRATEGIES OF STUDENTS OF THE 3RD YEAR UNIFIED GENERAL BACCALAUREATE OF THE LA SALLE EDUCATIONAL UNIT”

**AUTHOR:** Mullo Almache Vivian Lizbeth

**TUTOR:** Psc. Cl. Gabriela Lorena Abril  
Lucero

**ABSTRACT**

This research aimed to explore the anxiety and its influence on the coping strategies of students of the 3<sup>rd</sup> year unified general baccalaureate of the La Salle Educational Unit. On the one hand, anxiety is a normal part of life, being the concern that is experienced when being in stressful or risky situations, preparing the person to face or flee, accommodating the coping strategies, these being the actions that are used to manage responses before internal and external stimuli. For the research, a population of 85 students was used and the application of two psychological reagents, the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI) was used, which aims to evaluate anxiety as a state and as a trait, through two scales and the Adolescent Training Scale (ACS) which aims to evaluate 18 different strategies used by young people. The results reflected that there are high levels of anxiety and little use of coping strategies, which is evident by the square chi, allowing to accept the alternating hypothesis indicating that if there is influence between the variables. Finally, it has been possible to structure a proposal for psychological intervention focused on psycho-educational workshops to manage anxiety levels in the institution.

**KEYWORDS:** adolescents, anxiety, coping strategies, responses to stimuli.

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un componente psicológico esencial en la vida diaria de los individuos, ayuda a regularizar la respuesta ante situaciones consideradas peligrosas o estresantes, a través de un proceso de adaptación emocional y conductual, éstas se manifiestan en las estrategias de afrontamiento que son opciones que el individuo tiene para la resolución de conflictos de manera óptima, esto adquirimos de acuerdo a las experiencias vividas y los estilos de crianza.

La presente investigación se encuentra estructurada de la siguiente forma; en el capítulo I, se describe el problema, junto con la contextualización (macro, meso y micro), los antecedentes investigativos que corroboran el trabajo, las fundamentaciones a nivel epistemológico, psicológico, se expresa de igual modo la justificación y los objetivos que se ejecutarán en el mismo. El capítulo II, se especifica la metodología usada para la recolección de datos y descripción de las variables, el tipo de población y finalmente el proceso secuencial utilizado. En el capítulo III, se presentan los resultados estadísticos obtenidos a través de los instrumentos psicométricos aplicados, así como la comprobación de la hipótesis mediante el método del chi cuadrado, dando paso de esta manera, a las conclusiones y recomendaciones presentes en el capítulo cuatro.

Finalmente, en el capítulo V, se encuentra la propuesta de intervención diseñada sobre la base de su justificación, argumentación teórica y objetivos para tratar la problemática, basada en una serie de técnicas cognitivas conductuales que permitirán estructurar una alternativa de solución sobre la base de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los estadísticos, a continuación de lo mencionado, se presenta la bibliografía utilizada en la investigación y anexos que reflejan las evidencias de la misma.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

Existen estudios que abordan la ansiedad y las estrategias de afrontamiento sin embargo son limitadas y cada investigación posee una población distinta y asumida a situaciones diferentes, en esta investigación se abarca las variables en la población de tercero de bachillerato, estudiantes que actualmente manejan niveles de ansiedad de moderado a alto, dado que están bajo situaciones educativas exigentes como el prepararse para el examen ser bachiller, el mismo que les dará un puntaje para postularse a las carreras universitarias, el tener jornadas extensas de clases y metodología más avanzada en la institución pues se manejan con el bachillerato internacional, aumentando así el estándar académico siendo este más exigente, teniendo cierta influencia en que los alumnos no ocupen de manera adecuada u óptima las estrategias de afrontamiento ante la resolución de conflictos.

#### **Contextualización**

La Universidad de Cambridge (UC, 2016) mediante un estudio manifestó que la ansiedad de forma cotidiana, afecta al menos 300 millones de individuos alrededor del mundo, siendo uno de los problemas más comunes, indicando que 4 de 100 habitantes lo llegan a padecer; así se dio a conocer de acuerdo al informe global sobre este desorden mental.

De acuerdo con un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) durante la realización anual del Día de la Salud Mental celebrada cada 10 de octubre, se desarrolló información sobre las enfermedades mentales con mayor impacto, señalando que más de 260 millones de personas llegan a padecer trastornos de ansiedad a nivel mundial, evidenciando que esta dolencia tiene un margen de 3,4%. En este informe se menciona que, en relación a los desórdenes mentales, la ansiedad ha incrementado en un 14,9 %, respecto años anteriores. Actualmente se estima que el 3,6% de la población mundial la padece.

La Universidad Complutense de Madrid (UCM, 2011) analizó la aplicación de las estrategias de afrontamiento en adolescentes, con una muestra de 1.715

estudiantes escolarizados, de edades comprendidas entre 14 a 18 años de edad de la comunidad de Madrid mostrando que de las 18 estrategias evaluadas, se presenta una media más elevada indicando que estas suelen emplearse de manera frecuente, ante los problemas diarios que sufren jóvenes; entre ellas buscar diversiones relajantes (78,75%), preocuparse (73,31), invertir en amigos íntimos (72,42) y buscar pertenencia (72,24%).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) encabezo un estudio indicando que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más discapacitantes en la mayoría de los países de la Región de las Américas; todos los países sudamericanos, salvo uno, muestran una discapacidad por encima del promedio por países (4,7%) y del total regional (4,9%); y 8 de los 10 países principales en cuanto a la discapacidad pertenecen a esta subregión.

Un estudio realizado por la Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica de Argentina (AACCP, 2013) sobre los tipos de estrategias de afrontamiento que más utiliza la población, arroja las estadísticas indicando que el 37% de los pobladores utilizan como estrategia de afrontamiento la resolución de problemas, por otro lado, un 47% aplica la estrategia de reestructuración cognitiva, siendo esta la más manejada, el 27% expresión emotiva convirtiéndose en la de menor uso, y el 43% utiliza la apertura social.

Un nuevo informe de Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) indicó que Ecuador es el undécimo país con más casos de depresión y el décimo por casos de desórdenes de ansiedad en Latinoamérica con un 5,6% de población que sufren de este trastorno, indicando que algunos de los casos se evidencian en los hospitales como emergencias ambulatorias.

De la misma forma, en Ecuador se estima que el 5,2% de la población mantiene algún nivel de ansiedad, causando desde la perspectiva de la discapacidad, pueden ser de gravemente discapacitantes a levemente molestos (OPS, 2018).

Guamán, Espinoza y Sigüenza (2018) en su investigación en la población de estudiantes universitarios de Cuenca en Ecuador, dio a conocer sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por esta población, donde se constató 4 de 18 estrategias



que se utilizan a menudo por los estudiantes, en el área dirigido a la resolución de problemas el 55% busca diversiones relajantes, 52% se fija en lo positivo, el 51 % opto por esforzarse y tener éxito, la distracción física con el 43%. Además, un 50% utiliza un tipo de afrontamiento improductivo como la estrategia de preocuparse.

### **Antecedentes**

Para el análisis de las variables en la presente investigación se revisó diversas fuentes de investigación, tanto primarias como varios libros, artículos científicos, en las bibliotecas virtuales, y secundarias como enciclopedias, revistas en las cuales se pudo encontrar temas importantes en el desarrollo de las mismas, se citarán algunas de ellas:

López y Lozano (2016) en su estudio sobre los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios en el Valle de Aburrá, concluyó que, en primer lugar, los niveles de ansiedad estado/rasgo, presentes en la experiencia de los estudiantes de primer año del programa de Psicología, necesitan ser atendidos para lograr que cumplan funciones adaptativas. En segundo lugar, que, aunque las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción también ayudan a la solución del problema, resulta necesario el refuerzo de estrategias como la reevaluación positiva y la autonomía (p 72).

Molina y Muevecela (2016) en su investigación sobre las estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes entre los 16 y 18 años del Colegio San José de la Salle de la ciudad de Cuenca teniendo como resultados de la investigación que las estrategias más utilizada por el grupo es buscar diversiones relajantes (Dr) con una media de 73%. En relación al género encontramos que la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr) es la estrategia más utilizada por hombres y mujeres con un porcentaje de 55,6% y 41,7% respectivamente; sin embargo, se evidenció que las mujeres utilizan una mayor gama de estrategias de afrontamiento en relación al estilo de afrontamiento referido a los demás. Y por último se encontró que la preocupación principal del grupo se centra en los ámbitos académico/laboral con un 63,3%.

Cruz (2018) en su estudio de la correlación sobre los niveles de autoestima y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Liceo Militar Capitán Giovanny Calles del cantón Pelileo, se obtuvieron como resultados que las estrategias de afrontamiento más utilizadas en los adolescentes son; distracciones físicas con un 24%, además de cuatro estrategias de afrontamiento que comparten el 12% como son: a) apoyo espiritual, b) fijarse en lo positivo, finalmente c) distracciones relajantes.

### **Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica**

La presente investigación tiene como contribución social debido a que da resultados que serán útiles para los estudiantes, también plasma una contribución teórica ya que podrá servir como sustento para futuras investigaciones con el objetivo de evidenciar si existe una relación entre las variables establecidas por el autor, siendo la contribución principal de este estudio plantear una propuesta que ayude a disminuir los niveles de ansiedad de los adolescentes para mejorar el uso de las estrategias de afrontamiento, de esta manera lograr una mejor toma de decisión y optimizar la resolución de conflictos desarrollando acciones que generen una juventud sin problemas ni preocupaciones, cabe destacar que la adolescencia es una de las etapas más importantes del ser humano permitiéndoles crecer de manera óptima.

### **Fundamentaciones**

#### **Fundamentación Epistemológica**

El intelectualismo expone que el conocimiento se construye mediante la interacción de los pensamientos y las experiencias vividas, creando múltiples opciones, haciendo que el individuo tenga que tomar decisiones, las cuales son centradas en el pensamiento descifrado como la entidad generadora de ideas basadas en la realidad (Benítez, 2015). Por lo tanto, se puede aludir que la base del discernimiento está en el medio externo, a través del desarrollo personal de cada individuo, el mismo que va generando experiencias, las cuales son percibidas mediante estímulos dando como resultado una trasmisión de información mediante

los sentidos, haciendo interacción con lo que se piensa y de esta forma se va generando el conocimiento.

Se puede llegar a mencionar que la ansiedad es un constructo con fundamentos que se manifiestan mediante un componente genético y un componente basado en la experiencia, el ser humano forma su respuesta ante diversas situaciones a lo largo de la vida mediando su actuar siendo resultado de los acontecimientos que se viven de forma cotidiana (Camarillo, 2015). De igual forma las estrategias de afrontamiento se forman en el individuo en base a lo comportamental y un mecanismo para el desarrollo de cada experiencia, a través de las conductas aprendidas, como una persona ansiosa se va generando por diferentes manifestaciones sociales que vive de manera individual.

### **Fundamentación Psicológica**

Esta investigación está enfocada en la corriente cognitivo conductual, centrándose en el pensamiento y los múltiples comportamientos que presentan en cada persona debido que existe una particular relación entre la cognición y la conducta, teniendo en consideración que la teoría se centra en la comprensión de los sucesos, basándose en la percepción de los objetos, demostrando que dicho enfoque se encuentra relacionado con el aprendizaje neto del ser humano conectando diversos aspectos que se mantienen en la memoria, independientemente de lo que haya ocurrido en tiempos pasados forjando un nuevo conocimiento. Es por eso que, a través de la corriente cognitiva conductual, se puede explicar que la ansiedad y las estrategias de afrontamiento son utilizadas de acuerdo con las experiencias previas de la persona, influyendo de manera inmediata en sus ideas y al momento de actuar ante situaciones estresantes, con el objetivo principal de buscar un bienestar en el individuo (Molina, 2016).

## JUSTIFICACIÓN

La presente investigación fue importante ya que permitió tener el conocimiento más profundo y determinado acerca de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, pues se basó en el estudio de las dos variables importantes las cuales en la actualidad causan gran impacto para la sociedad, además que se pretendió establecer la influencia de las mismas; la ansiedad puede manifestarse en diferentes aspectos de la vida del ser humano, evidenciando ciertos cambios que podrían afectar la salud del mismo, mientras que las estrategias de afrontamiento tratan que las personas mejoraren sus decisiones y así tener una apropiada resolución de conflictos.

Mostró originalidad puesto que no se han encontrado temas iguales tratados en la institución, motivando a realizar el estudio de estas variables para conocer datos válidos, permitiendo visualizar a mayor profundidad la problemática y analizar las posibles soluciones para minimizar el impacto negativo de las mismas.

Los beneficiarios directos fueron los estudiantes que están atravesando situaciones de ansiedad y fue necesario dar pautas de solución para que no cause más efectos negativos dentro de la sociedad, ya que dicha población son entes principales para el cambio de la sociedad y futuro del mañana.

La presente investigación fue factible de realizar puesto que se contó con la autorización de los directivos de la Unidad Educativa, así como la apertura de alumnos, padres de familia y docentes, además se pudo contar con el material necesario como son revistas científicas, libros, investigaciones, información bibliográfica todo referente al tema planteado.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Demostrar la influencia entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Tercero Bachillerato de la Unidad Educativa San José “La Salle” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.

### **Objetivos Específicos**

1. Determinar los niveles de ansiedad / estado en los estudiantes de tercero de bachillerato.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de tercero de bachillerato.
3. Elaborar una propuesta al problema identificado en los estudiantes de Tercero Bachillerato.

## MARCO CONCEPTUAL

### ANSIEDAD

En la actualidad existe una mayor demanda debido a que se realizan una serie de actividades diarias que deben cumplir las personas, por esto en la sociedad, es común encontrar a varios adolescentes con diversas dificultades o problemas que se presentan en el área escolar, familiar y personal, quizá debido a la presión que puede solicitar para cumplir con las misma, su contexto y el ciclo evolutivo en el que se encuentran. Dentro de estas formas de respuesta se encuentra la ansiedad una conducta de expresión emocional con un patrón triple de respuestas fisiológica, motor y cognitiva que engloba aspectos displacenteros, es decir que provocan desagrado y tensión aspectos fisiológicos que provocan un alto grado de activación en el sistema nervioso, que ocasionan aspectos motores que implican comportamientos poco adaptativos en diversas situaciones que el individuo debe enfrentarse (Tobal, 2014).

Todo el mundo llega a sentir ansiedad en algún momento de la vida, a veces, la ansiedad es perfectamente normal, sin embargo, para quienes tienen niveles altos de ansiedad experimentan, sensaciones mucho más constantes e intensas, y tiende a afectar a la vida cotidiana de las personas, en general se puede decir que la ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas amenazantes convirtiéndose en un acontecimiento que se da en todos los individuos y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico; mantiene una importante función de movilizarlos frente a circunstancias amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Se puede considerar a la ansiedad como una resguardo organizado frente a estímulos que rompen el equilibrio fisiológico y psicológico, en muchos casos es acompañado de diversos síntomas físicos tal es el caso de dolor de cabeza, insomnio, mareo, palpitaciones, entre los más frecuentes y sus causales pueden ir desde la predisposición heredada a padecerlo o estar atravesando un cuadro de

depresión a raíz de un evento muy triste o desagradable (Freire, 2014). Los síntomas que se experimentan en la ansiedad son resultado de la percepción de la persona con respecto a un problema, ya que este es percibido como amenazante o peligro, lo que el cuerpo humano responde mediante reacciones fisiológicas, conductuales.

La ansiedad es una activación fisiológica que se presenta cuando el individuo siente como amenazantes las diversas situaciones que está viviendo en ese momento, causándole al sujeto sensaciones de suma preocupación e intensa intranquilidad, desencadenando un sistema de alerta que se activa ante situaciones consideradas como amenazantes, preparando al individuo, siendo este proceso un fenómeno presente en todas las personas en condiciones normales mueve a los sujetos al mejorar el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico; cumple la función de movilizarnos frente a circunstancias amenazantes o preocupantes, para que hacer lo necesario, es decir acciones como evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente (Agüero, Meza, Suárez, & Schmidt, 2015).

La ansiedad puede presentarse tanto por circunstancias externas como por características internas del sujeto como pensamientos, sensaciones cambios en el organismo, entre otros, las personas al someterse a niveles altos de ansiedad tienden a presentar una mejora notable en su rendimiento, pues los motiva a no cometer errores y evitar el riesgo de que las situación estresantes se vuelva a presentar, pues ahora el sujeto ya se encuentra preparado para lo que sucederá, a los estímulos o eventos; los factores que causan ansiedad al individuo son variables para cada persona, dependiendo en gran medida de las experiencias previas y particularidades de cada uno.

Según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders quinta versión (DSM V, 2014) la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, es para la defensa o la fuga, pensamientos de peligro inminente y conductas de huida, y está asociada a la tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos. Se puede mencionar que la ansiedad es un sistema de lucha y huida de circunstancias que los individuos perciben como peligrosos. Podemos concluir que la ansiedad puede afectar considerablemente la

vida cotidiana haciendo que sea difícil realizar las tareas diarias. Sin embargo, existen varios tratamientos que pueden aliviar los síntomas psicológicos y físicos.

### **Factores que mantienen la ansiedad**

Por otra parte, (Baeza, 2018) señala que la aparición y mantenimiento de la ansiedad como trastorno influye en grandes grupos de factores, los cuales se dan a conocer de la siguiente manera:

- a. Factores predisposicionales “se refiere a variables biológicas y hereditarias o no, que hacen más probable que un individuo desarrolle alteraciones de ansiedad si se ve expuesto a situaciones capaces de activarla” (pág. 76); dicho en otras palabras, hay personas que cuentan con un sistema de alerta más sensible, por un lado, y más complejo de desactivar una vez disparado, por otro; en cierto sentido, son personas que se encuentran regularmente en una especie de prealerta que condiciona su disposición hacia el medio externo o interno, la advertencia y el registro de determinados acontecimientos, y la prefiguración de un tipo de respuestas defensivas como más probables.
- b. Factores activadores “son aquellos hechos, situaciones o circunstancias que son capaces de activar el sistema de alerta, la preparación para responder ante ellas y la respuesta propiamente dicha” (pág. 77); es decir, de lo considerado amenazante, depende fundamentalmente de un proceso de evaluación, consciente o automático, determinado por la valoración de qué pasa y cómo afecta, por un lado; y qué se puede hacer frente a ello.
- c. Factores de mantenimiento “son un grupo de factores afectan fundamentalmente a aquellos casos en que los problemas originarios de ansiedad no se resuelven satisfactoriamente, o bien cuando la ansiedad alcanza límites de trastorno” (pág. 77-78); estos problemas, que previamente no existían, son debidos a la ansiedad, pero, a su vez, la multiplican, provocando problemas en la salud de las personas tomando en cuenta que la salud es un bien valorado en sí mismo, si se problematiza, por cualquier motivo incluida la propia ansiedad, genera un incremento del estado de alerta e indefensión.



## **Componentes de la ansiedad**

La ansiedad no solo aparece por peligros externos y objetivos, sino también por otros de carácter interno y subjetivo, e incluso por miedos inconscientes que puede poseer la persona, si la reacción de ansiedad llega a ser muy intensa, sea por amenazas realmente enormes o porque nuestros mecanismos de respuesta ante los peligros estén desajustados, la reacción física y psicológica lejos de ayudar a hacer frente a la amenaza, se transformará en un peligro agregado que dificultara al desenvolvimiento de las tareas a realizar. La alarma interna que supone la ansiedad, no debe alcanzar niveles excesivamente elevados, y si así lo hiciera hay que reducirla o tratar de regularla. La mejor forma de reducir la ansiedad es eliminar el peligro que la ha provocado, pero no siempre es posible, en especial cuando el peligro es interno, subjetivo o inconsciente. Existen tres componentes característicos propios de la ansiedad, Akiskal y Callin (2014) señalan que son:

a) Cognitivos son elementos de anticipaciones amenazantes, evaluaciones de riesgo, pensamientos automáticos; b) Fisiológicos son activación de diversos centros nerviosos, que implica cambios vasculares, respiratorios, entre otros, y c) Motores se presentan inhibición o sobre activación motora, comportamiento defensivo (p. 12).

Es necesario señalar que estos componentes característicos de la ansiedad pueden activarse en conjunto o por separado de acuerdo a la situación que se presente, las emociones, son la manera como éstas se manifiestan debido a su intensidad y duración podrían influir en el comportamiento de las personas de manera positiva o negativa mediante la percepción; esto es lo que probablemente determinaría si representa un problema o no.

La ansiedad esta continuamente involucrada con una variedad de sucesos amenazantes para la convivencia; existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, se le denomina umbral emocional y permite mejorar el rendimiento y la actividad; sin embargo, cuando la ansiedad rebasa ciertos límites, aparece un deterioro de la actividad cotidiana (Céspedes, 2014).

La naturaleza anticipatoria de la ansiedad hace que se encuentre en determinados momentos, es necesario sentir ansiedad para poder realizar las labores cotidianas del diario vivir e incluso mejorar en todas las actividades a realizar, puede funcionar como un estímulo en cuanto al desarrollo de la personalidad, ya que motiva al logro y también está presente cuando de conducta se trata ayudando a mejorar un nivel de rendimiento.

Cuando se habla de ansiedad, podría mencionarse que el organismo del ser humano, que lo padece se mantiene en alerta ante diversas situaciones que pueden llegar a ser amenazantes, es decir situaciones que afectan el bienestar del sujeto; dependiendo de la naturaleza, amenazas y adversidades preparándose a la huida o afrontamiento (Martín, 2014), menciona que la ansiedad implica “tres tipos de causas: a) cognitivos, los pensamientos automáticos negativos; b) los fisiológicos, estado de alerta del sistema nervioso; c) los motores y de conducta, se presenta un comportamiento defensivo para sentirse seguro ante cualquier amenaza” (p.234). Estas causas pueden actuar de manera independiente o conjunta, pero sin embargo se desarrollan de manera continua, debido a que la ansiedad se puede desencadenar tanto por estímulos internos que se refieren a pensamientos tanto reales como imaginarios, sensaciones, entre otros; externos que son situaciones de amenaza para la vida del individuo, dando a entender que el estar en ese momento les generara daño.

Acotando Castro (2015) menciona que se divide en tres componentes; cognitivo indicando a todos los pensamientos derivados de la situación experimentada, a la que se percibe como amenazante; fisiológico, son los cambios que se presentan dentro del organismo; y por último motora, que engloba todas las acciones o comportamientos que se realizan debido al problema. Sin duda la ansiedad es una cadena de respuestas que se van desarrollando en los individuos, al estar en una circunstancia estresante, que permite o los impulsa a seguir y no quedarse atrás; no obstante, en algunos sucesos ayuda a reconocer las limitaciones que mantienen las personas en determinadas situaciones.

## **Síntomas**

Los síntomas de ansiedad llegan a componerse de manera diversa, siendo los más comunes la hiperactividad vegetativa, que se manifiesta con taquicardia, taquipnea, midriasis, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, sensación de pérdida de control o del conocimiento, transpiración, rigidez muscular, debilidad muscular, insomnio, inquietud motora, dificultades para la comunicación, pensamientos negativos y obsesivos, etc.

Los síntomas de la ansiedad pueden ser a) conductuales, problema para permanecer quieto, estado de alerta, acompañados de movimientos corporales, el habla, inflexibilidad, entorpecimiento; b) psicológicos: sensación de preocupación, miedo a perder el control y también existen signos como dificultad para concentrarse, pérdida de memoria; c) físicos se presentan vegetativo; no puede controlarse de manera directa: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad; neuromusculares afectan a los nervios que controlan los músculos voluntarios se manifiestan como: contracción en los músculos, dolores de cabeza, problemas respiratorios; cardiovascular: involucran problemas en el actividad del corazón; respiratorio: dificultad para respirar, sensación de ahogo; digestivo: alteración en el funcionamiento del aparato digestivo involucra vomito o incluso náuseas; genitourinarios: problemas en lo sexual (Vélez, 2015).

En otra clasificación encontramos los síntomas físicos en donde encontramos la activación del sistema nervioso, taquicardia, sudoración entre otros; psicológicos sensación de amenaza, que puede aumentar significativamente; conductuales indica estado de alerta ante la amenaza; intelectuales se presenta dificultad de atención, preocupación tanto en el instante en el que transcurre la situación peligrosa o al momento de recordarla; social experimenta irritabilidad, hostilidad o dificultad de expresar como se siente. Hay que tener en cuenta que esta sintomatología varía de persona, pues no para todas se produce las mismas alteraciones (Guillamón, 2018).

### **Niveles de la ansiedad**

La ansiedad se podría presentar en diferentes momentos de la cotidianidad del individuo, por tanto, es importante recalcar la diferente reacción que posee cada ser

humano ante algún estímulo de su entorno; existen varios niveles con los que se puede reconocer varios síntomas de una manera global, se pueden presentar sensaciones físicas, alteraciones en la capacidad de pensamiento, así como comportamiento y emociones. La clasificación de los niveles de ansiedad podría manifestarse de la siguiente manera:

No Ansiedad, 0 – 5, el individuo se encuentra dentro de los parámetros de la normalidad, psicológicamente estable; ansiedad leve, 6 -14, el individuo le resulta difícil controlar sus preocupaciones, presenta intranquilidad, inquietud, impaciencia, fácil fatigabilidad, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse del sueño no reparador); ansiedad moderada/Sig.  $\geq 15$ , Preocupación excesiva (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses (DSM V, 2014).

### **Tipos de ansiedad**

Las causas de los trastornos de ansiedad no son conocidas en su totalidad, pero parecen llegar a originarse por la combinación de múltiples factores. Existen diversos parámetros que influyen en la respuesta que presenta cada persona ante la ansiedad; dentro de estos se encuentran como: el tipo de personalidad y las características de la situación ansiógena, haciendo referencia a la primera denominada ansiedad rasgo y la segunda a la ansiedad estado (Chávez 2018).

Acotando por otro lado Spielberger (citado por Catañeda y Campos, 2015) piensa que, “para definir la ansiedad de forma correcta hay que tener en cuenta la diferenciación entre este trastorno como estado emocional y como rasgo de personalidad” (p.9). El mismo autor menciona que existen dos tipos de ansiedad; la ansiedad estado que puede llegar a ser alterado con el tiempo, que se irá diferenciado por la combinación de sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos fastidiosos, y preocupaciones que poseerán diferentes cambios fisiológicos; mientras que la ansiedad rasgo no se muestra en la conducta, ya que

se refiere a los individuos que estén en un rango alto, percibirán situaciones de peligro y sufrirán de ansiedad estado.

La diferencia de estos dos tipos de ansiedad se reflejará en hechos que se presenten en la cotidianidad del individuo, la que permitirá entender la reacción que comunicaría ciertos acontecimientos que se tornen amenazantes para el individuo; por tanto, los niveles de ansiedad elevados involucrados con características de personalidad podrían tornarse incómodos; si una persona evita contacto directo con estos niveles, podrá evidenciar un nivel de supervivencia estable, por tanto, el individuo será menos exasperante. Las habilidades de una persona para una reacción influyen de modo, que altera la estimación de una determinada situación.

En otra clasificación encontramos dos categorías de la ansiedad; la primera la ansiedad natural que se considera una sensación normal, que se experimenta ante situaciones de connotación amenazante manteniendo un nivel de preocupación no exagerado que se experimenta por un determinado tiempo; y la segunda categoría, la ansiedad destructiva que tiende a ser lo contrario, la persona al estar ante una situación de amenaza produce una exagerada respuesta a ella, prolongando la respuesta de pánico y se vuelve repetitiva (Luciani, 2010).

## **Teorías**

La ansiedad es percibida de varias maneras y puntos de vistas diferentes, explicando de formas únicas y distintas; dependiendo de la corriente psicológica empleada para el entendimiento de la misma Virues (2017). Por eso se mencionará los enfoques teóricos o corrientes psicológicos, relacionados con la aparición de la ansiedad:

Para las teorías conductistas la ansiedad se basa en el efecto de los procesos condicionados, donde han captado erróneamente a relacionar estímulos con sucesos vividos como traumáticos y amenazantes de manera que en cada contacto con el estímulo que desencadena la reacción de ansiedad, la corriente conductista la ansiedad se considera cuan los individuos han esta expuestos a acontecimientos traumáticos vividos o aprendidos de la observación de personas significativas de su entorno, de manera, que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se

desencadena la ansiedad asociada a la amenaza. En general para las teorías conductistas la ansiedad es resultado de un proceso condicionado donde se ha aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros con acontecimientos vividos como traumáticos y amenazantes de manera que en cada contacto con el estímulo neutro se desencadena la reacción de ansiedad (Belloch, Sandín y Ramos, 2016).

La teoría conductiva viene a postular que la ansiedad es producida debido a que la persona ya vivió una situación similar y en aquel momento sufrió un evento traumático, el cual lo conlleva a suponer, que al estar en una situación similar sucederá lo mismo e incluso podría ser peor, por tal razón el individuo tiende a evitar dicho suceso se repita, o si esta se presenta suele generarle altos niveles de preocupación y ansiedad, hasta que esté desaparezca, tomando en cuenta que se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que posteriormente se mantendrá. Según este postulado la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los estímulos que en un principio eran catalogados como neutros ahora se identifican como traumáticos o amenazantes de manera que cada vez que se enfrentan a estos aparece la ansiedad.

De acuerdo con los aporte se, conceptualiza la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante una estimulación determinada, en esta escuela utiliza en el estudio de la respuesta de ansiedad los términos de miedo y temor frecuentemente; así, desde las teorías del aprendizaje, la ansiedad se relaciona con un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados que traspasar a la misma en forma de respuesta emocional; además, ésta se concibe como un estímulo discriminativo, considerando que la ansiedad conductual está mantenida a partir de una relación funcional con un refuerzo obtenido en el pasado. Todo ello indica que se puede entender el escenario en el que se aprende la conducta de ansiedad a través del aprendizaje por observación y el proceso de modelado (Hull, 2014).

El eje conductual en el que el individuo se mueve abarca, por ejemplo, desde un simple enfado hacia los demás por algún hecho concreto que le haya molestado,

hasta moverse con inquietud, movimientos repetitivos e inconexos o, por el contrario, hasta intentar pasar desapercibido para el resto de las personas que se encuentran en ese entorno concreto. En general, supone un afrontamiento de la situación por parte del sujeto, sean cuales sean las consecuencias que deriven de ella, un escape de la situación sin permitir su desarrollo, o la evitación del peligro percibido por el individuo una vez que se propone iniciar la conducta; a esto se le conoce por reacción de lucha y huida. Puede derivar en inhibición de la conducta, en comportamientos agresivos, en evitación de situaciones futuras que sean similares, en bloqueos momentáneos o en hiperactividad, según se trate de un individuo u otro.

Mientras que las teorías cognitivistas consideran a la ansiedad como el resultado de cogniciones patológicas, se podría decir que el sujeto etiqueta mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conductas determinadas. Es así que cualquier persona podrá experimentar una sensación física que le cause molestia en un evento determinado y aunque la mayoría de nosotros no le prestemos un significado especial a esta situación existen individuos que lo interpretan como una señal de alarma y amenaza para la salud física o psíquica, lo cual provoca una respuesta neurofisiológica, desencadenando así la ansiedad (Endler y Magnusson, 2014).

La mayor aportación del enfoque cognitivo ha sido desafiar el paradigma estímulo-respuesta, que se había utilizado para explicar la ansiedad, los procesos cognitivos aparecen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que emite el sujeto; desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad.

En conclusión, el enfoque cognitivo del individuo muestra los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que acompañan a la ansiedad; estos pensamientos inductores de ansiedad giran en torno al peligro de una situación determinada o al temor ante una posible amenaza. En la mayoría de los casos, funcionan de forma automática, es decir, el individuo a penas se da cuenta de cuando se ponen en

marcha, por lo que no los puede controlar y cree firmemente que no están bajo su dominio.

La persona con ansiedad interpreta la realidad como amenazante, pero esto no es totalmente cierto porque la situación que él percibe puede no constituir una amenaza real; dicha percepción suele venir acompañada de una sensación subjetiva de inseguridad, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, infravaloración de la capacidad de afrontamiento, disfunción de la capacidad de memoria y concentración, etc. En la actualidad, la ansiedad de carácter clínico se caracteriza por presentar una serie de factores entre los que se cuenta que la emoción sea recurrente y persistente, que la respuesta emocional emitida sea desproporcionada en relación a la situación, que sea evocada en ausencia de algún peligro ostensible; además, el individuo puede quedar paralizado por un sentimiento de desamparo o se muestra incapaz de realizar conductas adaptativas a la situación con objeto de eliminar dicha ansiedad. Por otra parte, el funcionamiento psicosocial o fisiológico también resulta deteriorado (Akiskal, 2016).

Las situaciones que traspasan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad; esto se explica de muy diversas formas pero, en general, se asume que la reacción se genera a raíz del significado o interpretación individual que el sujeto confiere a la situación; algunas veces, el individuo reconoce que tal situación no es una amenaza objetiva, a pesar de lo cual no puede controlar voluntariamente su reacción de ansiedad.

Por último, Beck y Clark (2014) describen en su modelo de la ansiedad y el pánico una secuencia de procesamiento de la información basada en procesos cognitivos automáticos, por un lado, y controlados por otro, al tiempo que consideran el papel crucial que la anticipación juega en la ansiedad. La teoría cognitivista dice que la ansiedad es el resultado de cogniciones patológicas, se puede decir que el individuo capta mentalmente la situación como amenazante y adopta un estilo y conducta determinado desencadenando así la ansiedad.



La teoría cognitivo conductual hace su aparición en donde los enfoques se vincula a autores como asociando las aportaciones del enfoque cognitivo y del conductual; así, la conducta quedaría determinada a partir de la interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan, cuando un individuo siente o afirma tener ansiedad, intervienen en dicho proceso distintas variables, por lo que ninguna de ellas debe ser despreciada para el estudio del mismo; se trata de variables cognitivas del individuo es decir pensamientos, creencias, ideas, etc. y variables situacionales como estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta. Según esto, la ansiedad pasa de ser concebida como rasgo de personalidad a ser considerada como un concepto multidimensional, existiendo áreas situacionales específicas asociadas a diferencias relativas al rasgo de personalidad (Endler y Magnusson, 2014).

A partir de ahí surge la teoría interactiva multidimensional la cual defiende que es imprescindible la congruencia entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante para que la interacción entre ambos dé lugar al estado de ansiedad (Endler y Okada, 2017). En la teoría se hace una relación entre la personalidad del individuo y como eso influye en la reacción ante acontecimientos que la persona los considera peligrosos, unidos generan en el sujeto un estado ansioso.

En el caso de la teoría tridimensional se considera a la ansiedad como un sistema triple de respuesta en el que interactúan manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras (Lang, 2015).

Acotando a lo que menciona el autor, en definitiva, la ansiedad empieza a ser conceptualizada como una respuesta emocional que, a su vez, se divide en tres tipos de respuestas, las cuales incluyen aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, debido a la posible influencia de estímulos tanto internos como externos al propio individuo; el tipo de estímulo que provoca la respuesta de ansiedad está determinado, en gran medida, por las características del individuo (Miguel y Tobal, 2017). De acuerdo a lo indicado por los autores se indica como las personas reaccionan frente a una circunstancia en donde se involucran tres elementos para una reacción de ansiedad frente al problema que se presente.

## **Tratamientos**

Los seres humanos tenemos un sistema biológico dotado que nos permite sentir ansiedad o temor en diversas circunstancias. El miedo es considerado como una emoción arcaica que puede funcionar como signo de alarma y como barrera contenedora para impedir que la persona se exponga en determinadas situaciones para las que todavía no ha desarrollado las habilidades necesarias. Sentimientos tales como el miedo, la ansiedad, la tristeza ocurren de forma normal en algún momento del desarrollo. Las causas de las mismas, la forma en que se manifiestan y sus funciones adaptativas cambian conforme el individuo crece y pasa de la infancia a la adolescencia. En su forma mórbida o patológica constituye, en muchos casos, una forma extrema de presentación de los miedos o vivencias normales en la infancia y, por tanto, la forma en la que se presentan los trastornos de ansiedad o afectivos están determinados por el momento del desarrollo en el que aparecen (Lago y Ruiz, 2015).

Los trastornos de ansiedad de poca intensidad y de corto progreso, pueden ser tratables mediante psicoterapia y asesoramiento, resolviéndose con facilidad si estos colaboran, sin embargo, cuando son de una duración prolongada necesitan apoyo de un profesional para trabajar en conjunto y mediante una terapia adecuada puedan lograr disminuir los síntomas que afectan al sujeto. El tratamiento de los trastornos de ansiedad se basa en la terapia cognitivo conductual, la psicoterapia y el asesoramiento a la familia abarcando los pensamientos y conductas que mantienen cada miembro de la familia acerca del problema (Baidel, Turner, y Morris, 2015).

El plan de tratamiento debe tener en cuenta la naturaleza indicando con precisión el inicio u origen del trastorno de ansiedad, la gravedad, el tiempo de evolución, la edad del paciente y su desarrollo cognoscitivo, las características del medio familiar y los estilos educativos de los padres, una de las técnicas que se pueden utilizar son las cognitivo conductuales que comprenden la desensibilización sistemática, la administración de contingencias, el modelado, las técnicas de autocontrol, la inundación mediante exposición imaginada y la relajación, estas son muy eficaces en estos trastornos (Padilla, 2014).

El procedimiento mantiene objetivos claros que se enfocan en la mejora del cuadro clínico, aumentando la calidad de vida del individuo, favoreciendo el desarrollo emocional y social del adolescente, evitando la aparición de otros síntomas psiquiátricos asociados, especialmente de tipo ansioso, y optimizar el pronóstico evitando el avance crónico (Kendall y Pauls, 2016).

La ansiedad brinda una respuesta de alerta a una situación amenazante para la persona, el tratamiento será análogo a los que se establece en las manifestaciones psíquicas del estrés, es decir psicoterapia, y en caso de que el paciente necesite tratamiento farmacológico, también será el mismo, añadiendo la utilización ansiolíticos, de la misma manera, cuando se convierte en patología y hablamos de trastornos, el tratamiento tiene que ser mucho más específico. El tratamiento consiste en la combinación de un fármaco que en conjunto con la terapia psicológica de modificación de conducta; mientras que en las fobias hay que distinguir el tipo, si llega a ser específica, se puede abordar en atención primaria con un tratamiento similar al de la ansiedad; pero si al contrario es grave, como la agorafobia, fobia social generalizada o algún tipo de fobia simple, será tratada por el especialista brindando una mayor cobertura de las necesidades experimentadas (Benito, Matachana, Sánchez y Simón, 2017).

Cuando estas medidas fracasan, debe se debe considerar diseñar un tratamiento farmacológico para lograr una contención aunque la evidencia científica de su eficacia es limitada; los fármacos empleados en el tratamiento de los trastornos de ansiedad se pueden emplear los medicamentos antidepresivos y los ansiolíticos, no obstante, aún no se ha llegado a una conclusión definitiva respecto de su eficacia y de los criterios de prescripción, pues el uso de estos varía de persona a persona (Mardomingo, 2015).

Lo más sustancial en el área de psiquiatría, es la colaboración de los implicados siendo imprescindible para el tratamiento, ya que tienen que entender las particularidades del trastorno que poseen y colaborar en la puesta en marcha de las medidas terapéuticas oportunas, lo que es necesario en la resolución de la ansiedad de separación, la fobia escolar y la fobia social, etc., también es de gran ayuda tener la colaboración del colegio es imprescindible en el tratamiento (Reyes, 2018).

La guía para el tratamiento psicofarmacológico indicando que este tipo de tratamiento debe ser llevado a cabo por un especialista psiquiatra (García y Sanz, 2016). Se emplean diversos fármacos:

Antidepresivos, tricíclicos, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o ISRS; los inhibidores de la monoaminoxidasa o IMAO. Tardan entre 2 y 6 semanas en producir efecto y las dosis deben ajustarse a la respuesta clínica; Benzodiazepinas pueden ser útiles al inicio del tratamiento y posteriormente de forma esporádica, para aliviar los síntomas; combinado el tratamiento farmacológico se debe completar con psicoterapia que consiste en explicar al paciente su enfermedad, enseñarle a reconocer y controlar los síntomas y a realizar ejercicios de relajación, una vez lograda una respuesta satisfactoria el tratamiento debe mantenerse entre 1 ó 2 años para evitar las recaídas (pág., 342).

## **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Las personas de manera cotidiana se exponen a diversos contextos que generan malestar significativo, el afrontamiento brinda la oportunidad de generar recursos psicológicos y conductuales propios, logrando que estos sirvan para sobrellevar de forma apropiada las diversas situaciones que generan malestar, considerando la importancia de reflexionar sobre la posibilidad de que existan reacciones emocionales que no se encuentran acorde a la situación.

El estrés es considerado como una transacción del individuo con el medio que le rodea, el mismo que tiene cómo implicación la necesidad de ser analizado desde diferentes ángulos, cómo el entorno y las situaciones potencialmente estresantes que este implica, las interpretaciones que realiza el sujeto, los síntomas que se presentan e incluso la manera en que afronta el estrés, basado en experiencias, creencias, vivencias, costumbres y diferentes constructos psicológicos (Gaeta y Hernández, 2009).

Las estrategias de afrontamiento de acuerdo a las investigaciones de los autores Lazarus y Folkman (citado por Martínez, 2014) lo define como “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes desarrollados para manejar las demandas específicas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (p.141); esto nos va indicando que los pensamientos o decisiones pueden llegar a cambiar a pesar que sean la misma situación, debido a que dependen del nivel de temor o ansiedad que experimente el individuo, y al repetirse el sujeto tiende a minimizar los riesgos y toma las precauciones necesarias ante un peligro.

American Psychological Association (APA, 2014) define a las estrategias de afrontamiento como, pensamientos que se centra en regular las reacciones emocionales negativas ante un estresor, a diferencia de las acciones emprendidas para cambiar el estresor. Cada individuo experimenta factores estresantes que le podrían llevar a tomar decisiones para aliviarlos, buscando adaptar un comportamiento óptimo para lograr la resolución de estos conflictos.

De este modo, el ser humano en su diario vivir, es considerablemente expuesto ante diversas situaciones o estímulos evaluados como amenazantes, de daño o

estresantes, al verse desbordado por estas condiciones, la persona pone en marcha una serie de recursos psicológicos y conductuales, los cuales se encuentran en constante proceso de cambio, con el fin de manejar, reducir, minimizar, tolerar y/o adaptarse (Rojas, 2017).

Los individuos al estar bajo situaciones consideradas estresantes buscan una salida o una solución a dicha circunstancia que están pasando, tomando decisiones para sobrellevar el conflicto y este se componga de la mejor manera, todo este proceso surge de manera espontánea.

Lazarus y Folkman (citado por Martínez, 2014) indican que el afrontamiento es un “abanico temporal amplio, que abarca la situación presente, pasada y la anticipación de la situación estresante futura; un carácter globalizador que incluye tanto las defensas como las estrategias de afrontamiento” (p. 24); mencionándonos que las personas experimentan motivaciones para enfrentar los problemas que se presentan en su diario vivir, muchos de estas se ven influenciadas por el entorno el cual juega un papel importante, los ambientes favorables favorecen una resolución de conflictos mientras que lo contrario propicia deficiencia u hostil; la persona puede llegar a sentir que no puede más, si se suma el aspecto emocional la toma de decisiones es inadecuada, dejando que el problema se agrave cada vez.

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los procesos determinados de cada contexto y que pueden ser muy cambiantes de acuerdo a las condiciones de diversos momentos (Barra, Cerna, Kramm, y Véliz, 2016). El individuo formula respuestas ante situaciones problemáticas dirigidas a diversas opciones de resolución, tomando en cuenta experiencias previas, de igual manera depende de cómo haya aparecido y en qué circunstancias se presentan las dificultades.

Considerando estos aportes es importante manifestar que el afrontamiento viene a ser una parte muy significativa del funcionamiento individual, debido a que se lo puede llegar a relacionar como una teoría que explora las emociones, y que maneja un sistema valorativo ante situaciones no estresantes; también se puede indicar que las estrategias de afrontamiento, hacen referencia a los procesos específicos que se aplican en cada circunstancia considerada como adversa, que van conjuntamente con la personalidad de cada persona.

## **Clasificación de las estrategias**

Afrontar los diversos problemas que se presentan depende de cada individuo; hay que tener presente que en algunos casos los sujetos se enfrentara directamente la situación; sin embargo, en otras condiciones únicamente se adaptará a la situación; es decir, no realizará ninguna acción para solucionar el problema; por esto cada persona desarrollara una forma estratégica de afrontar sus problemas cotidianos.

Frente a los expuesto por Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) señalan que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres tipos “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (p.12), la clasificación nos indica de qué manera se va adaptando el individuo y cómo actúa en su contexto, mostrando la importancia del uso de las estrategias, logrando que la persona mantenga un estado de bienestar antes sus decisiones para resolver problemas, sin embargo si vamos al lado contrario encontraremos estrategias o un conjunto de ellas que no afrontan el problema, mas bien tratan de rodearlo y solo dejar que este pase por si solo, generando malestar.

A lo que acotan Lara, Bermúdez y Pérez (2016) quienes durante el estudio de dos estrategias de afrontamiento lograron discernir que entre; “las centradas en la emoción, intentan regular la respuesta emocional ante el problema, en cambio, las centradas en el problema, intentan alterar y dar respuesta al problema que causa estrés” (p. 349); de acuerdo a los expuesto se divide la estrategia en dos principales funciones, la primera que se centra en controlar los sentimientos que se experimentan durante la situación estresante, y la segunda que actúa para sobrellevar el problema a través de alternativas de resolución, brindando alivio a la persona que lo experimenta estrés.

Lazarus y Folkman (citado por Valdez, 2017) propusieron tres grupos de estrategias de afrontamiento:

**Estrategias centradas en el problema**, implica la confrontación que genera una evaluación de la situación, manejando todas las alternativas de resolución a través

de planificación y jerarquización de los problemas, para brindar una posible alternativa de solución (pág. 119).

**Estrategias centradas en la emoción**, maneja los sentimientos implicados durante la experimentación del problema, permitiendo separar las emociones para lograr avanzar en su vida diarias, creando hábitos de superación entre estos podemos encontrar ejercicios de relajación, meditación, etc.; sin embargo, también puede crearse pasatiempos perjudiciales como fumar o beber en exceso, que son empleados para mitigar el estrés ante las adversidades diarias (pág. 120).

**Estrategias centradas en el problema y la emoción**, se basan en la ayuda que la persona busca en otras personas cercanas, logrando manejar los conflictos de manera diversa, considerando la experiencia de terceros, para no cometer los mismos errores o simplemente tener otro resultado, teniendo en cuenta que las opiniones de los demás solo son una consideración que se debe tener antes de una decisión y no tomarlo como algo que se debe cumplir a cabalidad (pág. 121).

Dentro de otra clasificación, se encuentra el aporte de la autora Érica Frydenberg (citado por González, 2017) quien agrupa en tres estilos básicos de afrontamiento; el primero dirigido a la resolución de problemas que transforman la percepción del problema, logrando que el sujeto le tome de la mejor manera y trace varias alternativas dinámicas hacia el conflicto (pág. 328).

El segundo afrontamiento en relación con los demás, implica la búsqueda de ayuda o recomendación de personas con un mayor nivel de conocimiento acerca del tema, generando comprensión que permitirá afianzar la toma de decisiones: también se considera la opinión de personas cercanas que aporten sus ideas y experiencias para así tener una visión más amplia, y no limitarse con su interpretación (pág. 329).

Afrontamiento improductivo, el individuo suele tener una mínima intención de resolver el conflicto; se enfoca de manera exagerada y fatal acerca de acontecimiento, teniendo una mirada nublada, creando mayor cantidad de problemas; formando una constante preocupación y pensamientos inválidos. La



mayoría cree que la circunstancia los sobrepasa o simplemente deja que pasen y suelen pensar que solo a ellos les suceden este tipo de cosas (pág. 330).

Existen dos tipos de afrontamiento el activo y pasivo; el afrontamiento activo es aquel que realiza acciones directas para enfrentar un problema, busca soluciones que le permitan salir de la situación buscando resolver la dificultad de una manera adecuada, mientras que el afrontamiento pasivo es el afrontamiento que no realiza acciones directas para solucionar las dificultades sino que los individuos se adaptan al problema y no hacen nada por solucionarlo solo esperan que el problema se resuelva o disminuya por sí solo (Snyder, 2014).

Las estrategias de afrontamiento ayudan al sujeto a buscar soluciones al problema siendo este considerado un afrontamiento activo, mientras cuando la persona solo deja pasar el conflicto hablamos de un afrontamiento pasivo, pues el individuo no tiene deseo de solucionar la dificultad.

### **El estrés y las estrategias de afrontamiento**

La palabra estrés nace de la necesidad del ser humano de dar un término a su nivel de fatiga, nerviosismo, preocupación, entre otros; considerando esta expresión correcta para ser utilizada al experimentar de manera conjunta estas dolencias, las cuales pueden variar de intensidad o experimentar otros síntomas, siendo estos fluctuantes y cambiantes en diferentes contextos, al respecto Echeburúa (2016) expresa que “las personas emiten conductas fisiológicas y psicológicas en respuesta a situaciones de cambio, generando una descompensación entre las demandas ambientales y los recursos psicológicos disponibles para afrontarlas” (p. 2); acotando también lo mencionado por Lazarus y Folkman (citado por Vargas, Castillo y Guzmán, 2016) quienes indican que “el estrés es el resultado entre la relación del sujeto y su entorno el cual es evaluado como amenazante y esto conlleva a poner en riesgo su bienestar” (p. 95). De acuerdo a los autores indican que el estrés se genera por dos factores, el primero la percepción que el sujeto tenga ante la situación adversas, y la segunda es la habilidad de evaluar el problema y las opciones de solución del mismo. La perseverancia que tenga el individuo para manejar estos dos factores y entendimiento para un manejo previo de los eventos

prejudicial se ve influenciado por la personalidad; también de las experiencias adquiridas anteriormente.

En esta época el afrontamiento del estrés es un tema en auge para la salud mental, lo que también corroboran Bedoya, Matos y Zelaya (2013) quienes aluden que “las manifestaciones psicósomáticas de las estrategias de afrontamiento son las reacciones o síntomas físicas, psicológicas y comportamentales ante el estrés;” (p. 364). Los autores expresan que al momento de afrontar los síntomas del estrés son tres ejes esenciales mismo que son anteriormente mencionados; se manejan de manera continua y que se ejecutan de forma obligatoria.

También acotando Ardila, Castellar y Galvis (2015) especifican que “el afrontamiento de las personas para cambiar las situaciones estresantes, posee tres componentes, la situación inicial que produce un acontecimiento potencialmente estresor, la segunda es la interpretación y finalmente activa al organismo, como respuesta a tal amenaza” (p. 21); donde se infiere que el afrontamiento juega un papel muy significativo en la vida de las personas ya que dependen de sus recursos psicológicos y de la forma como reaccionaran ante una situación estresante; es decir, algunos pueden reaccionar de forma impulsiva y otros actuaran sin pensar en las consecuencias a futuro, mientras que otros si conocen sobre los estilos de afrontamiento pueden analizar todos los aspectos de la situación que les está provocando malestar y así buscar todas las posibilidades de afrontamiento que les permita una resolución adecuada a circunstancia y al problema.

El aporte de Selye (Sotomayor y Velásquez, 2016) establecen que el: “estrés como la respuesta inespecífica del cuerpo, como resultado de un evento estresante, o estresor, ya sea agradable o desagradable” (p. 3). Cuando una persona se ve expuesta a situaciones estresantes el cuerpo responde de maneras sorprendidas pues, esta es totalmente impredecible, no se puede anticipar como va a reaccionar la persona todo dependerá de su personalidad o recursos de afrontamiento que disponga el individuo.

Esta es una definición específica de que los estresores perjudican de forma directa en los atributos de la personalidad, tomando en cuenta que también que esta

respuesta de reacción dependerá de su genética, otro criterio nos habla de las actitudes.

Según Echeburúa (2016) manifiesta que “las actitudes positivas y realistas para afrontar la vida, así como la aceptación de las fortalezas y debilidades de uno mismo, junto con un cierto sentido del humor, facilitan el afrontamiento con éxito del estrés” (p. 9); el sujeto debe saber cómo asumir las dificultades que se presente a diario, pues como decida resolver el conflicto es de manera personal, ya que como decida esto influenciara en su vida, pues si responde de manera agresiva tendrá consecuencias negativas, mientras si lo toma de manera ligera, analizando y tomando la mejor alternativa de solucionar el problema, teniendo una correcta resolución de conflictos.

### **Función de las estrategias de afrontamiento**

Existen dos funciones principales de afrontamiento que han sido observadas por George (2014) el afrontamiento instrumental y afrontamiento paliativo, las cuales fueron propuestas por Lazarus y Folkman: afrontamiento instrumental y afrontamiento paliativo, explicando como las personas al estar frente a una problemática actúan.

**Afrontamiento instrumental:** está dirigido a enfrentar la situación estresante, va dirigido al problema, lo que se traduce en acciones tales como “circunscribir y definir el problema, búsqueda de información, considerar alternativas, elección de la solución, exploración de recursos, etc.” (pág. 172). En este proceso el individuo, se crea posibles soluciones, descartando de una en una para decidir cuál de todas es la mejor para resolver el conflicto que se está presentando evitando tener consecuencias negativas o que se vuelva a presentar la misma situación, logrando no solo una madurez psicológica, sino saber discernir las acciones que deben tomar ante una adversidad.

**Afrontamiento paliativo:** está dirigido a regular la respuesta emocional del sujeto y se encarga de reducir el grado de trastorno emocional, tal como “pensamiento positivo, negación, evitación, percepción selectiva, distanciamiento, minimización, evasión y extracción de valores positivos de acontecimiento

negativos, entre otros” (pág. 173) al contrario, este tipo de afrontamiento minimiza la respuesta del individuo, causando que la persona se haga a un lado, o que sienta que la circunstancia es demasiado grande para afrontarla, aunque en ocasiones la persona sienta que la mejor manera de resolverla es simplemente dejar que pase y se solucione solo, haciendo creer que es la mejor alternativa, debido a que al tomar esa decisión le evitara tener más conflictos.

### **Estilos de Afrontamiento**

De acuerdo a Mondragón (2015) indica que “los estilos de afrontamiento son las diversas formas en que las personas responden al estrés; existiendo tres estilos de afrontamiento que agrupan en estrategias de afrontamiento enfocado al problema, afrontamiento enfocado a la emoción y afrontamiento evitativo” (p.267). es decir, que los estilos de afrontamiento son pasos que el individuo formula o se llega a plantear para resolver el problema, dichos pasos pueden ser cambiantes debido a que depende de la madurez psicológica, experiencias previamente adquiridas y enseñanza aprendidas en su ambiente diario, siendo factores que influyen en la respuesta creada.

En relación, Sánchez (2017) brinda un concepto sobre los estilos de afrontamiento indicando que son “como la actuación del comportamiento, que agrupa las diferentes acciones que se ponen en marcha en la vida diaria, al realizar cualquier actividad en la que esté implicada una acción, pensamiento o emoción “(p.6). Con respecto, el aporte trata de indicar que todo grupo de acciones que estén compuestos de pensamientos y emociones tienden a ser un estilo de afrontamiento, permitiendo manejar situaciones problemáticas que se presentan, ayudando a la persona a solucionar cualquier conflicto.

Por ende, los estilos de afrontamiento, son una manifestación que puede ser consideradas en la actuación de los individuos, posteriormente, se llega a definir los recursos psicológicos que el ser humano ejecuta al instante que se produce una situación puntual haciendo frente a las problemáticas, estas tienen una premeditación que genera, reducir conflictos entre los pares, creando aprovechamientos personales, que favorecen al refuerzo de la personalidad.

En complemento de lo mencionado, Solano (2014) afirma que los estilos de afrontamiento, “son los esfuerzos cognitivos y conductuales que utilizan las personas para enfrentar el estrés, es decir son herramientas que ayudan a confrontar las demandas del entorno que surgen en una situación crítica” (p.2). En referencia a lo mencionado se recalca que los estilos son considerados mayormente como un sello personal y único de como operar los conflictos, siendo esto una condición que se ve enmarcada a la hora de analizar la razón de porque en una misma situación existe un sinnúmero de opciones a seguir; pues las mismas depende particularmente de cada uno provocando diversos finales o soluciones.

Con respecto a los estilos de afrontamiento León, López, Pasadas y Gutiérrez (2017) plantean que “es cuando el sujeto tiene una predisposición de actuación ante una situación presente” (p.14). referente a lo mencionado anteriormente se destaca que los estilos de afrontamiento, indican la manera de afrontar una dificultad, este proceso surge de forma consciente y ejecuta un abanico de alternativas que emplea la persona.

### **Tipos de estilos de afrontamiento**

Al momento de hablar sobre el afrontamiento se lo puede definir como la facultad que posee el sujeto para la resolución de problemas, que se emplean de manera cotidiana, esta técnica engloba estilos, rasgos, habilidades cognitivas que van consiguiendo a lo largo de su desarrollo.

Existen múltiples maneras de catalogar los estilos de afrontamiento, al respecto Rubio (2015) expone tres dimensiones de acuerdo a su finalidad, entre los que enfatizan el estilo de afrontamiento cognitivo, conductual y afectivo.

El estilo de afrontamiento cognitivo se enfoca al uso de estrategias que buscan transformar el valor del estresor contando con una nueva interpretación del suceso logrando un concepto alterno, es decir, intenta comprender la circunstancia para cambiarla, es de esta forma que el individuo se mantiene en una inquebrantable búsqueda de la verdadera realidad logrando autoanalizarse y planificar su comportamiento en función de su medio al que se halla expuesto (p. 401).

En cambio, el estilo de afrontamiento conductual se enfoca en la creación de comportamientos concretos para sobrellevar el entorno o manejar las consecuencias, es decir trata de enfrentar el problema de manera directa y óptima, garantizando el resultado deseado. Tomando en cuenta todo un proceso que optimice los resultados esperados: el afrontamiento afectivo se plantea como un recurso que ayudan a controlar y regular las emociones que afloran en el momento del estrés, este control ayuda a tener un equilibrio viable a la reacción o comportamiento de respuesta (Alcocer, 2015).

### **Afrontamiento en la adolescencia**

El afrontamiento es un constructo que llega a ser óptimo basado en las experiencias, siendo esto un canal cambiante durante la pubertad o adolescencia como lo manifiesta Castro (2017) indica que “la adolescencia como una etapa especial y de importancia puesto que en ella se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, al mismo tiempo que se define la identidad y se lleva a cabo la elaboración de un proyecto de vida” (p. 23). Como menciona el autor en esta etapa del desarrollo los seres humanos van formándose, absorbiendo todo lo que aprenden de manera rápida almacenando toda información relevante que genere suficiente interés, provocando que a partir de dicho aprendizaje se forme la personalidad e identidad de la persona, la cual será más evidente en circunstancias de estrés.

Para Barraza (2014) los “rasgos de personalidad que posee la persona juegan un rol significativo durante el afrontamiento de conflictos” (p. 1). Esto será más evidente en el momento que el individuo tenga una dificultad, pues la toma de decisiones se verá influenciada en su personalidad dejando en evidencia su tendencia sea de huir o afrontar el problema.

En la adolescencia las estrategias se van formando desde el eje familiar, siendo el primero en donde comienza a diferenciar las maneras de resolver adversidades; posteriormente este aprendizaje se verá desarrollado en su medio social como la escuela o círculo social (Morales y Moysén, 2015).

Se debe tomar en consideración que las diferentes estrategias van desarrollándose durante los primeros años de vida; se puede apreciar que las experiencias adquiridas son enseñanzas latentes e importantes para implementar un afrontamiento sano, mediante estrategias validas y sustentadas que ayuden a resolver conflictos en el futuro.

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **Diseño del trabajo**

La presente investigación fue de tipo correlacional puesto que se utilizaron dos variables, se basó en el enfoque cuali-cuantitativo, cualitativo debido a que se determinan los diversos niveles y frecuencia de las dos variables de estudio; cuantitativo pues se realizó la recolección de datos estadísticos en la investigación de campo y se procedió a realizar el análisis estadístico mediante la tabulación de los datos con sus respectivos gráficos.

Se aplicó técnicas de investigación, como la documental/ bibliográfica debido a que la información recaudada permitió sustentar la investigación por medio de documentos, revistas, tesis, libros, informes entre otros que aportaron a la teoría de estudio. El contenido bibliográfico permitió contar con referencias de investigaciones relacionadas al tema.

Finalmente, esta investigación fue de campo porque el trabajo fue desarrollado en el lugar donde se producía el problema, para así mantener una relación directa con los actores del acontecimiento, convirtiéndose en una fuente de información manejable para el cumplimiento de los objetivos propuestos en el presente proyecto.

#### **Área de estudio**

**Campo:** Psicología

**Área:** Educativa

**Aspecto:** Ansiedad y Estrategias de afrontamiento.

#### **Delimitación espacial**

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Lugar:** Unidad Educativa San José La Salle



**Delimitación temporal:** 2019-2020

**Enfoque:** Cognitivo Conductual

### **Población y muestra**

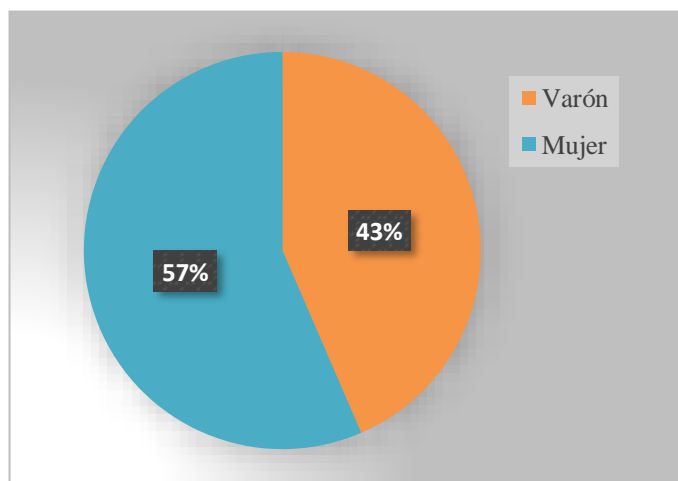
Para el desarrollo de la presente investigación se tomó como población el universo de 85 estudiantes, correspondientes a 3ro. BGU de la Unidad Educativa San José La Salle de la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, con edades comprendidas entre 16 a 18 años. Por el número de estudiantes no fue necesaria la aplicación de muestra.

**Tabla No. 1**  
Población de estudio

		<b>Población</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Varón	37	43	43	43
	Mujer	48	57	57	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** El investigador



**Gráfico No. 1** Población de estudio

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** El investigador

## **Instrumentos de investigación**

### **STAI Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo**

Instrumento diseñado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1967) y adaptación en español por Buela-Casal, Guillen-Riquelme y Seisdedos (2015) para investigar los fenómenos de la ansiedad mediante una autoevaluación de dos conceptos independientes de la misma. El STAI se aplica con un tiempo aproximado de 15 minutos, una herramienta auto-aplicable de 40 ítems y puede ser administrado individual o colectivamente. La persona debe calificar las frases que contiene cada escala de frecuencia con cuatro alternativas que van de “nada” a “mucho”, en la escala de STAI-Estado y “casi nunca” a “casi siempre”, en la escala de STAI-Rasgo,

El Cuestionario STAI comprende escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de la ansiedad como estado, que esta conceptualizado como una condición emocional transitoria del organismo humano; y ansiedad rasgo que señala una relativamente estable propensión ansiosa, percibiendo los sujetos a las situaciones como amenazadoras y a elevar consecuentemente su ansiedad estado.

### **Interpretación**

Las puntuaciones de las dos escalas del STAI pueden variar desde 0 hasta 60 puntos. En la elaboración de la prueba se han intercalado los ítems directos e inversos para evitar el efecto de aquiescencia. La corrección se efectúa con plantilla, contando los puntos de los ítems de ansiedad positivos y los negativos y trasladando el valor resultante a la fórmula impresa en la esquina superior derecha del Ejemplar.

### **Propiedades psicométricas**

#### **Validez y confiabilidad**

El coeficiente alfa de Cronbach de los estudios originales oscila entre 0.83 y 0.92. En la muestra española los índices KR20 para A/E oscilan entre 0.90 y 0.93 y en A/R entre 0.84 y 0.87. La fiabilidad test-retest se obtuvo en un subgrupo de sujetos normales con diferentes intervalos.

## **ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes**

Escala diseñada por Frydenberg y Lewis (1993) y adaptación española Pereña, Seisdedos (2000), con la finalidad de evaluar de 18 estrategias de afrontamiento. El ACS tiene una administración individual y colectiva con un tiempo de 10 a 15 min. de aplicación. La escala de afrontamiento para adolescentes es tanto un instrumento de investigación como de terapia y orientación, que permite a los jóvenes examinar sus propias conductas de afrontamiento.

### **Interpretación**

El test evalúa 80 preguntas o afirmaciones con 5 opciones de respuesta A (Nunca lo hago), B (Lo hago raras veces), C (Lo hago algunas veces), D (Lo hago a menudo) y E (Lo hago con mucha frecuencia). Las mismas que corresponden respectivamente a una puntuación de 1, 2, 3, 4 y 5. Para cada una de las 18 estrategias se obtendrá la puntuación resultante de la suma de los puntos obtenidos en cada uno de los elementos o preguntas que consten en cada escala. La puntuación total obtenida de cada escala o estrategia se multiplicará por 4, 5 o 7 en función del número de elementos de cada escala como se indica en la hoja de respuestas, obteniendo así la puntuación ajustada, que puede ir de 20 a 100, la misma que debe ser trasladada a la hoja de perfil de forma numérica y gráfica. Para su posterior interpretación en base al nivel o grado de uso de cada estrategia.

### **Propiedades psicométricas**

#### **Fiabilidad y validez**

Para la verificación y análisis de la estabilidad de las respuestas de cada ítem, se examinó a una muestra compuesta por 101 sujetos de 13 años, y en una segunda ocasión a los 14 días de la primera aplicación con la finalidad de calcular las correlaciones test-retest o producto-momento de Pearson. Concluyendo que todos los elementos cumplen con las normas de estabilidad. Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral (2006) refieren que a fiabilidad test-retest de las 18 escalas oscila entre el 0,44 y 0,84 en un intervalo de 2 semanas. Samper, Tur, y Cortés (2008) señalan que el análisis de la consistencia interna del ACS señala un alpha medio de Cronbach de 0,75. Y los análisis de la fiabilidad reflejan un coeficiente aceptable de test retest  $r_{xx}=0.68$ .

## **Procedimientos para obtención y análisis de datos**

En primer lugar, se realizó un acercamiento a la Unidad Educativa San José La Salle, en donde se pudo conversar con la rectora, la vicerrectora y la coordinadora del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE). Se planteó la posibilidad de realizar un estudio dentro de la institución y de esta manera se analizó las diversas problemáticas existentes en el establecimiento, teniendo más importancia dos aspectos: la ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Posterior a tener esta información, se procedió a proponer el tema de investigación y luego fue presentada para su debida aprobación. Después de la aprobación del tema de investigación, se pidió la autorización a la rectora de la institución para el respectivo ingreso a la unidad educativa para posteriormente solicitar la firma de autorización de los consentimientos informados a los padres de familia de la población elegida, para realizar la evaluación a los estudiantes mediante los instrumentos psicológicos planteados.

La aplicación de los reactivos psicológicos que se emplearon a los alumnos, tuvo una duración aproximada de 5 horas en la tarde, en donde la realizó de manera colectiva, después se procedió a la respectiva calificación de los tests, realizando las tabulaciones correspondientes mediante Excel.

Finalmente, a partir de esta recolección se finalizó con el estudio estadístico del “Chi cuadrado” para determinar la relación de las variables y de esta manera evidenciar la comprobación de las hipótesis planteadas.

## **Actividades**

1. Acercamiento a la Unidad Educativa
2. Aprobación de la solicitud por parte de las autoridades de la institución
3. Asistir a una reunión con la rectora, vicerrectora y coordinadora del DECE, para analizar las problemáticas existentes dentro del establecimiento
4. Aprobación del tema y selección de reactivos
5. Informar sobre el tema del proyecto, objetivos y la metodología que se va a emplear a la tutora asignada
6. Firmar el consentimiento informado
7. Recolección de información acerca de las variables de investigación

8. Aplicar el test: Escala de Ansiedad (STAI)
9. Aplicar el test: Escala de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)
10. Calificar los test aplicados de acuerdo a los baremos de corrección de cada uno de los instrumentos de evaluación.
11. Tabular los resultados obtenidos
12. Comprobación de hipótesis
13. Realizar un informe con conclusiones y recomendaciones en base a los resultados.

### CAPÍTULO III

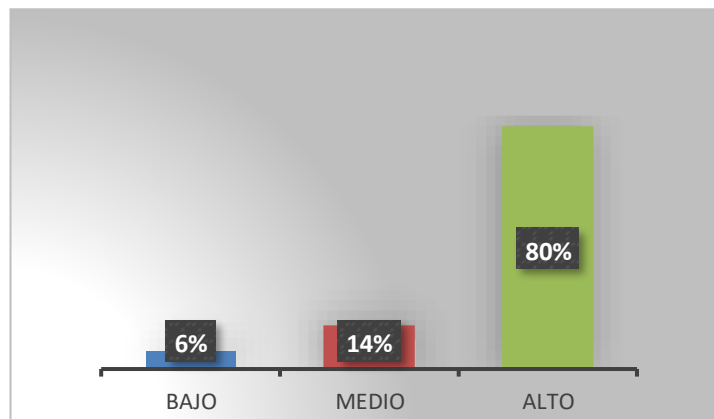
#### ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Tabla No. 2**  
Ansiedad estado

Ansiedad Estado				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
<b>Bajo</b>	5	5,9%	5,9	5,9
<b>Medio</b>	12	14,1%	14,1	20,0
<b>Alto</b>	68	80,0%	80,0	100,0
<b>Total</b>	85	100,0%	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** La investigadora



**Gráfico No. 2** Ansiedad estado

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** La investigadora

#### Análisis e Interpretación

De la población evaluada se obtuvieron datos de la variable ansiedad-estado, mostrando que 68 de 85 personas, tienen un nivel alto, esto quiere decir que existe preocupación excesiva, sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades, de igual manera menos de la cuarta parte tiene un nivel medio, estos individuos les resulta difícil controlar sus preocupaciones, presentan intranquilidad, inquietud, impaciencia, fácil fatigabilidad, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, finalmente existe un

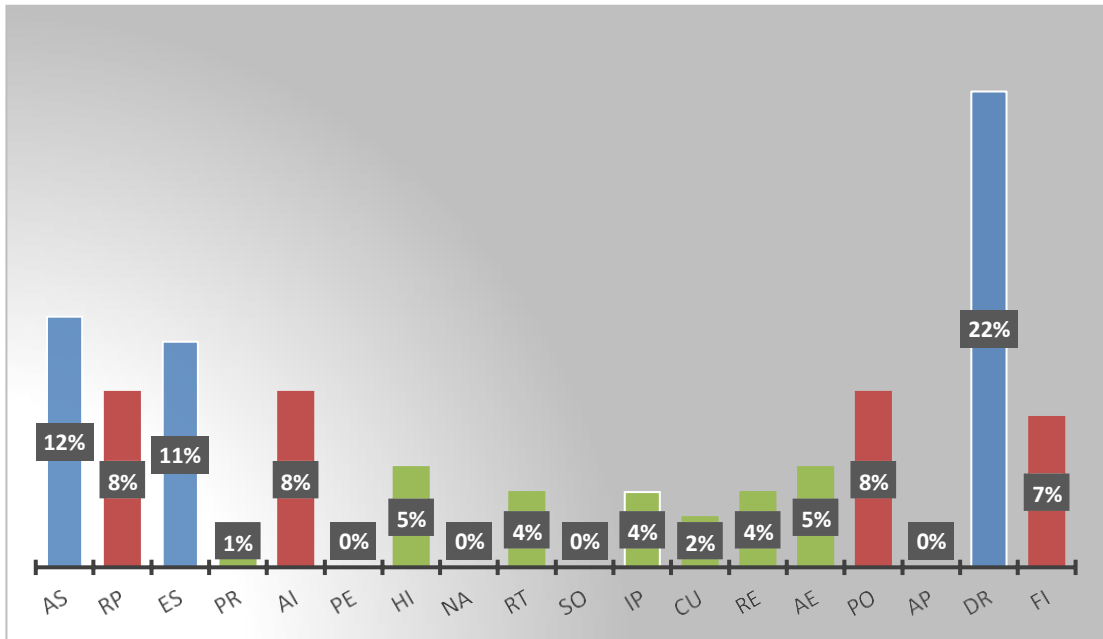
porcentaje mínimo que tienen un nivel bajo, esto indica que se encuentran dentro de los parámetros de la normalidad.

**Tabla No. 3**  
Estrategias más utilizadas

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje valido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Buscar Apoyo Social	As	<b>10</b>	11,8%	11,8	11,8
Concentrarse en resolver el problema	Rp	<b>7</b>	8,2%	8,2	20,0
Esforzarse y tener éxito	Es	<b>9</b>	10,6%	10,6	30,6
Preocuparse	Pr	<b>1</b>	1,2%	1,2	31,8
Invertir en amigos íntimos	Ai	<b>7</b>	8,2%	8,2	40,0
Buscar Pertenencia	Pe	<b>0</b>	0,0%	0,0	40,0
Hacerse ilusiones	Hi	<b>4</b>	4,7%	4,7	44,7
Falta de afrontamiento	Na	<b>0</b>	0,0%	0,0	44,7
Reducción de la tensión	Rt	<b>3</b>	3,5%	3,5	48,3
Acción social	So	<b>0</b>	0,0%	0,0	48,3
Ignorar el problema	Ip	<b>3</b>	3,5%	3,5	51,8
Autoinculparse	Cu	<b>2</b>	2,4%	2,4	54,2
Reservarlo para sí	Re	<b>3</b>	3,5%	3,5	57,7
Buscar apoyo espiritual	Ae	<b>4</b>	4,7%	4,7	62,4
Fijarse en lo positivo	Po	<b>7</b>	8,2%	8,2	70,6
Buscar ayuda profesional	Ap	<b>0</b>	0,0%	0,0	70,6
Buscar diversiones relajantes	Dr	<b>19</b>	22,4%	22,4	93,0
Distracción Física	Fi	<b>6</b>	7,1%	7,1	100,0
<b>TOTAL</b>		<b>85</b>	100,0%	100,0	

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** La investigadora



**Gráfico No. 3** Estrategias más utilizadas

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** La investigadora

### **Análisis e Interpretación**

Se evidencia que con el rango más alto, de 85 personas de la población estudiada, 19 utilizan la estrategia de afrontamiento buscar distracciones relajantes, lo que implica buscar situaciones de ocio y tranquilas tales como la lectura, la pintura, divertirse, etc.; por otro lado 10 personas, utilizan la estrategia buscar apoyo social, que consiste en la inclinación a compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda y apoyo para afrontarlo; 9 personas utilizan la estrategia esforzarse y tener éxito, considerando que ésta se refiere a las conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal; con un rango de 7 personas, utilizan las estrategias concentrarse en resolver el problema, invertir en amigos íntimos y fijarse en lo positivo, que implica abordar el conflicto sistemáticamente, teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución brindados por amigos cercanos y pensando en obtener resultados positivos. Sin embargo, 6 personas utilizan la estrategia de afrontamiento de distracción física, que trata de la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Por otro parte 4 personas, utilizan las estrategias hacerse ilusiones y buscar apoyo espiritual, que involucra elementos basados en la esperanza, reflejando el empleo de creencias. Además 3



personas utilizan las estrategias de reducción de la tensión, ignorar el problema y reservarlo para sí, que reflejan sentirse mejor, rechazando consciente la existencia del problema, huyendo de los demás y no desean que conozcan sus problemas. No obstante 2 personas utilizan la estrategia de autoinculparse señala que algunas veces se sienten responsables del problema. Finalmente 1 persona utiliza la estrategia de preocuparse donde se indica temor constante por el futuro.

Las estrategias de, buscar pertenecía, falta de afrontamiento, acción social y buscar ayuda profesional, no fueron empleadas por ningún evaluado.

### Comprobación de las hipótesis

**Tabla No. 4**

Tabla de contingencia entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Ansiedad estado			Total	GI	X2	
	Baja	Media	Alta				
<b>Buscar apoyo social</b>	Estrategia no utilizada	1	24	32	57	6	0,000***
	Se utiliza raras veces	0	13	4	17		
	Se utiliza a menudo	0	0	1	1		
	Se utiliza con mucha frecuencia	4	2	4	10		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Concentrarse en resolver el problema</b>	Estrategia no utilizada	0	20	14	34	8	0,004**
	Se utiliza raras veces	2	15	20	37		
	Se utiliza algunas veces	0	2	2	4		
	Se utiliza a menudo	0	1	2	3		
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	1	3	7		
<b>Total</b>	5	39	41	85			
<b>Esforzarse y tener éxito</b>	Estrategia no utilizada	1	21	28	50	6	0,005**
	Se utiliza raras veces	1	11	11	23		
	Se utiliza algunas veces	0	3	0	3		
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	4	2	9		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Preocuparse</b>	Estrategia no utilizada	2	28	29	59	8	0,012*
	Se utiliza raras veces	2	9	12	23		
	Se utiliza algunas veces	0	1	0	1		
	Se utiliza a menudo	0	1	0	1		
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	0	0	1		

	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Invertir en amigos íntimos</b>	Estrategia no utilizada	0	23	28	51		
	Se utiliza raras veces	0	15	11	26		
	Se utiliza a menudo	0	0	1	1	6	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	5	1	1	7		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Buscar pertenencia</b>	Estrategia no utilizada	3	31	30	64		
	Se utiliza raras veces	2	7	11	20	4	0,603
	Se utiliza algunas veces	0	1	0	1		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
	Estrategia no utilizada	2	25	27	54		
<b>Hacerse ilusiones</b>	Se utiliza raras veces	1	12	12	25		
	Se utiliza algunas veces	0	0	1	1		
	Se utiliza a menudo	0	1	0	1	8	0,030*
	Se utiliza con mucha frecuencia	2	1	1	4		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Falta de afrontamiento</b>	Estrategia no utilizada	4	27	24	55		
	Se utiliza raras veces	1	9	17	27		
	Se utiliza algunas veces	0	2	0	2	6	0,375
	Se utiliza a menudo	0	1	0	1		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Reducción de la tensión</b>	Estrategia no utilizada	2	24	30	56		
	Se utiliza raras veces	0	14	11	25		
	Se utiliza a menudo	0	1	0	1	6	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	0	0	3		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Acción social</b>	Estrategia no utilizada	3	29	26	58		
	Se utiliza raras veces	1	10	14	25		
	Se utiliza algunas veces	1	0	0	1	6	0,006*
	Se utiliza a menudo	0	0	1	1		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Ignorar el problema</b>	Estrategia no utilizada	1	27	23	51		
	Se utiliza raras veces	1	10	17	28		
	Se utiliza algunas veces	0	1	1	2		
	Se utiliza a menudo	1	0	0	1	8	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	2	1	0	3		
<b>Total</b>	5	39	41	85			
<b>Autoinculparse</b>	Estrategia no utilizada	2	24	28	54		
	Se utiliza raras veces	0	15	13	28	6	0,000***
	Se utiliza a menudo	1	0	0	1		

	Se utiliza con mucha frecuencia	2	0	0	2		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Reservarlo para sí</b>	Estrategia no utilizada	2	28	29	59		
	Se utiliza raras veces	0	11	12	23		
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	0	0	3	4	0,000***
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Buscar apoyo espiritual</b>	Estrategia no utilizada	0	22	25	47		
	Se utiliza raras veces	1	16	15	32		
	Se utiliza algunas veces	0	0	1	1		
	Se utiliza a menudo	1	0	0	1	8	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	1	0	4		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Fijarse en lo positivo</b>	Estrategia no utilizada	0	24	21	45		
	Se utiliza raras veces	0	13	18	31		
	Se utiliza algunas veces	0	0	2	2	6	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	5	2	0	7		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Buscar ayuda profesional</b>	Estrategia no utilizada	3	26	22	51		
	Se utiliza raras veces	2	11	18	31	4	0,639
	Se utiliza algunas veces	0	2	1	3		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Buscar diversiones relajantes</b>	Estrategia no utilizada	0	10	23	33		
	Se utiliza raras veces	0	13	16	29		
	Se utiliza algunas veces	0	4	0	4	6	0,000***
	Se utiliza con mucha frecuencia	5	12	2	19		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		
<b>Distracción física</b>	Estrategia no utilizada	2	16	18	36		
	Se utiliza raras veces	0	16	19	35		
	Se utiliza algunas veces	0	3	4	7		
	Se utiliza a menudo	0	1	0	1	8	0,001**
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	3	0	6		
	<b>Total</b>	5	39	41	85		

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: El investigador

## Análisis e interpretación

De acuerdo a los resultados obtenido por la fuente estadística chi cuadrado, se pudo evidenciar que, en las estrategias de buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, preocuparse, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física, el valor calculado es mayor que el valor crítico, lo que indica que se acepta la Hipótesis Alterna, indicando que SI influye la ansiedad en estas estrategias.

Mientras que, en las estrategias buscar pertenencia, falta de afrontamiento y buscar ayuda profesional, se pudo evidenciar que el valor calculado es menor que el valor crítico, lo que indica que se acepta la Hipótesis Nula; significando que la ansiedad NO influye en estas estrategias.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES**

1. Una vez terminada la investigación, se determinó que en la ansiedad-estado, influye en quince de las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes, siendo estas: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, preocuparse, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, acción social. ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física; indicando que la hipótesis alterna se acepta, concluyendo que la ansiedad-estado influye en estas estrategias de afrontamiento.

Conforme con los datos obtenidos, se evidenció que la ansiedad-estado no influye en tres estrategias, las cuales son: buscar pertenencia, falta de afrontamiento y buscar ayuda profesional; lo que indica que la hipótesis nula se acepta, concluyendo que la ansiedad-estado no influye en estas estrategias de afrontamiento (Tabla No. 4).

2. Se determinó que el 80% de la población evaluada, presentan niveles altos de ansiedad-estado, lo que significa que se mantiene una condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracterizan por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprehensión, que pueden variar con el tiempo y fluctuar en intensidad esto de acuerdo a lo que sugiere el test aplicado (Tabla No. 2)
3. Fue definido que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes son: buscar distracciones relajantes, buscar apoyo social, esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema, invertir en amigos

íntimos, fijarse en lo positivo, distracción física, las cuales son utilizadas con más frecuencia para afrontar los retos y obstáculos que se presentan a diario (Tabla No. 3).

4. Tomando en consideración los altos niveles de ansiedad estado que influyen en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, se diseñó talleres para optimizar el manejo de la ansiedad, que les permitirá mejorar su calidad de vida, esto con la intención de que tengan recursos psicológicos necesarios y adecuados para enfrentar situaciones estresantes.

### **RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda que los niveles de ansiedad, sean manejados a través de técnicas de relajación y respiración dentro del aula de clase y mediante psicoeducación las estrategias de afrontamiento, logrando un control de aquellas que mantienen ansiedad y se refuercen las que no tienen ansiedad de por medio.
2. Se recomienda a las autoridades del plantel, desarrollar programas de intervención psicológica a nivel individual y grupal, que permitan coadyuvar en la disminución de los niveles de ansiedad / rasgo en los estudiantes, proporcionándoles estrategias que les permita manejar, controlar y autorregularse ante situaciones estresantes o amenazantes de manera óptima.
3. Es importante que la Unidad Educativa implemente espacios de interacción interpersonal, en función de mejorar la comunicación en la comunidad educativa, entre estudiantes y docentes, para de esta manera fomentar el uso de adecuadas estrategias de afrontamiento en situaciones que ameriten o no estrés.
4. Se recomienda que los talleres propuestos se reproduzcan en la institución,

de forma permanente para los actuales y futuras generaciones; debido a que se les dotará de herramientas psicológicas para afrontar los conflictos de la vida cotidiana.

## **DISCUSIÓN**

La presente investigación de la ansiedad y su influencia en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 3 BGU de la Unidad Educativa San José “La Salle” de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi, expone lo siguiente: En el estudio se cotejó la variable ansiedad con las estrategias de afrontamiento, aportando indicadores relacionados con la influencia elevada entre los puntajes de ansiedad estado y las estrategias de afrontamiento, esto indicó que a mayor nivel de ansiedad-estado, menor uso de estrategias de afrontamiento.

López y Lozano (2016) en su investigación sobre los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes en el Valle de Aburrá, obtuvieron como resultado niveles de ansiedad moderada y ansiedad alta; al igual el uso frecuentemente de estrategias como: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión y evitación emocional. Por lo tanto, el estudio mencionado con anterioridad permite dar mayor fiabilidad sobre los resultados de la presente investigación, identificando semejanzas y sirviendo como base o apoyo a los datos actuales.

De la misma manera, en la investigación realizada por Cruz (2018) en un estudio de correlación entre los niveles de autoestima y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Unidad Educativa Liceo Militar Capitán Giovanny Calles del cantón Pelileo, obtuvo como resultado que las estrategias de afrontamiento más utilizadas en los adolescentes son: distracciones físicas, apoyo espiritual, fijarse en lo positivo y distracciones relajantes; posterior a lo mostrado, se puede visualizar cierta semejanza en los resultados de esta investigación arrojando coincidencias pues los estudiantes también utilizan las estrategias de afrontamiento como: distracciones físicas, fijarse en los positivo y distracciones relajantes, siendo esta ultima la más utilizada, usando como evidencia de fiabilidad al estudio realizado.

Por su parte Molina y Muevecela (2016) realizaron una investigación sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes entre los 16 y 18 años, en donde se obtuvieron como resultados que las estrategias más utilizada por el grupo es buscar diversiones relajantes (Dr); al compararlo se evidencia similitud debido a que en los estudiantes de la unidad educativa también usan la estrategia de buscar diversiones relajantes posicionándose como la más utilizada por los alumnos, avalando el estudio realizado.



## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

#### **TEMA**

Talleres psicoeducativos para el manejo de la ansiedad

#### **JUSTIFICACIÓN**

Es importante la realización de estos talleres de técnicas cognitivo conductuales enfocados en el manejo de los niveles de ansiedad, dado que se ha detectado como un problema latente en los estudiantes de tercero bachillerato de la Unidad Educativa San José “La Salle”; dicho conflicto radica en un inadecuado manejo de situaciones estresantes que se encuentra presente en gran parte de los alumnos, lo cual afecta en el desempeño académico, social y personal, ya que son inexpertos en manejar y resolver inconvenientes, al no contar con los recursos suficientes se generan conflictos internos y se ven reflejados en su comportamiento, al igual que en la toma de decisiones.

Además, se ha podido evidenciar que los estudiantes poseen altos niveles de ansiedad al estar en un periodo escolar que demanda gran exigencia, también presentan en su mayoría, como característica predominante no poder controlar sus emociones, dificultad de manejar más de una situación estresante a la vez de manera adecuada y encontrar el tiempo necesario y adecuado para cada actividad. Para los beneficiarios, por lo tanto, se ha planteado una propuesta de ayuda psicológica para los alumnos de 3 BGU de este establecimiento, con el propósito de manejar ciertas conductas propias de los individuos e incentivar el manejo de la ansiedad mediante el uso de técnicas cognitivo conductuales.

Esta propuesta es factible ya que se cuenta con material de sustento bibliográfico que se ha recabado para la realización de la misma, así como recursos físicos y

humanos, además de contar con la colaboración de las autoridades de la Unidad Educativa para la realización de la misma.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL**

Estructurar talleres para el manejo de la ansiedad

### **ESPECÍFICOS**

1. Planificar talleres con información acerca de la ansiedad y sus síntomas.
2. Proponer técnicas cognitivas conductuales para manejar la ansiedad.

## **ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA**

La presente propuesta está estructurada en talleres psicoeducativos de tal manera que se hará el uso de estrategias y técnicas específicas de la corriente cognitivo conductual para manejar conductas en los estudiantes de 3 BGU de la Unidad Educativa San José La Salle, de tal manera que el fin de esta propuesta se basa en la relación directa que se ha demostrado entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, por lo que se plantea la posibilidad de manejar conductas propias de los alumnos de la institución, con el propósito de que se minimicen los niveles de ansiedad. Para su desarrollo se ha considerado dividir el programa por etapas, en donde se ha planificado la ejecución de actividades que puedan intervenir de manera directa en el problema.

Para la realización de la propuesta se ha estimado el desarrollo de tres talleres, los cuales tienen una duración de 1 hora, y están diseñados para cumplir con los objetivos propuestos, brindando toda la información teórica pertinente avalada con investigaciones previas, manifestando la validez de las técnicas y poder lograr un óptimo manejo de la ansiedad, aumentando el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes para los estudiantes.

## **ARGUMENTACIÓN TEÓRICA**

Conforme con los resultados obtenidos en la investigación realizada, se determinó que existe influencia entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, dando paso a la estructuración de talleres psicoeducativos que ayudaran al manejo de la ansiedad en los estudiantes, utilizando técnicas cognitivas conductuales.

La propuesta se elaboró bajo el enfoque cognitivo conductual, tomando en cuenta que es uno de los más utilizados y que se aplican en intervención psicológica, siendo una terapia estructurada en donde se tiene el análisis de la persona de acuerdo a sus pensamientos y su comportamiento, considerando que se desarrolla mediante un proceso pues al momento de darse el pensamiento el individuo procede a analizar, procesar, pronosticar y ejecutar, siendo este último la conducta que opta por desempeñar la persona ante percance.

De acuerdo a lo mencionado, Mejía (2016) indica que la corriente cognitiva conductual tiene un aporte fundamental en parte para la intervención terapéutica para afecciones como; depresión, fobias, ansiedad, trastornos, estrés postraumático, ataques de pánico, trastorno obsesivo compulsivo, entre otras logrando que la persona tenga un mejoramiento en su calidad de vida, esto se puede lograr con una correcta aplicación de las técnicas.

Según Paredes (2015) la terapia cognitivo conductual pretende guiar al individuo a buscar diversas formas para afrontar las diferentes situaciones, armando de herramientas psicológicas para un desempeño correcto frente a factores estresores internos como externos.

### **Técnicas a utilizar en la propuesta**

#### **Técnicas cognitivo conductual**

Según Gomar, Mandil y Bunge (2015) mencionan que el postulado fundamental de la teoría cognitivo conductual (TCC) es que: “el modo en que las personas interpretan las situaciones ejerce una influencia en las emociones y en la conducta; el objetivo consiste en modificar o mejorar las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales desadaptativas del ser humano” (p.132). La TCC consiste en

modificar considerablemente ciertas conductas que afectan la vida cotidiana o tienden a ser conflictivas.

### **Dinámicas de grupo**

Las técnicas de dinámica de grupo de acuerdo a Bermúdez (2017) indica que hay algunas de las técnicas de dinámica de grupo pensadas en fortalecer el aprendizaje y cada una de ellas poseen objetivos claros de acuerdo a la necesidad, se manifiesta en el proceso de aplicación y de las diferencias, para comprender mejor la diversa información expuesta.

Sirvent (2018) menciona que “las dinámicas de grupo son actividades o juegos recreativos que podemos llevar a cabo con un grupo de estudiantes en clases” (p.32). Ayudando a los participantes de los talleres integrarse, transmitir interés acerca de las actividades realizadas, reforzando la información expuesta de manera didácticas, estas actividades dinámicas se pueden llevar a cabo en jóvenes, mayores, o cualquier colectivo con características comunes para que se integren, formando un círculo de confianza e interés por continuar con la continuidad de los talleres propuestos.

### **Método expositivo**

Se trata de transmitir información o conocimientos al auditorio o grupo de participantes, para esta técnica, el expositor debe contar con recursos para captar la atención del auditorio por medio de la fluidez del lenguaje, utilizar material didáctico como filmaciones o diapositivas, con el propósito de motivar y hacer dinámica su presentación (López, 2016).

### **Psicoeducación**

La tarea psicoeducativa promueve que el problema en nuestro caso la ansiedad sea afrontado y concientizado por la comunidad educativa, que la situación sea aceptada, y por ende sea asumida por los involucrados, es decir que la persona pueda posicionarse críticamente frente al problema, para comenzar a pensar en un nuevo proyecto vital (Maldonado, 2014).

Anderson (2018) indica que la psicoeducación es una herramienta muy completa pues brinda la información a los pacientes acerca de su enfermedad o estado mental, la formación de resolución de problemas, el entrenamiento en comunicación y la autoafirmación de formación; es decir al momento de aplicar esta técnica en la propuesta ayudara a los estudiantes a saber acerca de la ansiedad y todas sus características, como se desarrolla, técnicas que ayuden a su manejo.

## PLAN OPERATIVO

**Tabla No. 5**

Plan operativo de la propuesta

<b>Fase</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Logística	Adecuación del lugar para el desarrollo de los talleres	Organizar con las autoridades de la institución el lugar para desarrollar los talleres	Infraestructura Dispositivos tecnológicos Humanos Bibliografía	30 minutos	Investigadora
Fase II Socialización	Socializar a los estudiantes acerca de los resultados encontrados en la investigación y exponer los talleres a realizar	Indicar a las autoridades y a los estudiantes la realización de los talleres y el contenido de los mismos	Infraestructura Dispositivos tecnológicos Humanos	30 minutos	Investigadora
	<b>Taller 1</b> <b>¡Lo importante es estar informado!</b> Información teórica de la ansiedad	Presentar la definición, características, niveles y síntomas, para reconocer la ansiedad	Infraestructura Dispositivos tecnológicos Humanos	1 hora 10 minutos	Investigadora

<p>Fase III Ejecución</p>	<p><b>Taller 2</b> <b>¡Respira y continua!</b> Argumentación de las técnicas de relajación Aplicación de técnicas de relajación</p>	<p>Socializar los pasos y recursos necesarios de las técnicas de relajación. Aplicar las técnicas de respiración y relajación.</p>	<p>Esencias / aromas Música de ambiente Colchonetas Infraestructura Dispositivos tecnológicos Humanos</p>	<p>1 hora 20 minutos</p>	<p>Investigadora</p>
<p>Finalización</p>	<p>Cierre</p>	<p>Socializar experiencias y otorgar Feedback con los estudiantes, después de cada taller.</p>	<p>Infraestructura Humanos</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Investigadora</p>

**Fuente:** Investigación de campo  
**Elaborado por:** La investigadora

**Tabla No. 6**

Taller I

<b>Taller I</b>					
<b>Tema:</b> ¡Lo importante es estar informado!					
<b>Objetivo:</b> Presentar la definición, características, niveles y síntomas, para reconocer la ansiedad					
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados esperados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I – Rapport	Bienvenida Integración del grupo	Dinámica Grupal Encuentra a alguien vestido de....	Cohesión de grupo	10 minutos	Investigadora
Fase II – Introducción	Socialización de la temática a desarrollarse en el taller, encuadre del taller.	- Exposición informativa	- Socializar el taller a implementar	10 minutos	Investigadora
Fase III – Procedimiento	Ansiedad: (reconocer) - Definición - Características - Síntomas - Niveles	- Expositiva - Mesa redonda - Psicoeducación	- Adquisición de nueva información y reconocimiento de la ansiedad a través del diálogo	40 minutos	Investigadora
Fase VI – Cierre	Resolución de dudas del taller.	Feedback	Retroalimentación del taller y experiencias.	10 minutos	Investigadora

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** La investigadora



## TALLER N° 1

**Tema:** ¡Lo importante es estar informado!

**Objetivo:** Presentar la definición, características, niveles y síntomas, para reconocer la ansiedad

### **FASE I - Rapport**

Se iniciará con la bienvenida a los estudiantes, para lo cual el moderador se presentará ante el grupo de trabajo, igualmente se procederá a presentar el tema a trabajar, posteriormente se realizará la presentación de cada uno de los alumnos y se realizará una dinámica de iniciación.

**Técnica:** Dinámica grupal

**Tema:** Encuentra a alguien vestido de...

**Objetivo:** Establecer interacción entre los estudiantes participantes.

**Tiempo de duración:** 10 minutos

**Materiales:** N/A

### **Desarrollo:**

Se solicita a los participantes que caminen relajándose, sacudiendo sus extremidades y relajándose en general. Después de un corto tiempo el facilitador grita “encuentra a alguien vestido de...” y dice el nombre de la prenda de vestir. Los participantes tienen que apurarse para pararse junto a la persona descrita. Se repite varias veces este ejercicio con varias prendas de vestir (Olivo, 2014).

### **FASE II – Introducción**

Se indica los resultados obtenidos de la investigación realizada al grupo de alumnos de la institución, de esta forma se busca establecer objetivos para el taller a empezar, comunicando el tema, la manera en cómo se va ir desarrollando la

temática y los contenidos, también se procede a informar acerca de las reglas durante la exposición de los talleres, para que se manejen de manera adecuado y se saque provecho del tema a exponer.

### **FASE III – Procedimiento**

Introducción al tema mediante la proyección de diapositivas, con el contenido sobre la ansiedad refiriéndose a su:

- 1) Significado
- 2) Analizando las características
- 3) Síntomas más comunes
- 4) Los niveles que se pueden presentar en una persona

Logrando que los estudiantes entiendan que es un problema que surge en la vida diaria.

**Técnica:** Dinámica grupal

**Tema:** Mesa redonda

**Objetivo:** Conocer los puntos de vista de los estudiantes sobre el tema expuesto

**Tiempo de duración:** 10 minutos

**Materiales:** N/A

### **Desarrollo**

Una vez decidido el tema o cuestión que desea tratarse en la mesa redonda, el organizador debe seleccionar a los expositores de los distintos puntos de vista. Se hará una reunión previa con los alumnos con el objeto de coordinar el desarrollo, establecer el orden de exposición, tiempo, temas y subtemas por considerar, etc.

Los miembros de la mesa redonda deben estar ubicados en un sitio donde puedan ser vistos por todos. Generalmente el coordinador se sienta en el centro, detrás de una mesa amplia, y los expositores a su derecha e izquierda formando los respectivos "grupos" de opinión.

1. El coordinador abre la sesión con palabras iniciales, mencionando el tema por tratarse, explica el procedimiento que debe seguirse, hace la presentación de los expositores agradeciéndoles su cooperación, comunica al grupo que podrán hacer preguntas al final, y ofrece la palabra al primer expositor.
2. Cada expositor hará uso de la palabra durante 5 minutos aproximadamente. El coordinador cederá la palabra a los integrantes de la mesa redonda en forma sucesiva, y de manera que se alternen los puntos de vista opuestos o divergentes. Si un orador se excede en el uso de la palabra el coordinador se lo hace notar prudentemente.
3. Una vez finalizadas las exposiciones, el coordinador hace un breve resumen de las ideas principales de cada uno de ellos, y destaca las diferencias más notorias que se hayan planteado. Para ello habrá tomado notas durante las exposiciones.
4. Con el objeto de que cada expositor pueda aclarar, ampliar, especificar o concretar sus argumentos y rebatir los opuestos, el coordinador los invita a hablar nuevamente durante dos minutos cada uno. En esta etapa los expositores pueden dialogar si lo desean defendiendo sus puntos de vista.
5. Minutos antes de expirar el plazo previsto, el coordinador da por terminada la discusión y expone las conclusiones haciendo un resumen final que sintetice los puntos de coincidencia que pudieran permitir un acercamiento entre los diversos enfoques, y las diferencias que quedan en pie después de la discusión.
6. El coordinador invita al auditorio a hacer preguntas a los miembros de la mesa sobre las ideas expuestas. Estas preguntas tendrán sólo carácter ilustrativo, y no se establecerá discusión entre al auditorio y la mesa. Las personas del auditorio tendrán derecho a una sola intervención.

#### **FASE IV – Cierre**

El expositor agradece por su participación y comenta que la última actividad será un foro abierto para que los estudiantes opinen y hagan preguntas de lo aprendido.

**Técnica:** Feedback

**Tema:** Reforzamiento de la información expuesta

**Objetivo:** Retroalimentación del taller y experiencias.

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Materiales:** N/A

### **Desarrollo**

El moderador procede a dar la consigna a los estudiantes de quienes deseen realizar preguntas levanten la mano, cada estudiante podrá tener respuestas a sus dudas, aclarando mediante un repaso de los expuesto en el taller.

**Tabla No. 7**  
Taller II

<b>Taller II</b>					
<b>Tema:</b> ¡Respira y continua!					
<b>Objetivo:</b> Socializar los pasos y recursos necesarios de las técnicas de relajación y aplicar las técnicas de respiración y relajación.					
<b>Fase</b>	<b>Aspecto a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados esperados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I – Rapport	Bienvenida a los estudiantes	Dinámica Grupal Lista de compras	Cohesión del grupo	10 minutos	Investigadora
Fase II – Introducción	Socialización de qué, cómo y para qué se utilizan las técnicas de relajación. Una breve recapitulación de lo visto anteriormente.	- Expositiva	- Socializar el taller a impartir información necesaria.	10 minutos	Investigadora
Fase III – Procedimiento	Aplicación de las: - Técnicas de relajación y respiración de Schultz	- Técnica de relajación y respiración de Schultz	- Alcanzar la relajación y autorregulación en situaciones estresantes futuras.	30 minutos	Investigadora

Fase VI – Cierre	Resolución de dudas del taller.	Feedback	Retroalimentación del taller y experiencias.	10 minutos	Investigadora
------------------	---------------------------------	----------	--	------------	---------------

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** El investigador

## TALLER N° 2

**Tema:** ¡Respira y continua!

**Objetivo:** impartir información y aplicar las técnicas de respiración y relajación

### **FASE I - Rapport**

Se empieza con la bienvenida a los alumnos, para lo cual el expositor les realizará una dinámica grupal para que se integren y se puedan distraer para continuar con lo previsto del taller, igualmente se procederá a presentar el tema a trabajar.

**Técnica:** Dinámica grupal

**Tema:** Lista de compras

**Objetivo:** Armonizar al grupo de trabajo, poniendo a prueba su concentración y retención de información.

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Materiales:** N/A

### **Desarrollo:**

Se pide a los participantes se les pide formen un círculo para comenzar la dinámica grupal, se les indica el nombre de la dinámica: “Lista de compras”, se escoge a la persona que empezara, posteriormente se les da la consigna que consiste en que el estudiante seleccionado para comenzar dirá “me voy a comprar al mercado....., añadiendo el producto que el desee. Cada persona repite la lista y añade una cosa más (Olivo, 2014).

### **FASE II – Introducción**

Se procede a pedir a los alumnos tomen su lugar y se continua con un breve resumen de la temática antes expuesta; se continúa informando el nombre del nuevo taller, la temática a tratar.

### **FASE III – Procedimiento**

Introducción al tema mediante la proyección de diapositivas, con el contenido sobre las técnicas de relajación y respiración:

- 1) Definición
- 2) Tipos de técnicas
- 3) Utilización de las técnicas, consiguiendo que los estudiantes tengan una idea de ellas.

**Técnica:** Relajación de Schultz

**Tema:** Técnicas de relajación

**Objetivo:** Lograr relajar al estudiante, mediante la técnica

**Tiempo de duración:** 30 minutos

**Materiales:** N/A

### **Desarrollo**

Para dar inicio al ejercicio de relajación se indica a los estudiantes que busquen un lugar dentro de la sala para poder acostarse sobre las colchonetas, conservando una distancia prudente con los demás estudiantes, posteriormente se da a conocer las siguientes consignas, solicitando a los participantes total concentración:

“Estoy completamente tranquilo y relajado” (5 veces)

#### 1. Peso

Mi brazo derecho esta pesado, totalmente pesado, siéntalo (5 veces c/u).

Mi brazo izquierdo esta pesado, totalmente pesado, siéntalo (5 veces c/u).

Mi pierna derecha esta pesada, totalmente pesada, siéntalo (5 veces c/u).

Mi pierna izquierda esta pesada, totalmente pesada, siéntalo (5 veces c/u).

#### 2. Calor

Mi brazo derecho está caliente, totalmente caliente, siéntalo (5 veces c/u).

Mi brazo izquierdo está caliente, totalmente caliente, siéntalo (5 veces c/u).

Mi pierna derecha está caliente, totalmente caliente, siéntalo (5 veces c/u).

Mi pierna izquierda está caliente, totalmente caliente, siéntalo (5 veces c/u).

Nota: Repetir 1 y 2 de forma seguida.



### 3. Pecho

Mi pecho está caliente, está totalmente caliente, siéntalo (5 veces c/u).

El corazón late tranquilo y fuerte, totalmente tranquilo y fuerte, siéntalo (5 veces c/u).

Nota: Repetir 1, 2 y 3 de forma seguida una vez.

### 4. Respiración

Mi respiración es profunda y tranquila, está totalmente profunda y tranquila, siéntalo (5 veces c/u).

Algo llena de paz y tranquilidad respira en mí, siéntalo (5 veces c/u).

Nota: Repetir 1, 2, 3 y 4 seguido.

5. Abdomen Mi abdomen está caliente y relajado, completamente caliente y relajado, siéntalo (5 veces c/u).

Nota: Repetir 1, 2, 3, 4 y 5 seguido.

### 6. Frente

Mi frente esta agradablemente fresca, sumamente fresca, siéntalo (5 veces c/u).

Nota: Repetir 1, 2, 3, 4, 5 y 6 seguido.

Finalmente se pide a los estudiantes que se integren nuevamente a medida que ellos deseen, después se les pide que tomen asiento y para poder continuar.

## **FASE IV – Cierre**

El expositor agradece por su participación, y comenta que la última actividad será un conversatorio para que los estudiantes opinen y hagan preguntas de lo aprendido y de la técnica realizada.

**Técnica:** Feedback

**Tema:** Reforzamiento de la información expuesta

**Objetivo:** Retroalimentación del taller y experiencias.

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Materiales:** N/A

**Desarrollo**

El moderador procede a dar la consigna a los estudiantes de quienes deseen realizar preguntas levanten la mano, se procederá a responder las inquietudes y para finalizar se agradecerá la participación y colaboración de todos por la culminación de los talleres, esperando que lo aprendido se replique en su vida diaria.

## BIBLIOGRAFÍA

- Agüero, E., Meza, L., Suárez, Z., & Schmidt, S. (2015). Estudio de la ansiedad en la educación media costarricense. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 35-45.
- Akiskal, H. (2016). *The concept of the stimulus in psychology*. New Jersey: American Psychology.
- Akiskal, H., & Callin, F. (2014). The Public Health Impact of Major Depression. *Behavior Therapy*, 23-41.
- Alcocer, R. (Octubre de 2015). *Psicología Cognitiva de la memoria*. Edim S.C.C.L Badajoz, 512-520.
- Ardila, M., Castellar, H., & Galvis, J. (20 de Diciembre de 2015). Relaciones estructurales entre estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en personal de salud. *Medigraphic*, 18-23. Obtenido de [www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?ID1ARTICULO=28207321](http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?ID1ARTICULO=28207321)
- Asociacion para el Avance de la Ciencia Psicologica de Argentina (AACP). (enero-abril de 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar. *Revista Digital Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328601232210007>
- Baeza, J. (2018). *Clinica de ansiedad*. Obtenido de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>
- Baidel, D., Turner, S., & Morris, T. (2015). Behavioral treatment of childhood social phobia. *J Consult Clin Psychol*, 68: 1072-80.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (01 de junio de 2016). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. *Terapia Psicologica*, 24(1), 55-61.

- Barraza, E. (2014). Las estrategias de afrontamiento, un desempeño efectivo. El Ciervo, 1.
- Beck, A., & Clark, D. (2014). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: Guilford.
- Bedoya, L., Matos, F., & Zelaya, H. (11 de Febrero de 2013). El estigma de las estrategias de afrontamiento y alcoholismo en la comunidad Hispana. PsicoMex, 360-371.
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2016). Manuel de Psicopatología Volumen II edición revisada. España: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- Benitez, P. (2015). Corrientes epistemologicas modernas. Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-229000100007](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-229000100007)
- Benito, M., Matachana, M., Sánchez, A., & Simón, M. (2017). La promoción de la salud y apoyo psicologico al paciente. España: McGraw-Hill Interamericana de España.
- Boix, L. (2016). Factores de rendimiento, problemáticas, metodología didáctica, grupos multigrado, propuestas y retos de futuro. Londres: Universidad de Cambridge.
- Camarillo, L. (2015). Trastornos de ansiedad. Univerisdad Complutense de Madrid.
- Castro, R. (2017). Innovacion educativa: Estrategias de afrontamiento para los docentes de una institución. SciELO, 18-25.
- Castro, W. (2015). Salud y psicología. Obtenido de Scielo: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002)
- Catañeda, M., & Campos, F. (2015). Psicología Médica - Murcia. Obtenido de Scielo: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

- Céspedes, N. (2014). Repositorio Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/2022>
- Chávez, F. (2018). Acaba con la ansiedad: Las claves para aprender a controlarla. Madrid, España: 50Minutos.es - Salud y Bienestar.
- Cruz, E. (Agosto de 2018). ESTUDIO DE LA CORRELACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE TERCERO DE BACHILLERATO. Obtenido de Repositorio Universidad Tecnológica Indoamerica (UTI): <http://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/1485>
- DSM V. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales. Barcelona: American Psychiatric Association.
- Echeburúa, E. (2016). Estrés y recursos de afrontamiento en la sociedad contemporánea. Revista digital de la Universidad del País Vasco, 1-15. Obtenido de <http://www.ehu.eus/echeburua/pdfs/Estr%C3%A9s%20y%20recursos%20de%20afrontamiento.pdf>
- Endler, N., & Magnusson, D. (2014). Toward and intellectual psychology of personality. USA: Journal Editorial.
- Endler, N., & Okada, M. (2017). A multidimensional measure of trait anxiety. Journal of consulting and clinical psychology, 319-329.
- Freire, A. (2014). Psicología científica. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedadestudio/>
- Gaeta, M., & Hernández, P. (2009). Gaeta, M. Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Revista de Humanidades, 327-344.
- García, F. (2011). Las estrategias de afrontamiento en adolescentes de la Comunidad Madrileña. Revista Digital de la Universidad Complutense de Madrid.

- García, M., & Sanz, J. (2016). Tratamiento de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes: de la investigación a la consulta. Madrid: Ediciones pirámide.
- George, M. (2014). Coping strategies and psychological adjustment to stress : a meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 4, , 168-183.
- González, M. (2017). Relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes oncológicos. *Dialnet Plus*, 15(2), 41-54.
- Guaman Arias, M. P., Espinoza Ortiz, A. A., & Sigüenza Campoverde, W. G. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*, 45-62.
- Guillamón, A. (2018). Niveles de ansiedad. Obtenido de Ratser: <http://www.ratser.com/cuales-son-los-diferentes-niveles-de-ansiedad/>
- Hull, J. (2014). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. USA: Academic Press Vol. II.
- Kendall, E., & Pauls, D. (2016). From metapsychology to molecular biology: explorations into the nature of anxiety. *Am J Psychiatry*, 7: 95-106.
- Lago, B., & Ruiz, A. (2015). Trastornos de ansiedad en niños y en los adolescentes. *AEPap*, 265-280.
- Lang, A. (2015). La Ansiedad ante los Exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 66-73.
- Lara, M. D., Bermúdez, J., & Pérez, A. (septiembre de 2016). Positividad, Estilo de Afrontamiento y Consumo de Tabaco y Alcohol en la Adolescencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 345-366.
- Lazarus, R., & Folkman, S. ((1986))). *ESTRES Y PROCESOS COGNITIVOS*. Madrid-España: SANED.

- León, M., López, J., Pasadas, M., & Gutierrez, L. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz. *Revista Iberoamericana de la Ciencia de la Salud*, 12-19.
- Lopez Restrepo, J. J., & Lozano Ramirez, J. C. (2016). Niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes en el Valle de Aburra. *Corporacion Universitaria Minuto de Dios- Seccional Bello (UNIMINUTO-Bello)*, 72.
- Luciani, J. (2010). *CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN: Que hacer cuando su vida se descontrola*. Barcelona, España: Amat.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (1 de enero-abril de 2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Mardomingo, M. (2015). *Tratado de psiquiatria del niño y del adolescentes*. España: Ediciones Diaz de Santos.
- Martín, E. (2014). Webconsultas. Obtenido de <http://www.webconsultas.com/salud-al-dia/ansiedad/causas-de-la-ansiedad->
- Martinez, J. (2013). Tipos de estrategias de afrontamiento mas utilizadas por la poblacion argentina. *Revista Digital de la Asociacion para el Avance de la Ciencia Psicologica de Argentina*.
- Martinez, P. (2014). *Gestión Subjetiva*. Obtenido de Cambio en el área de Recursos Humanos.: <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/1333/1/RI000597.pdf>
- Martínez, P. (Junio de 2014). *Gestión Subjetiva del cambio en el área de Recursos Humanos*. Obtenido de <http://ri.uaq.mx/bitstream/123456789/1333/1/RI000597.pdf>
- Miguel, L., & Tobal, R. (2017). Miedos, Ansiedad y Fobias. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 15-19.

- Molina, J. (2016). Estrategias de afrontamientos en adolescentes. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Molina, J., & Muevecela, D. (2016). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. Scielo.
- Mondragón, S. (Septiembre de 2015). Características de la personalidad y las estrategias de afrontamiento. Universidad de Rioja, 265-273. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400879/jsessionid=29E78C1232D4700102B25B5A2406675B?sequence=3>
- Morales, A., & Moysén, E. (Junio de 2015). Incentivos al afrontamiento de conflictos y su relación con las adicciones en adolescentes. *Psicothema*, 34-41.
- OMS. (10 de Octubre de 2017). Organización Mundial de la Salud (OMS). Obtenido de [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-health-day/2017/es/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/)
- OPS. (2018). Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de [http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/49578/9789275320280\\_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y](http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y)
- Padilla, C. (2014). Tratamiento cognitivo conductual de un adolescente con trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 157-163.
- Reyes, A. (2018). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Rojas, S. (2017). Avianca en revista. Obtenido de El estrés: <https://www.aviancaenrevista.com/revista/el-estres-por-santiago-rojas/>



- Rubio, L. (2015). Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad. Universidad de Granada, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, 398-406.
- Sánchez, P. (2017). ¿Que entendemos por estrategias de afrontamiento? Concepto, tipos y técnicas. Cognifit, Salud, Cerebro & Neurociencia, 4-11.
- Snyder, F. (2014). Mejorando las estrategias para disminuir las listas de espera en trasplante renal. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 7(1), 11-52.
- Solano, G. (2014). El “coping” o estrategias de afrontamiento del estrés. 1-9.
- Sotomayor, M., & Velásquez, I. (31 de Mayo de 2016). El estrés, resolviendo problemas. Obtenido de El mostrador: <http://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/2013/05/31/estresresolviendoprobblemas>
- Tobal, E. (2014). Obtenido de Hablemos de ansiedad: <http://www.hablandodeansiedad.com/psicologia/ansiedad.htm>
- Universidad Complutense de Madrid, (UCM). (2011). Diferencia de género en el afrontamiento en la adolescencia. Revista Digital Unirioja, 157-166. Obtenido de <http://revistasdigitales.unibrioja.edu.co/index.php/EFQ/article/view/79>
- Universidad de Cambridge (UC). (Junio de 2016). Formas sorprendentes de vencer la ansiedad y volverse mentalmente fuerte, según la ciencia. Cambridge University Press. Obtenido de <https://www.cam.ac.uk/research/discussion/opinion-surprising-ways-to-beat-anxiety-and-become-mentally-strong-according-to-science>
- Valdez, P. (2017). Obstacles and coping strategies in renal care: a qualitative study in young people with chronic kidney disease in peritoneal dialysis. Apuntes de psicología: Revista cuatrimestral de psicología, 105-122.

Vélez, L. (2015). Claves para reconocer la ansiedad. Obtenido de Diario femenino:  
<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/sintomas-de-la-ansiedad-claves-para-reconocer-la-ansiedad/>

Virues, R. (2017). Estudio sobre la ansiedad. Revista Psicologica Cientifica, 39-68.