



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN
ORIENTADO A LA DISMINUCIÓN DE LOS
NIVELES DE ANSIEDAD PARA MEJORAR
EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA LICEO NAVAL QUITO AÑO
2021 - 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

**AUTORAS: CARDENAS MONTENEGRO MELANI GEOVANNA
GRANJA BAILÓN JOCELYNE ANDREA**

TUTOR: ALVARADO HERMIDA CAROLA YOLANDA

Quito -Ecuador
2022

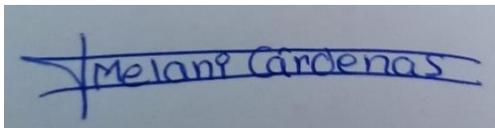
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Cárdenas Montenegro Melani Geovanna con documento de identificación N°1719130930 y Granja Bailón Jocelyne Andrea con documento de identificación N°1721206124; manifestamos que:

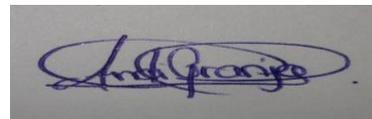
Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



Melani Geovanna Cárdenas
Montenegro
1719130930



Jocelyne Andrea Granja Bailón
1721206124

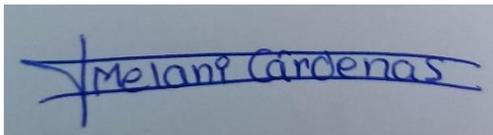
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, Melani Geovanna Cárdenas Montenegro con documento de identificación No. 1719130930 y Jocelyne Andrea Granja Bailón con documento de identificación No. 1721206124, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras del **“Proyecto de Intervención Orientado a la Disminución de los Niveles de Ansiedad para mejorar el Rendimiento Académico de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito año 2021 – 2022”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

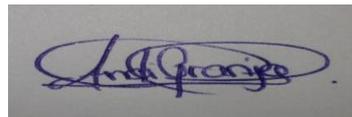
Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



Melani Geovanna Cárdenas
Montenegro

1719130930



Jocelyne Andrea Granja
Bailón

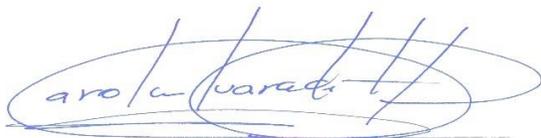
1721206124

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Carola Yolanda Alvarado Hermida con documento de identificación N° 0400826095, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“Proyecto de Intervención Orientado a la Disminución de los Niveles de Ansiedad para mejorar el Rendimiento Académico de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito año 2021 – 2022”**, realizado por Melani Geovanna Cárdenas Montenegro con documento de identificación N°1719130930 y por Jocelyne Andrea Granja Bailón con documento de identificación N°1721206124, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de proyecto de intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 29 de julio del año 2022

Atentamente,



Msc. Carola Yolanda Alvarado
Hermida
CI: 0400826095

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA EMPRESA

Quito, 16, junio, 2022

Dra. Ximena Andrade.
Director de la Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana
Presente:

De mis consideraciones.

Ante todo, permítame presentar un cordial saludo a nombre propio y de parte de la Unidad Educativa de las Fuerzas Armadas Liceo Naval Quito. El motivo de la presente es para comunicarle que las estudiantes Melani Geovanna Cárdenas Montenegro y Jocelyne Andrea Granja Bailón han sido aceptadas para realizar su Proyecto de Intervención orientado a la disminución de la ansiedad con los estudiantes de décimo año de educación básica de acuerdo con el asesoramiento de los docentes tutores y el DECE de la institución. Así mismo, accediendo a la publicación de su proyecto de intervención/trabajo de titulación.

Esperando que nuestro aporte en la formación de las estudiantes sea de gran utilidad.

Las estudiantes podrán hacer uso de este documento como así lo requiera.

Atentamente,



CPCB – EM
César Ramos Hernández
RECTOR DEL COLEGIO LICEO NAVAL QUITO

Dedicatoria

Se ha culminado una etapa de mi vida después de tanto sacrificio a pesar de las adversidades que se han presentado, este logro va dedicado a mi madre Giovanna Montenegro quien me ha apoyado con sus motivaciones, consejos para salir adelante cuando quería desanimarme, admito que hubo días en el que me costó lágrimas pero siempre ha estado presente en todo momento con su amor para luchar por mis objetivos, de la misma forma a mi padre Manolo Cárdenas quien fue una parte fundamental en este proceso, el cual me brindó su apoyo para poder culminar mis estudios con palabras sabias: todo sacrificio tiene su recompensa y es así como puedo comprobarlo el día de hoy, también a mi hermano Jean Paul Murillo que me ha apoyado en cada obstáculo que se me ha presentado en el transcurso de este proceso, que ha creído en mí y de todo lo que puedo lograr y finalmente a mi abuelito Alfredo Montenegro quien es un pilar fundamental en mi vida, mi motivación para salir adelante a pesar de las circunstancias, a todos ellos les doy las gracias por estar en todo momento conmigo, sin su apoyo no hubiera sido posible este triunfo.

Melani Cárdenas

Este trabajo está dedicado principalmente a mi abuelita por ser mi ángel y mi guía desde el cielo; a mi padre y a familia por su amor paciencia y esfuerzo, quienes me han brindado su apoyo incondicional para seguir con mis estudios, a mi novio quien ha sido un pilar fundamental para alcanzar mi meta además de apoyarme con paciencia y sobre todo por estar conmigo en los momentos más agobiantes.

Andrea Granja

Agradecimiento

Agradezco a Dios por brindarme la sabiduría de salir adelante y no desmayar a pesar de las circunstancias que se me han presentado a lo largo del camino, por tener presentes a todas las personas que son importantes en mi vida y que hoy puedan presenciar este logro.

También doy las gracias a la Universidad Politécnica Salesiana y a sus docentes por la paciencia, el esfuerzo y conocimiento que les dedican día tras día a sus estudiantes para que se puedan formar como profesionales.

A la Magister Carola Alvarado por brindarnos de sus conocimientos y apoyo para finalizar este trabajo de titulación.

Por último quiero agradecer a mis amigos Alisson, Diana, Daniela y Antonio quien a lo largo de la carrera me ha brindado su apoyo incondicional para poder lograr esta meta y mi mejor amigo Michael que con el empezó este proceso el cual ahora estoy culminando, por su motivación y estar siempre presente en todo momento gracias.

Melani Cárdenas

Agradezco a la Universidad Politécnica Salesiana por abrirme las puertas de su institución y formarme como profesional, a los docentes que ponen su conocimiento en cada uno de los estudiantes.

A mi tutora Carola Alvarado por haberme ayudado en cada tutoría por la paciencia en cada paso de este proyecto, por haber sido la guía y apoyo para la culminación de este trabajo. Agradezco a quienes no dudaron de mi potencial y me acompañaron en este proceso académico.

Andrea Granja

Resumen

El presente proyecto de intervención e investigación se realizó a una población de 51 estudiantes del décimo año de educación básica a la cual se le aplicó el test denominado “Escala de ansiedad de Hamilton- HARS”, con el objetivo de obtener los niveles de ansiedad e identificar los estudiantes que presentan un nivel de ansiedad alto y mantienen un bajo rendimiento académico. Con dicha población se desarrolló un proyecto de intervención con el propósito de aplicar diferentes estrategias y talleres de acompañamiento grupal, escucha activa; así como técnicas para el afrontamiento de la ansiedad que contribuya a reducir los niveles de la misma en dichos estudiantes; con lo cual se intentó aportar al mejoramiento del rendimiento académico durante el presente año escolar de los estudiantes. Se realizaron ocho sesiones distribuidas de la siguiente manera: cuatro de forma grupal y cuatro en entrevistas individuales a los estudiantes que presentaron alto nivel de ansiedad, y a los docentes tutores de cada curso.

Se trabajó metodológicamente desde el enfoque mixto, ya que por una parte el modelo cualitativo, fue necesario para analizar y organizar la información esencial de las entrevistas, al igual que los talleres de intervención que se realizaron para el desarrollo del proyecto. De la misma forma, se empleó el modelo cuantitativo que nos permitió tabular los resultados. Como resultado se concluye que dentro de la investigación los estudiantes presentan ciertos niveles de ansiedad entre severa, moderada y leve. De igual forma generan un sin número de sentimientos a causa de la ansiedad, lo que ocasiona una alteración en su rendimiento académico. Por esto es importante implementar estrategias que contribuyan al conocimiento, manejo y afrontamiento de la ansiedad, que favorecen al proceso de superación de ésta y al mismo tiempo, contribuye a la mejora continua dentro de su proceso académico.

- **Palabras claves:** ansiedad, estudiantes, nivel de ansiedad, estrategias

Abstract

The present intervention and research project was carried out on a population of 51 students in the tenth year of basic education, to whom the test called "Hamilton Anxiety Scale- HARS" was applied, with the aim of obtaining the levels of anxiety and identify students who have a high level of anxiety and maintain low academic performance. With this population, an intervention project was developed with the purpose of applying different strategies and workshops of group accompaniment, active listening; as well as techniques for coping with anxiety that contribute to reducing its levels in said students; with which it was tried to contribute to the improvement of the academic performance during the current school year of the students. Eight sessions were distributed as follows: four in groups and four in individual interviews with students who presented a high level of anxiety, and with the tutor teachers of each course.

We worked methodologically from the mixed approach, since on the one hand the qualitative model was necessary to analyze and organize the essential information from the interviews, as well as the intervention workshops that were carried out for the development of the project. In the same way, the quantitative model that allowed us to tabulate the results was used.

As a result, it is concluded that within the investigation the students present certain levels of anxiety between severe, moderate, and mild. In the same way, they generate several feelings due to anxiety, which causes an alteration in their academic performance. For this reason, it is important to implement strategies that contribute to the knowledge, management and coping of anxiety, which favor the process of overcoming it and at the same time, contribute to continuous improvement within their academic process.

- **Keys words:** anxiety, students, anxiety levels, strategies

Índice de Contenido

PRIMERA PARTE	1
I. Datos informativos del proyecto	1
II. Objetivo	1
Objetivo general:.....	1
Objetivos específicos:	2
III. Eje de la intervención.....	2
IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.	5
V. Metodología.....	8
VI. Preguntas clave	10
VII. Organización y procesamiento de la información	11
VIII. Análisis de la información.....	15
SEGUNDA PARTE.....	18
IX. Justificación	18
X. Caracterización de los beneficiarios	19
XI. Interpretación	19
XII. Principales logros del aprendizaje	20
XIII. Conclusiones y Recomendaciones	22
XIV. Referencias bibliográficas:	24

Índice de Tablas

Tabla	I. Matriz de Involucrados.....	14
Tabla	II. Resultados Esperados.....	16
Tabla	III. Actividades y Tareas.....	16
Tabla	IV. Metas e Indicadores del proyecto.....	17
Tabla	V. Factores Externos.....	17
Tabla	VI. Análisis de Información.....	18
Tabla	VII. Rendimiento académico según nivel de ansiedad severa.....	19
Tabla	VIII. Rendimiento académico según nivel de ansiedad moderada.....	20
Tabla	IX. Rendimiento académico según nivel de ansiedad leve.....	21

Índice de Anexos

Anexo	1. Fotos de la prueba de Hamilton de los resultados.....	31
Anexo	2. Tabla de Resultados 1.....	32
Anexo	3. Tabla de Resultados 2.....	32
Anexo	4. Tabla de Resultados 3.....	33
Anexo	5. Resultado de la Escala de Ansiedad de Hamilton.....	33
Anexo	6. Comparación Final.....	34
Anexo	7. Actividades.....	35
Anexo	8. Actividades.....	35

PRIMERA PARTE

I. Datos informativos del proyecto

- **Nombre del Proyecto**

Proyecto de Intervención Orientado a Reducir los Niveles de Ansiedad para mejorar el Rendimiento académico de los Estudiantes en el décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito en el año escolar 2021-2022.

- **Nombre de la Institución**

Unidad Educativa de las Fuerzas Armadas Liceo Naval Quito.

- **Localización**

Se encuentra ubicado en la zona noroeste de la ciudad de Quito, sector de Conocoto en la Avenida Gonzáles Suárez y Pasaje El prado. Valle de los Chillos

- **Tema que aborda la experiencia**

El presente proyecto se enfoca en conocer y reducir los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de décimo de básica, en vista que está es una problemática que se presenta en adolescentes que están atravesando los 13 a 15 años de edad. Como respuesta a la cuestión en conocimiento, se presenta la intervención mediante estrategias, actividades y talleres para reducir sus niveles de ansiedad y por ende contribuir al mejoramiento de su rendimiento académico.

Delimitación del tema:

- **Qué:** Proyecto de intervención dirigido a reducir los niveles de ansiedad.
- **Con quién:** Con los alumnos de décimo año de educación básica.
- **Dónde:** En la Unidad Educativa Naval del Liceo.
- **Cuando:** Dentro del año escolar 2021-2022

II. Objetivo

Objetivo general:

- Investigar, analizar e intervenir en los estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad del décimo año de educación básica de la unidad educativa Liceo Naval en el año académico 2021 – 2022

Objetivos específicos:

- Identificar el índice de alumnos del décimo año de educación básica que tengan niveles de ansiedad de la unidad educativa liceo naval.
- Identificar los niveles de ansiedad que presentan los alumnos de décimo año de educación básica de la unidad educativa del liceo naval.
- Determinar las causas que generan ansiedad en los alumnos de décimo año de educación básica de la unidad educativa del liceo naval
- Describir los efectos que estos niveles de ansiedad están provocando en los alumnos de décimo curso de educación básica de la unidad educativa del liceo naval.
- Realizar una intervención psicológica para reducir los niveles de ansiedad en los alumnos de educación básica de la unidad educativa del liceo naval.

III. Eje de la intervención.

Dentro de esta sistematización se tomará en cuenta el enfoque de la Psicología del Desarrollo y el enfoque Psiquiátrico los cuales se refieren al modelo del desarrollo y la conducta humana conjuntamente con sus alteraciones o psicopatologías que nos permitirá entender la ansiedad y como esta puede influir en el rendimiento académico de los adolescentes.

La ansiedad según el enfoque psiquiátrico

La ansiedad es un estado emocional fisiológico que incluye emociones dominantes. Es una sensación vaga y desagradable, de aparición aguda y transitoria, asociada a la activación del sistema nervioso autónomo (Kaplan, 1999). Esta condición sirve como mecanismo de alerta y condicionamiento ante una situación que amenaza la integridad física o psíquica del individuo. La ansiedad patológica es una respuesta intensa y exagerada que se presenta de forma espontánea, a diferencia del miedo, que es un estado de ansiedad provocado por un estímulo amenazante. La expresión de la ansiedad se basa en tres componentes clínicos: el componente somático (síntomas vegetativos), el componente cognitivo (sentirse nervioso, acelerado, inquieto, etc.) y el componente motor (correr, etc.) (Kaplan, 1999).

La etapa de la adolescencia

Es una etapa en la cual se experimentan diversos cambios a nivel físico, emocional, cognitivo y social. El ser humano busca una perspectiva consciente de su propia vida para poder

tomar decisiones, en el aspecto emocional se enfrenta a nuevos sentimientos en las diferentes situaciones de su vida. Establece una identidad propia y sexual (Papalia, 2009).

Por lo general un adolescente presenta inseguridades y dudas, así como enfrentamientos muy frecuentes con sus padres; su conciencia se amplía agudizando el razonamiento verbal. Con esto pretenden hacer notar que saben más que los adultos para poder manejar el mundo a su manera, suelen descubrir fallas en sus familiares y figuras de autoridad (Papalia, 2009).

Los adolescentes atraviesan la indecisión ya que buscan alternativas en su mente para resolver conflictos, pero carecen de estrategias eficaces, por lo que presentan problemas de determinación incluso en actividades simples. De este modo a veces no reconocen las responsabilidades relacionadas al ámbito social, familiar y académico que deben asumir. (Papalia, 2009).

Entrevista clínica

La entrevista clínica permite obtener datos importantes respecto del comportamiento humano, ya que el psicólogo clínico es libre de incursionar en la historia del individuo; los datos son seleccionados por el entrevistador según su formación profesional, sus objetivos generales o específicos en relación con el caso. El curso de la entrevista está regulado por la interpretación privada que se va realizando de cada nuevo elemento que se aporte. En estas condiciones se establece en la entrevista una relación de singularidad, persona a persona en la cual el entrevistador deberá establecer una relación de empatía con el entrevistado, lo cual le ayudará a cumplir eficazmente su tarea; la característica principal de una entrevista clínica es que es subjetiva y singular lo cual se convierte a la vez en una fortaleza como en una debilidad ya que puede existir la posibilidad de proyectar por parte del clínico. Lo obtenido del entrevistado corresponde a la singularidad de ese caso sin la posibilidad de establecer comparaciones con estándares generales (Mirotti, 2008).

Para poder elaborar una adecuada entrevista clínica se debe contar con experticia y rasgos fundamentales en el examinador que se van adquiriendo a través de los años; una de las características de la entrevista es que es no estructurada, lo cual permite al profesional ir conduciendo la misma de manera que pueda recabar información importante sin convertirse en un esquema de preguntas y respuestas predeterminadas. Se comienza de manera exploratoria para conocer el motivo o demanda por la cual el sujeto acude a la consulta. Se va utilizar la técnica de la escucha, por medio de la cual el profesional va a estar abierto a prestar atención a lo

el paciente va a asociar de manera libre. La escucha activa es una de las técnicas que permite que el paciente amplie su narrativa. El entrevistador debe poseer habilidades básicas para obtener datos de calidad y específicos que sean de suma importancia y, finalmente, tenemos el sumario de información obtenida que lo usamos para repasar, con el apoyo del paciente, la información obtenida a lo largo de la entrevista clínica, en donde nos va a colaborar completando los datos de anamnesis (Sueiro, Carvajal, Freira, 2008).

Los recuadros en las entrevistas van a ser las herramientas con las que vamos a poder contar para poder solventar algún error que se presente; se van a presentar datos nuevos que van a permitir formular varias hipótesis de un posible diagnóstico.

Instrumentos de evaluación

Historia de la escala de ansiedad de Hamilton

En la actualidad, la escala de Hamilton es de gran utilidad debido a que es un instrumento de evaluación que permite medir el nivel de ansiedad que presenta un sujeto; es utilizado tanto en adultos como en menores de edad por profesionales psicólogos y psiquiatras. Se debe tener en cuenta que no determina el diagnóstico de un trastorno específico, sino que es un recurso que tiene un gran nivel de eficacia para la valoración del estado de ansiedad del paciente y permite conocer sus miedos, síntomas somáticos y ciertos procesos cognitivos (Riera 2020).

Biografía de Max Hamilton

La Escala de Ansiedad de Hamilton (HARS) fue creada por Max Hamilton, un psiquiatra alemán que nació el 12 de abril de 1912 en Offenbach-Alemania, quien emigró a Inglaterra, para estudiar en la Universidad de Londres donde obtuvo los títulos de Licenciado en Medicina y Diplomado en Medicina Psicológica, por lo cual comenzó su formación como psiquiatra en el Maudsley Hospital de Londres. Fue distinguido por ser uno de los primeros en introducir la psicometría en la psiquiatría, y por ser presidente de la Fundación de la Asociación Británica de Psicofarmacología, donde recibió el Premio Paul Hoch por sus contribuciones a la investigación psiquiátrica (Unir, 2016).

En 1959 creó la Escala de Ansiedad, con la cual demostró que existen varios niveles de ansiedad que el paciente puede llegar a experimentar según sus síntomas. Llegó a diferenciar la ansiedad somática de la psíquica, determinando la capacidad de control que tiene cada sujeto frente a este trastorno. (Unir, 2016).

Para el año 1969, Max Hamilton pretendía mejorar su escala, por tal motivo hizo hincapié en elementos claves para valorar la ansiedad somática; en consecuencia, lleva a cabo una separación entre signos somáticos musculares y signos somáticos sensoriales. Comprendió que cada sujeto tiene una manera muy singular de experimentar los síntomas de la ansiedad. Menciona que en consulta no todos los casos son iguales, por lo que se realiza diferentes procesos terapéuticos dependiendo la necesidad del paciente. (Unir, 2016).

Historia de la Institución Educativa

El 8 de abril de 1986 se fundó el Liceo Naval Quito mediante acuerdo expedido por el Ministerio de Educación y Cultura. El objetivo de su creación fue el de brindar a la ciudadanía y en especial, al personal naval, una formación íntegra para sus hijos. El 6 de agosto de 1996 la Dirección Provincial de Educación de Pichincha resuelve designar con el nombre de “Comandante César Endara Peñaherrera” a la Unidad Educativa Naval de Quito, en honor a uno de los héroes representativos de la Batalla de Jambelí y quien fuera comandante General de la Marina en el año de 1949. (Endara C, 2003)

Tiene el objetivo de visualizar el desarrollo integral del país, contando con los dos regímenes escolares: Sierra y Costa. Es una institución de excelencia, en la formación integral de líderes proactivos, que propongan y participen en la transformación social y económica de nuestro país. La institución atiende a 2.150 estudiantes con el propósito de formar cadetes con amplia conciencia moral, social, marítima crítica y creativa, con sólidos conocimientos científicos que posibiliten su ingreso y permanencia en la Escuela Superior Naval y en todas las instituciones de nivel superior del país. (Endara C, 2003)

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

Los trastornos de ansiedad forman una categoría de diagnóstico de salud mental que provoca nerviosismo, miedo, aprensión y preocupación excesiva, estos trastornos alteran la forma en que una persona procesa las emociones y su comportamiento, causando síntomas físicos. La ansiedad leve puede ser vaga e inquietante, mientras que la ansiedad severa puede afectar seriamente la vida cotidiana. (Beck, 2013)

La presente investigación e intervención tendrá influencia en los niveles de ansiedad y en el rendimiento académico. Estos niveles se cuantificarán a través de la escala de ansiedad de

Max Hamilton y de la misma forma se realizarán entrevistas grupales e individuales que investiguen sus causas y efectos para llegar a la aplicación de talleres y actividades. Donde permitirán a los estudiantes adquirir conocimientos y estrategias que contribuyan positivamente a reducir su nivel ansiedad y por ende a mejorar su rendimiento académico al identificar la relación entre las emociones negativas y el desarrollo cognitivo del adolescente.

Este proyecto nace a partir de evidenciar el estrés y ansiedad en el grupo de los adolescentes producto de fenómenos sociales, culturales y características propias de esta etapa del desarrollo. Síntomas específicos de esta alteración emocional son muy comunes en el grupo de los adolescentes, de forma que pueden interferir negativamente en el bienestar general, el desarrollo de las habilidades sociales e incluso en el rendimiento académico por causas como: mantener altas expectativas en los diferentes ámbitos de su vida, sentir presión por alcanzar el éxito social junto a logros académicos; presencia de una baja autoestima, diversidad en la forma en que perciben el mundo, etc. El hecho de que un adolescente no consiga la meta académica propuesta, podría ser un factor que podría generar alteración emocional (ansiedad). Por tal motivo se aplicó el test de Hamilton para poder determinar los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de décimo de básica de la Institución Escolar anteriormente descrita de lo cual se obtuvieron resultados de la existencia de estudiantes que presentan ansiedad.

Existe evidencia para pensar que unos niveles de ansiedad elevados dificultarían el rendimiento de cualquier tarea ya que la atención, concentración y el esfuerzo sostenido no estarían en pleno funcionamiento (Rains, 2004). La presencia elevada de ansiedad suele estar asociada a un posible deterioro de la memoria y de las funciones cognitivas, lo cual podría contribuir al origen de nuevos trastornos psiquiátricos (Von Ameringen, Mancini y Farvolden, 2003).

Ansiedad en la adolescencia (Estudios previos y actuales)

Durante la década de los cincuenta y más tarde en los sesenta, la investigación psicológica se centró en el trastorno mental de la esquizofrenia, mientras que en los años setenta el interés se dirigió a la evaluación de los estados de ánimo, especialmente la depresión. Sin embargo, en 1985 dos psicólogos estadounidenses afirman que la década de los ochenta pasaría a la historia como la década de la ansiedad, y es a partir de entonces que este concepto ha llegado a ocupar un lugar preferente que perdura hasta nuestros días. En este momento, la neurosis de ansiedad puede ocurrir en cualquier circunstancia y no se limita a situaciones u objetos

específicos (DSM II, 1986). A partir de la década de los cincuenta, la ansiedad comenzó a concebirse como una dolencia de sobreexcitación, mientras que la exposición prolongada a un estímulo excitante puede conducir a una incapacidad para inhibir la excitación (Malmo, 1957).

La ansiedad ha sido considerada como un estado emocional y fisiológico transitorio, como un rasgo de personalidad y como una explicación de un comportamiento. Ésta no siempre varía en proporción directa al peligro u objetivo producido por una situación dada, sino que tiende a ocurrir irracionalmente, en situaciones donde existe la amenaza real (Mowrer, 1939).

En los años sesenta se formuló la teoría de ansiedad tridimensional, donde las emociones se manifiestan a través de reacciones agrupadas en diferentes categorías: cognitivas o subjetivas, fisiológicas y motoras o conductuales, que se correlacionan escasamente entre sí. (Lang, 1968). A partir de la década de los setenta, se empieza a considerar que la ansiedad constituye un estado emocional de miedo no resuelto sin dirección específica, que se produce tras la percepción de una amenaza (Epstein, 1972).

Desde los años noventa, se propone que la ansiedad es un estado emocional que puede darse solo o sobreañadido a estados depresivos y síntomas psicósomáticos cuando el sujeto falla en su adaptación al entorno (Valdés y Flores, 1990).

En cuanto al concepto de adolescencia, éste se relaciona estrechamente con la pubertad y el ciclo de cambios físicos que culminan en la madurez reproductiva. En otras sociedades, la adolescencia se entiende en términos más amplios relacionados a lo psicológico, social y moral, así como los aspectos de alteración físicos de la maduración. Dentro de la sociedad occidental, el término adolescencia generalmente se refiere al período comprendido entre los 13 y los 17 años donde el ser humano busca definir su propia identidad yoica y sexual, entre otras características.

Dentro de un estudio realizado en adolescentes de 13 a 15 años, se encontró que éstos presentaron algún Trastorno de Ansiedad. Entre los antecedentes de temperamento analizados en la infancia, no se detectó una asociación significativa con ninguno de los estudiados (triste, nervioso, alegre, retraído, travieso, aburrido, tranquilo, agresivo). Aquellos adolescentes con síntomas obsesivos tenían mayor riesgo de originar algún trastorno de ansiedad. La presencia de depresión en alguno de los padres resultó ser un antecedente significativo, en los adolescentes con trastornos de ansiedad, no encontrándose significación con los otros factores familiares estudiados, como el alcoholismo, el consumo de drogas, el consumo de tabaco, alcohol, opiáceos, cannabis, sedantes, cocaína, estimulantes. (Serfaty, Foglia, 2001)

Se detectaron síntomas ansiosos o depresivos en el 40,5 % de la población estudiada de los cuales el 28,3 % presentó síntomas sugestivos de ansiedad exclusivamente, con síntomas depresivos exclusivamente en 3,3 % y síntomas tanto de ansiedad, como de depresión en 8,9 %. Los síntomas ansiosos fueron más frecuentes en las mujeres y los síntomas depresivos y mixtos se presentaron con más frecuencia en hombres.

Los síntomas ansiosos y depresivos son frecuentes en adolescentes, se hace indispensable sospecharlos y diagnosticarlos tempranamente, con el objetivo de poder brindar una atención oportuna. Se deben implementar estrategias que permitan detectar factores de riesgo y generar acciones de protección para evitar que se desarrollen trastornos mayores, diseñando programas de educación encaminados hacia una buena salud mental en los adolescentes. (Ospina, Paredes, Guzmán, 2011).

V. Metodología

El presente proyecto de investigación e intervención está diseñado bajo el planteamiento metodológico del enfoque mixto ya que este es cualitativo y cuantitativo es decir que permite desarrollar los aspectos importantes que nos lleven a entender e indagar en el objeto de investigación e intervención.

Explicación de lo que es la investigación bibliográfica

Por investigación bibliográfica se entiende a la etapa de la investigación científica en la que se explora la producción de la comunidad académica sobre un tema específico. Es un conjunto de actividades encaminadas a localizar documentos relacionados con un tema o autor en particular.

¿Qué es la intervención clínica, para qué sirve?

La intervención clínica realiza un análisis de todos los eventos, variables, situaciones, personas, emociones, comportamientos, experiencias y pensamientos del consultante, que son relevantes de la queja que manifiesta el sujeto, con el fin de establecer un análisis funcional del problema; es decir, determinar cómo interactúan estas variables, dando lugar a la preocupación del paciente. Nos ayuda en la comprensión del problema y para la formulación de una estrategia efectiva de tratamiento, lo que significa reducir síntomas o comportamientos indeseables además

de generar nuevas estrategias o formas de resolver los problemas que manifiesta. (Martínez, Gómez 2013).

Aplicación virtual de la prueba y obtención de resultados

Perspectiva metodológica

Enfoque Cuantitativo: busca conocer fenómenos o situaciones a través de la recolección y generación de números y datos; mismo que indicará información precisa de los individuos que pertenecen a un determinado grupo o sociedad. Utiliza datos que pueden ser codificados numéricamente y transformarse en estadísticas; Su medición utiliza un muestreo representativo. (Abela,2002).

Enfoque cualitativo: busca comprender fenómenos o situaciones a través de la recolección de datos. Es decir, una investigación exploratoria, estudiando particularidades y experiencias individuales. Utiliza datos y observaciones de manera narrativa, que no están codificados por sistemas numéricos y se utilizan para comprender los motivos, opiniones y motivaciones subyacentes. (Vanegas, 2011).

Instrumento y técnica de producción de datos

Aplicación de la Escala de Ansiedad de Hamilton

La Escala de Ansiedad de Hamilton se utiliza en niños, adolescentes y adultos, para llevar a cabo la clasificación del grado de ansiedad que puede presentar un sujeto. Es un instrumento práctico y eficiente para realizar una valoración del estado en el que se encuentra una persona, determinando sus síntomas psicossomáticos, procesos cognitivos y miedos.

Al aplicarlo, Hamilton simplemente buscaba definir una herramienta precisa para evaluar el nivel de gravedad de la ansiedad en una persona. Otro de sus objetivos era diferenciar la ansiedad psíquica de la ansiedad somática, debido a la importancia de establecer la capacidad de control que poseen las personas sobre la realidad.

HARS analiza 14 parámetros y tarda de 15 a 20 minutos en completar la entrevista y obtener los resultados. Cada elemento se califica en una escala de 5 puntos, que va desde 0 equivalente a: no presente hasta 4 igual a grave; al final se realiza la suma de los valores obtenidos, donde la escala es de 0 a 17 ansiedad leve, 18 a 23 ansiedad moderada y de 24 a 30 ansiedad severa.

En la investigación e intervención propuesta, se utilizó la escala anterior descrita para medir el índice de ansiedad que se presenta en los estudiantes de décimo grado e identificar los niveles de ansiedad, que se manifiestan a través de la medición de los siguientes síntomas, que aparecen en la escala, donde se evaluó con las siguientes preguntas:

- ¿Estado de ánimo ansioso (inquietud, esperar lo peor, aprensión [anticipación temerosa], irritabilidad)?
- ¿Miedos (a la oscuridad, a personas desconocidas, a quedarse solos, a los grandes animales, a las multitudes, etc.)?
- ¿Insomnio (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos)?
- ¿Funciones intelectuales (dificultad para concentrarse, mala memoria)?
- ¿Síntomas del sistema nervioso autónomo (boca seca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, mareos, cefaleas tensionales)?

Aplicación de prueba mecanizada con el programa informático

La aplicación de la Escala de ansiedad de Hamilton se realizó al grupo de estudio de manera virtual, por medio de la plataforma de zoom, a través de una prueba mecanizada con el programa de Google drive. Gracias a la prueba mecanizada se puede medir una determinada dimensión del sujeto mediante plataformas que facilitan la gestión a través de internet y, a la vez nos permite compararla con las dimensiones que obtienen sujetos de ese grupo de edad o de ese grupo relacionado con la dimensión.

VI. Preguntas clave

Preguntas de inicio

- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes del décimo año de educación básica?
- ¿Cómo influyen los altos niveles de ansiedad en el rendimiento escolar en los estudiantes décimo año de educación básica?
- ¿Puede la intervención clínica mejorar el nivel rendimiento escolar en estudiantes que presentan alto nivel de ansiedad en décimo año?

Preguntas interpretativas

- ¿Se tuvo apertura y colaboración por parte de los estudiantes al momento de realizar la intervención?
- ¿Dentro de las causas y los efectos de los altos niveles de ansiedad se encuentra el bajo rendimiento académico?
- ¿Se logró aplicar todas las estrategias planificadas en el cronograma para bajar los niveles de ansiedad en los estudiantes?

Preguntas de cierre

- ¿Se obtuvo resultados de mejoramiento de académico después de realizar la intervención?
- ¿Qué impacto tuvo en los estudiantes realizar la intervención?
- ¿La intervención clínica en estudiantes décimo año de educación básica de la institución Liceo Naval ha permitido mejorar el rendimiento académico en estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad?

VII. Organización y procesamiento de la información

Tabla 1. Matriz de Involucrados

Grupos involucrados	Intereses respecto al proyecto	Problemas percibidos	Recursos y mandatos	Conflictos potenciales
51 estudiantes de 10mo A y 10mo C	Promover comportamientos positivos y reducir los negativos.	Alto nivel de sintomatología de la ansiedad en ciertos estudiantes del curso.	Test Encuestas Entrevistas	Resistencia de los estudiantes
Docentes	Atacar las causas por las cuales presentan sintomatología relacionada con la ansiedad.	Que los estudiantes poseen problemas como: falta de concentración, insomnio, mala memoria, problemas	Entrevistas Documentos académicos	Dificultad de mantener el control en los estudiantes

		intrafamiliares.		
Autoridades de colegio	Atacar las causas por los cuales presentan sintomatología relacionada con la ansiedad.	Que los estudiantes poseen problemas como: falta de concentración, insomnio, mala memoria, problemas intrafamiliares.	Autorización para obtener información de la institución y de sus alumnos	Tiempo en que se toman al darnos información académica respecto a sus estudiantes
Padres de familia de los estudiantes	Ayuda con el comportamiento de sus hijos	Poca colaboración por parte de los familiares	Documentos con información de la ansiedad	Elevar el mal comportamiento dentro del hogar
DECE	Tener conocimiento de los niveles de ansiedad en los alumnos	No cuenta con toda la información necesaria	Informe psicológico	No contar con el seguimiento académico y psicológico de sus estudiantes.
Estudiantes d (equipo ejecutor)	Reducir el nivel de ansiedad en los estudiantes de 10mo año de educación básica.	Alto índice de ansiedad los estudiantes de 10mo año de educación básica.	Tiempo Compromiso Conocimiento	Cruce de actividades

Fuente: Elaboración propia

Resultados Esperados por Objetivo específico:

Tabla II: Resultados esperados

Objetivos Específicos	Resultados Esperados
OE1. Promover a las buenas prácticas del cuidado de la salud mental de los estudiantes	Que los estudiantes no pasen por alto situaciones angustiantes, por las cuales pueden estar pasando.
OE2. Implementar espacios de acompañamiento emocional de los estudiantes	Que tengan un tiempo y lugar determinado para que los estudiantes puedan tener un acompañamiento emocional a corto plazo.

OE3. Fortalecer capacidades del afrontamiento de la ansiedad.	Que los estudiantes tengan los conocimientos aptos para poder afrontar los efectos que genera la ansiedad.
---	--

Tabla III: Actividades y tareas

Objetivos Específicos	Actividades	Tareas
OE1 Promover a las buenas prácticas del cuidado de la salud mental de los estudiantes	A1.1 Organizar 3 charlas sobre el cuidado de la salud mental	T1.1.1 Planificación de las charlas
		T1.1.2 Desarrollo de la charla
	A1.2 Realizar 4 dinámica de grupo	T1.2.1 Pintar Mantras que ayude a su concentración
		T1.2.2 Respiración diafragmática
OE2 Implementar espacios de acompañamiento emocional de los estudiantes.	A2.1 Planificación de momentos de acompañamiento	T2.1.1 Planificación del taller y presentación de videos
		T2.1.2 Realizar los espacios de acompañamiento con los estudiantes donde puedan sentirse cómodos de contar las situaciones que están atravesando.
	A2.2 Ejecución del momento de acompañamiento	T2.2.1 Definir el espacio Foro abierto Integrar a los estudiantes que tienen ansiedad con los que no
		T2.2.2 Técnica de respiración básica cuencos de manos
OE3 Fortalecer capacidades del afrontamiento a problemáticas que presenta la ansiedad.	A3.1 Adecuación de momentos para charlas sobre el afrontamiento de la ansiedad	T3.1.1 Presentación de Power Point con información del tema
		T3.1.2 Entrega de tríptico
	A3.2 4 Dinámicas de grupo	T3.2.1 Técnicas de exposición para afrontar sus emociones

Tabla IV: Metas e indicadores del proyecto

Objetivos	Metas e indicadores
Objetivo General: Disminución de los niveles de ansiedad en los estudiantes de 10mo de Básica de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito	Al final del proyecto, la proporción de estudiantes con altos niveles de ansiedad disminuya al menos un 15%.
OE1 Promover a las buenas prácticas del cuidado de la salud mental de los estudiantes	Al finalizar el proyecto el 30% de los estudiantes de 10mo año de educación básica, reconozcan las características y efectos que puede estar ocasionando ansiedad.
OE2 Implementar espacios de acompañamiento emocional de los estudiantes.	Al finalizar el proyecto se implementará en la Unidad Educativa momentos de acompañamiento emocional para sus estudiantes.
OE3 Fortalecer capacidades del afrontamiento de la ansiedad.	Al finalizar el proyecto un 15% de estudiantes de 10mo de educación básica logren afrontar adecuadamente los efectos que presenta la ansiedad.

Tabla V: Factores Externos

Objetivos	Factores Externos
Objetivo General: Disminución de los niveles de ansiedad en los estudiantes de 10mo de Básica de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito	Mantenga el apoyo institucional y se realicen las actividades propuestas continuamente.
OE1 Promover a las buenas prácticas del cuidado de la salud mental de los estudiantes	Se mantenga el interés por parte de los estudiantes en el proyecto.
OE2 Implementar espacios de acompañamiento emocional de los estudiantes.	Compromiso por parte de los estudiantes
OE3 Fortalecer capacidades del afrontamiento de la ansiedad.	Se logra coordinar los tiempos de ejecución de los talleres con los periodos disponibles de los estudiantes.

VIII. Análisis de la información

Tabla VI: Análisis de información

Jerarquía de Objetivos		Metas e Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos o Factores Externos
Fin:	Contribuir con el mejoramiento de la salud mental de los estudiantes de la Unidad Educativa Liceo Naval Quito.			
Objetivo General	Disminuir el índice de estudiantes que presentan niveles de ansiedad en la Unidad Educativa Liceo Naval Quito.	Al final del proyecto, se espera que la proporción de estudiantes con altos niveles de ansiedad disminuya al menos un 20%.	Informe de resultados del test realizados a los estudiantes Reporte de las evaluaciones	Mantenga el apoyo institucional y se realicen las actividades propuestas continuamente.
Objetivos Específicos	<p>1. Promover a las buenas prácticas del cuidado de la salud mental de los estudiantes</p> <p>2. Implementar espacios de acompañamiento emocional de los estudiantes.</p> <p>3. Fortalecer capacidades del afrontamiento a problemáticas que presenta la ansiedad.</p>	<p>Al finalizar el proyecto el 30% de los estudiantes de 10mo año de educación básica, reconozcan las características y efectos que puede estar ocasionando ansiedad.</p> <p>Al finalizar el proyecto se implemente en la Unidad Educativa momentos de acompañamiento emocional para sus estudiantes.</p> <p>Al finalizar el proyecto un 25% de estudiantes de 10mo de educación básica logren afrontar adecuadamente los efectos que presenta la ansiedad.</p>	<p>Registro de asistencia en las charlas</p> <p>Registro fotográfico</p> <p>Informes de los resultados correspondientes a los talleres realizados</p> <p>Registro de asistencia en los talleres</p> <p>Registro fotográfico de las actividades realizadas por los estudiantes</p>	<p>Se mantenga el interés por parte de los estudiantes en el proyecto.</p> <p>Compromiso por parte de los estudiantes.</p> <p>Se logra coordinar los tiempos de ejecución de los talleres con los periodos disponibles de los estudiantes.</p>

Tabla VII: Rendimiento Académico Según Nivel De Ansiedad Severa

ANSIEDAD SEVERA			
# ESTUDIANTES	PROMEDIO INICIAL	PROMEDIO FINAL	ANALISIS DE DATOS
1	9,31	9,31	Mantiene promedio
2	8,88	9,2	Aumenta promedio
3	7,44	8,14	Aumenta promedio
4	8,49	8,6	Aumenta promedio
5	8,91	8,91	Mantiene promedio
6	8,25	8,36	Aumenta promedio
7	8,97	9,08	Aumenta promedio
8	8,23	8,23	Mantiene promedio
9	9,16	9,16	Mantiene promedio

Elaborado por Granja, A.& Cárdenas, M. (2022)

Se puede evidenciar que de las 9 personas evaluadas que presentaban ansiedad severa, el 55% que corresponde a 5 personas se beneficiaron de la intervención, esto representa a más de la mitad del de la muestra total.

TABLA VIII: RENDIMIENTO ACADEMICO SEGÚN NIVEL DE ANSIEDAD MODERA

ANSIEDAD MODERADA			
# ESTUDIANTES	PROMEDIO INICIAL	PROMEDIO FINAL	ANALISIS DE DATOS
1	7,75	8,66	Aumenta Promedio
2	8,62	9,24	Aumenta Promedio
3	8,89	8,89	Mantiene Promedio
4	8,65	9,54	Aumenta Promedio
5	8,69	9,49	Aumenta Promedio
6	8,93	8,93	Mantiene Promedio
7	8,45	9,42	Aumenta Promedio
8	8,13	8,13	Mantiene Promedio
9	8,42	9,03	Aumenta Promedio
10	8,52	8,77	Aumenta Promedio
11	9,08	9,08	Mantiene Promedio
12	8,58	8,68	Aumenta Promedio

13	9,08	9,14	Aumenta Promedio
14	9,15	9,22	Aumenta Promedio
15	9,25	9,25	Mantiene Promedio
16	8,12	8,45	Mantiene Promedio

Elaborado por Granja, A.& Cárdenas, M. (2022)

Se puede evidenciar que de las 16 personas evaluadas que presentaban ansiedad moderada, el 62% que corresponde a 10 personas se beneficiaron de la intervención, esto representa a más de la mitad del de la muestra total.

TABLA IX RENDIMIENTO ACADEMICO SEGÚN NIVEL DE ANSIEDAD LEVE

ANSIEDAD LEVE			
ESTUDIANTES	PROMEDIO INICIAL	PROMEDIO FINAL	ANALISIS DE DATOS
1	8,92	8,92	Mantiene Promedio
2	9,38	9,38	Mantiene Promedio
3	9,55	9,81	Aumenta Promedio
4	8,57	9,33	Aumenta Promedio
5	8,11	8,59	Aumenta Promedio
6	9	9,52	Aumenta Promedio
7	9,46	9,57	Aumenta Promedio
8	9,05	9,18	Aumenta Promedio
9	9,66	9,87	Aumenta Promedio
10	7,76	8,23	Aumenta Promedio
11	8,88	8,88	Mantiene Promedio
12	9,77	9,81	Aumenta Promedio
13	9,38	9,65	Aumenta Promedio
14	7,4	8	Aumenta Promedio
15	8	8	Mantiene Promedio
16	9,22	9,32	Aumenta Promedio
17	8,53	8,89	Aumenta Promedio
18	8,6	8,6	Mantiene Promedio
19	8,84	8,84	Mantiene Promedio
20	9,54	9,54	Mantiene Promedio

21	8,42	8,63	Aumenta Promedio
22	8,36	8,48	Aumenta Promedio
23	9,32	9,42	Aumenta Promedio
24	7,85	8,05	Aumenta Promedio
25	7,36	8,12	Aumenta Promedio
26	9,25	9,25	Mantiene Promedio

Elaborado por Granja, A.& Cárdenas, M. (2022)

Se puede evidenciar que de las 26 personas evaluadas que presentaban ansiedad leve, el 62% que corresponde a 18 personas se beneficiaron de la intervención, esto representa a más de la mitad del de la muestra total.

SEGUNDA PARTE

IX. Justificación

Los trastornos de ansiedad constituyen una problemática frecuente entre los adolescentes y jóvenes, que se ha incrementado en las últimas décadas. El presente proyecto está dirigido a los estudiantes de décimo de educación básica de la unidad educativa Liceo Naval Quito. En el test de Hamilton que fue aplicado se evidenció la presencia de niveles de ansiedad, los cuales serán reflejados como: leve, moderado y grave el cual mediante el test y las entrevistas realizadas presentan ciertas características como: insomnio, falta de concentración, mala memoria, nerviosismo, sudoración entre otros. Esto se interpreta como un alto nivel de ansiedad por motivo de la virtualidad, de sus estudios y la falta de atención a este tipo de síntomas por parte de docentes y padres de familia. De acuerdo con estos resultados concluidos con el test aplicado a los estudiantes de 10mo año de educación básica. Como soluciones se plantea opciones y alternativas para poder disminuir estos niveles de ansiedad y sobre todo que los adolescentes sepan que es necesario prestarle atención a ciertos síntomas que pueden estar afectando a su calidad de vida.

En caso de no abordar esta problemática puede ocasionar ansiedad crónica tales como problemas graves de salud mental, depresión, uso de sustancias e incluso suicidio. También puede interferir con la capacidad de enfocarse y de aprender, así como tener problemas graves en la escolaridad, generando un impacto a largo plazo. Del mismo modo puede ocasionar problemas físicos, tales como dolores crónicos de cabeza, problemas digestivos y enfermedades del corazón

más adelante, que es lo que se busca prevenir.

X. Caracterización de los beneficiarios

Este proyecto de intervención está dirigido hacia profesores, estudiantes y sujetos que les interese obtener más información acerca de los niveles de ansiedad que está presente en adolescentes de décimo años de educación básica. Por otra parte, la participación activa por parte del grupo facilitó el desarrollo de un ambiente de confianza, ayudando a compartir los conocimientos y favoreciendo al progreso de las actividades planteadas para el desarrollo de la intervención.

Se generó en los estudiantes interés acerca de la ansiedad y el conocimiento de cómo ésta puede afectar en la salud mental de un sujeto; igualmente, se brindó información precisa acerca de las consecuencias negativas que causa la ansiedad con respecto al rendimiento académico.

Uno de los elementos claves de esta intervención fue la accesibilidad que se brindó por parte de la institución ya que brindaron espacios en las horas de clases para poder realizar las diferentes actividades previamente planificadas, además de la predisposición y colaboración por parte de la población muestra.

La población que se determinó para realizar el presente proyecto de intervención es un grupo de 51 estudiantes considerados adolescentes de entre 13 y 15 años, dentro de esta muestra 28 de los estudiantes son de género femenino y 23 son de género masculino. Se considera que esta población mantiene una condición socio – económica media y media – alta.

XI. Interpretación

En los datos obtenidos de la Escala de Ansiedad de Hamilton que se le aplicó a una población de 51 estudiantes del décimo año de educación básica de los paralelos A y C de la Unidad Educativa Liceo Naval se obtuvo los siguientes resultados: el 18% que corresponde a 9 alumnos presentan un nivel de ansiedad grave; 31% que corresponde a 16 alumnos presentan ansiedad moderada; el 51% que corresponde a 26 alumnos presentan ansiedad leve. (Anexo 5)

Hemos planteado una intervención con el objetivo de mejorar el rendimiento escolar, a través de actividades que consistieron en charlas informativas con las temáticas sobre la ansiedad, y salud mental, además de la aplicación de la Escala de Ansiedad de Hamilton y entrevistas acerca de la problemática que se evidenció en el test. Luego de lo cual se ha

constatado que, mediante las entrevistas los estudiantes adquirieron el conocimiento sobre la importancia de los temas abordados en las diferentes charlas que se les brindó, ya que supieron mencionar que les parece un tema que no se le ha dado prioridad en el ámbito educativo. La aplicación del test psicológico de Hamilton arrojó como resultados que, 9 estudiantes tuvieron un nivel alto de ansiedad. Con los resultados de los test aplicados, seleccionamos a los estudiantes que presentaron un nivel de ansiedad alto para realizarles las entrevistas clínicas y descubrir cuáles son los factores de dicha problemática.

Trabajar en dicha intervención trajo consigo varios obstáculos como: miedo frente al grupo de estudiantes ya que no se conocía la manera en que los estudiantes reaccionarían al momento de realizar este proyecto de intervención, pero al finalizar se generó un vínculo de confianza donde se mostró una buena participación por parte de los sujetos, gracias a esto se evidenció una aceptación frente al proyecto de intervención por parte de los participantes.

Se constituyó en una experiencia investigativa interesante ya que se pudo realizar la intervención en una institución militar, la cual se maneja bajo un régimen académico militar, por tal motivo se exige a los estudiantes mantener un buen promedio académico, seguir normas establecidas y trabajar con un respeto mutuo hacia todas las personas que se encuentran en la institución. Lo que pretende esta institución es formar cadetes con amplia conciencia moral, tanto críticos como creativos, con la finalidad que cuando los estudiantes se gradúen cuenten con sólidos conocimientos académicos que les posibilite el ingreso y permanencia en escuelas superiores militares.

Al ser una Institución Educativa mixta, la relación que existe entre hombres y mujeres es positiva debido a que tienen una buena relación en donde prima el respeto mutuo y tienen una comunicación adecuada. Se pudo evidenciar en las charlas, entrevistas y actividades que los estudiantes tuvieron una participación activa y se constató que las estudiantes sobresalen en la parte académica y han obtenido las insignias que la Institución Escolar otorga a los estudiantes que obtengan altas calificaciones a quienes sus compañeros denominan “comandante de curso”.

XII. Principales logros del aprendizaje

No cabe duda de que aprender no solo es una cuestión teórica, sino también práctica, pues permite que los contenidos utilizados para desarrollar un aprendizaje significativo, tiene lugar cuando intentamos dar sentido a nuevas formaciones o nuevos conceptos, creando vínculos con nuestros conjuntos existentes de conceptos y conocimientos o con experiencias previas.

(Morenos, 2016). No obstante, para llevar a cabo la práctica es necesario tener un buen acompañamiento además de colaboración y el material necesario para lograr los objetivos y resultados que se desean obtener.

El proyecto de intervención implementado proporcionó a los adolescentes estrategias que les permitió detectar la aparición de síntomas físicos de la ansiedad y técnicas para aprender a manejarla, coadyuvando al mejoramiento y enfrentamiento de los problemas que presentaron tales como: identificación de pensamientos negativos y el tratamiento de sus respectivas causas.

Exhortamos a aquellos estudiosos e interesados en la presente temática de estudio e intervención que la misma debe aplicarse teniendo en cuenta una mayor cantidad de tiempo para obtener los resultados esperados en cuanto al desarrollo de las diferentes estrategias planteadas para la disminución de la ansiedad y el consecuente resultado positivo en el mejoramiento del rendimiento escolar, ya que por temas de trabajo a través de la virtualidad en pandemia y las pocas horas que pueden ceder los docentes de las diferentes materias, no se logró por un lado tener el acercamiento presencial como se hubiese deseado al igual que los resultados esperados. De igual forma se pudo evidenciar que algunos estudiantes presentaron resistencia al momento de brindarnos su colaboración ya que algunos estudiantes se les dificultó expresar o verbalizar sus sentimientos más íntimos o privados y lograr socializar y/o realizar actividades con el resto de sus compañeros/as.

Sin embargo, existieron ciertos estudiantes que mostraron su total apertura y cooperación desde el inicio del proyecto y buscaron tener más acercamiento individual por la necesidad mantener una conversación privada, donde pudieran sentir seguridad y mostrarse sinceros. Para realizar las actividades propuestas en la intervención que consistieron en talleres, entrevistas y demás, utilizamos plataformas virtuales y recreativas como zoom, Google forms, liveworkssheets, entre otros para poder motivar a los participantes de manera recreativa.

Los estudiantes fueron evaluados al final con los mismos instrumentos y siguiendo el mismo procedimiento que en la evaluación inicial.

Uno de los elementos de riesgo que se presentó en la etapa de desarrollo de la intervención fue el encierro y aislamiento por pandemia ya que por cuidar la salud e integridad de los estudiantes parte de las actividades se realizaron de forma virtual. Así como las manifestaciones que se presentaron dentro de nuestra etapa final de la intervención donde fue

necesario retomar las actividades finales de manera virtual para resguardar la seguridad de los adolescentes.

XIII. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- Dentro de la población de 51 estudiantes en la que se realizó la investigación y la intervención se evidencia que 33 alumnos mejoraron su promedio correspondiendo al 65% del total de la muestra y los otros 18 alumnos mantuvieron su promedio inicial, correspondiendo al 35%.
- La Escala de ansiedad de Hamilton es una herramienta adecuada para evaluar los niveles de ansiedad en adolescentes y facilitó el conocer la realidad por la cual está atravesando la población de investigación en la cual realizamos la intervención. Comprobando que los adolescentes de décimo de básica de la Unidad Educativa Liceo Naval presentan diferentes niveles de ansiedad.
- Dentro de las actividades en las cuales se realizaron charlas de concientización se logró solventar dudas e inquietudes que tuvieron los estudiantes de décimo de básica con respecto a problemas que están atravesando, los cuales identificaron como causantes de su ansiedad.
- Al finalizar las estrategias planteadas en la intervención, según las entrevistas finales realizadas a los adolescentes se ha conseguido reducir los niveles de ansiedad, acompañado de manejo de emociones y pensamientos, así como disminución en la sintomatología de ansiedad. Así mismo mencionaron que la relación y confianza con sus padres ha mejorado al igual que las habilidades sociales con sus compañeros de clase.
- Respecto al rendimiento académico no se ha obtenido una diferencia notable teniendo en cuenta los cuadros de rendimiento académico al inicio del año escolar y a la finalización de este, posterior a la realización de la intervención. Sin embargo, se evidenciaron resultados positivos respecto al mejoramiento de las habilidades sociales y del comportamiento con el resto de sus compañeros, según los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los docentes tutores de cada curso.

- Tras el análisis, se podría concluir que los adolescentes tienen luego de la intervención realizada, una idea más clara acerca del concepto de ansiedad, como identificarla y manejarla, de manera que las emociones y reacciones físicas y cognitivas no interfieran de manera negativa en su cotidianidad; además de poder manifestar a las personas adultas de su ambiente tales como docentes, psicólogos y padres de familia la necesidad de ser el caso de poder recibir el apoyo necesario en caso de requerir tratamiento de profesionales especializados en casos de existir la presencia de sintomatología de ansiedad grave.

Recomendaciones

- Se recomienda que en una futura investigación e intervención sobre la temática de estudio, ansiedad en estudiantes de décimo de básica se ponga en consideración el tiempo para la realización del trabajo, de manera que se pueda brindar un mayor número de sesiones de apoyo a los adolescentes, que permitan disminuir la ansiedad y mejorar el rendimiento académico.
- Se sugiere tomar en cuenta la salud mental de los adolescentes ya que en esta etapa los estudiantes se encuentran en una crisis característica de la misma y que atañe a todas las dimensiones del desarrollo: física, emocional, cognitiva y social.
- Se recomienda realizar varios re-test en el transcurso de la investigación e intervención para dar un correcto seguimiento y poder determinar de manera adecuada la eficacia de las estrategias planteadas.
- Se sugiere replicar el estudio con una muestra de estudiantes más amplia y donde sus calificaciones sean más diversas para evaluar los distintos aspectos adaptativos de respuesta física y mental a situaciones que se producen en su vida diaria.

XIV. Referencias bibliográficas:

- Tok.wiki. (2016, 23 mayo). Max Hamilton LibrosyReferencias. Hmong. Recuperado 15 de junio de 2022, de https://hmong.es/wiki/Max_Hamilton
- Psonríe. (2017, 17 noviembre). La escala de ansiedad de Hamilton. Recuperado 15 de junio de 2022, de <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/la-escala-de-ansiedad-de-hamilton#:~:text=Fue%20creada%20por%20el%20profesor,de%20ansiedad%20de%20una%20persona.>
- Trastornos neuropsiquiátricos: ansiedad | NeuroWikia. (2010, 4 octubre). Neurowikia. Recuperado 15 de junio de 2022, de <http://www.neurowikia.es/book/trastornos-neuropsiquiatricos-ansiedad#:~:text=Es%20un%20sensaci%C3%B3n%20desagradable%20y,individuo%2C%20o%20percibida%20como%20tal>
- Craig, G. J., & Baucum, D. (2009). Desarrollo psicológico (Novena edición, Vol. 9). Pearson (México).
- Unir, V. (2022b, febrero 2). La entrevista clínica: en qué consiste y cómo se estructura. UNIR. Recuperado 15 de junio de 2022, de <https://www.unir.net/salud/revista/entrevista-clinica/>
- (Serfaty, E. M., Zavala, G., Masaútis, A. E., & Foglia, L. V. (2001). Trastornos de Ansiedad en adolescentes. *Revista Argentina de Trastornos de Ansiedad*, 5, 18-22).
(Ospina-Ospina, F. D. C., Hinestrosa-Upegui, M. F., Paredes, M. C., Guzmán, Y., & Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de salud pública*, 13, 908-920).
- Izquierdo Martínez, S. A., & Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 7(1), 81-91.
- Vanegas, B. C. (2011). La investigación cualitativa: un importante abordaje del conocimiento para enfermería. *Revista Colombiana de enfermería*, 6, 128-142.

I. Anexos

Anexos 1: Fotos de la prueba de Hamilton de los resultados

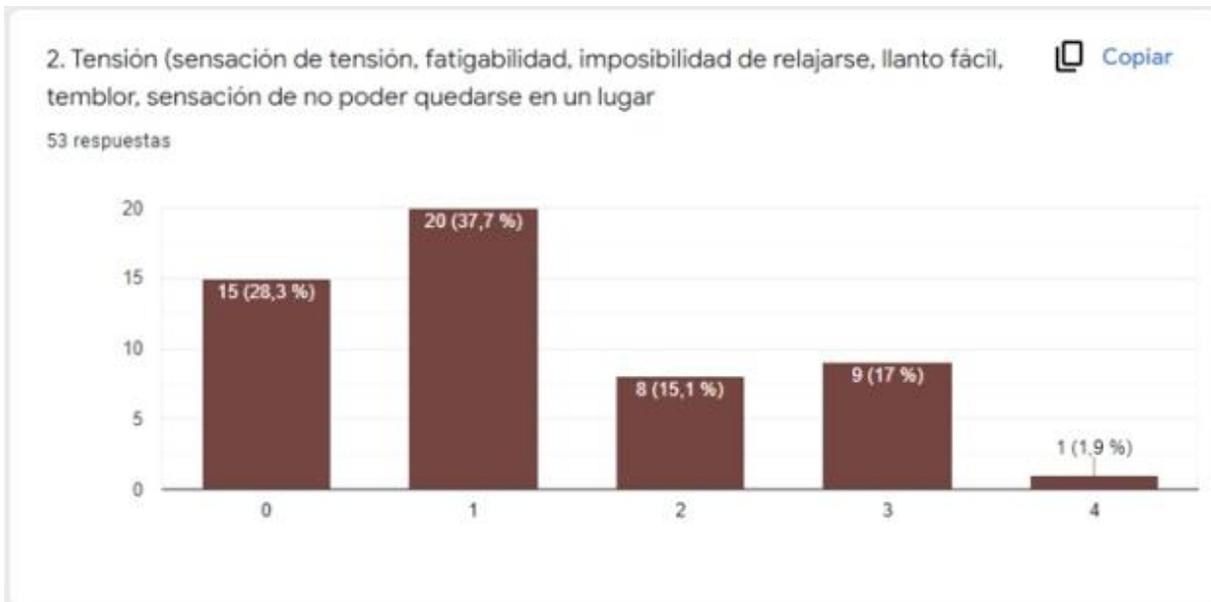
7.1. Escala de Hamilton para la Ansiedad (Hamilton Anxiety Rating Scale, HARS)

<i>Definición operativa de los ítems</i>	<i>Puntos</i>				
1. <i>Humor ansioso</i> (inquietud, espera de lo peor, aprensión [anticipación temerosa], irritabilidad)	0	1	2	3	4
2. <i>Tensión</i> (sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, llanto fácil, temblor, sensación de no poder quedarse en un lugar)	0	1	2	3	4
3. <i>Miedos</i> (a la oscuridad, a la gente desconocida, a quedarse solo, a los animales grandes, a las multitudes, etc.)	0	1	2	3	4
4. <i>Insomnio</i> (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos)	0	1	2	3	4
5. <i>Funciones intelectuales</i> (dificultad de concentración, mala memoria)	0	1	2	3	4
6. <i>Humor deprimido</i> (falta de interés, no disfruta con sus pasatiempos, depresión, despertar precoz, variaciones del humor a lo largo del día)	0	1	2	3	4
7. <i>Síntomas somáticos generales (musculares)</i> (dolores y molestias musculares, rigidez muscular, sacudidas clónicas, rechinar de dientes, voz poco firme o insegura)	0	1	2	3	4
8. <i>Síntomas somáticos generales (sensoriales)</i> (zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos o escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo)	0	1	2	3	4
9. <i>Síntomas cardiovasculares</i> (taquicardia, palpitaciones, dolores en el pecho, latidos vasculares, extrasístoles)	0	1	2	3	4
10. <i>Síntomas respiratorios</i> (peso en el pecho o sensación de opresión torácica, sensación de ahogo, suspiros, falta de aire)	0	1	2	3	4
11. <i>Síntomas gastrointestinales</i> (dificultad para tragar, meteorismo, dispepsia, dolor antes o después de comer, sensación de ardor, distensión abdominal, pirosis, náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, cólicos abdominales, borborignos, diarrea, estreñimiento)	0	1	2	3	4
12. <i>Síntomas genitourinarios</i> (amenorrea, metrorragia, micciones frecuentes, urgencia de la micción, desarrollo de frigidez, eyaculación precoz, impotencia)	0	1	2	3	4
13. <i>Síntomas del sistema nervioso autónomo</i> (sequedad de boca, enrojecimiento, palidez, sudoración excesiva, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección)	0	1	2	3	4
14. <i>Comportamiento durante la entrevista</i> - General: el sujeto se muestra tenso, incómodo, agitación nerviosa de las manos, se frota los dedos, aprieta los puños, inestabilidad, postura cambiante, temblor de manos, ceño fruncido, facies tensa, aumento del tono muscular, respiración jadeante, palidez facial - Fisiológico: traga saliva, eructa, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria superior a 20 resp./min, reflejos tendinosos vivos, temblor, dilatación pupilar, exoftalmia, mioclonias palpebrales	0	1	2	3	4

Anexo 2: Tabla de resultados 1



Anexo 3: Tabla de resultados 2

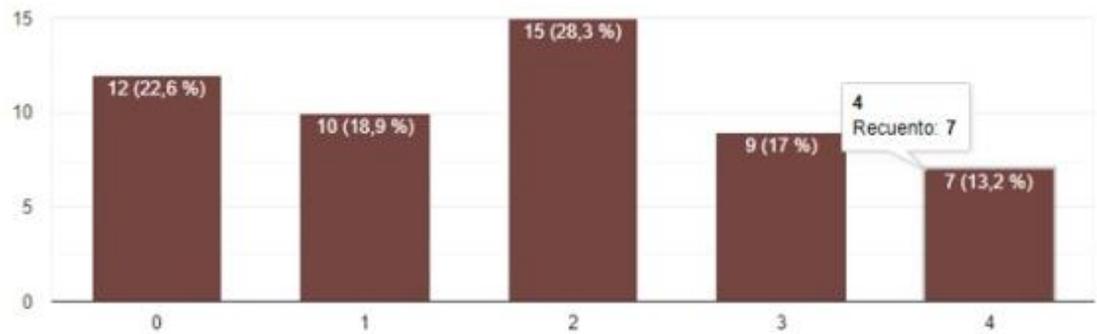


Anexo 4: Tabla de resultados 3

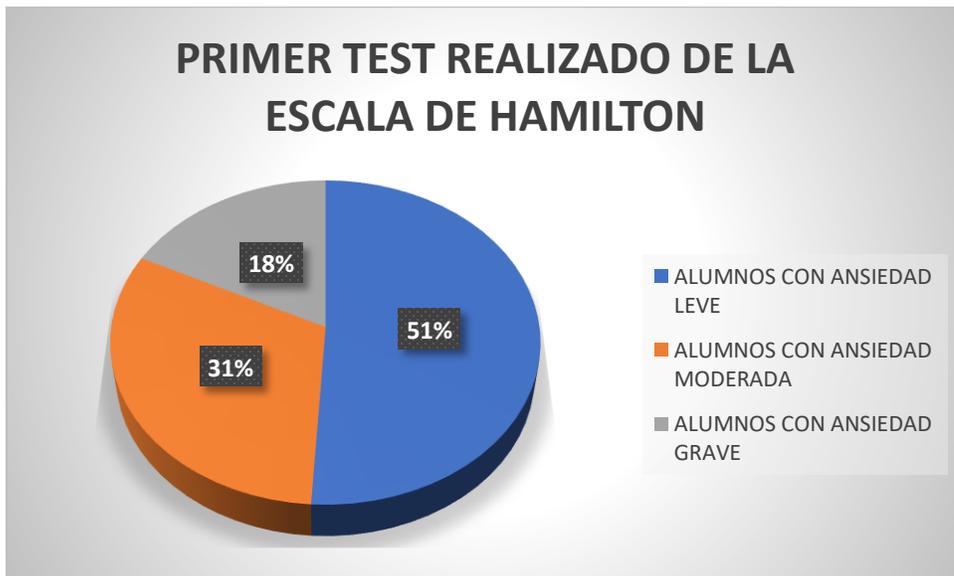
4. Insomnio (dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sueño no satisfactorio con cansancio al despertar, malos sueños, pesadillas, terrores nocturnos)

 Copiar

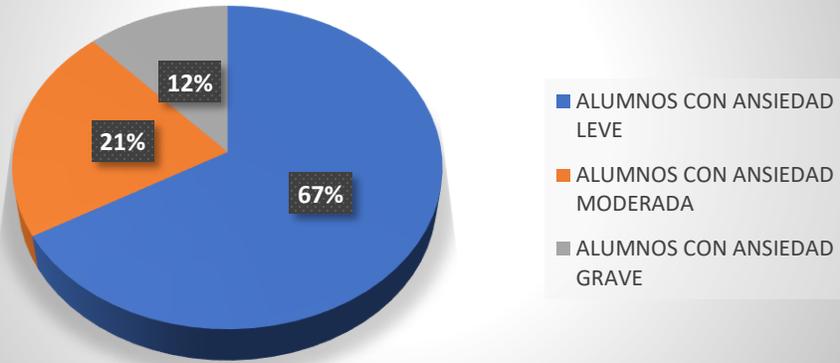
53 respuestas



Anexo 5: Resultado de Escala de Ansiedad de Hamilton



TEST FINAL REALIZADO DE LA ESCALA DE HAMILTON



Anexo 6. Comparación Final



Anexo 7: Actividades



Anexo 8: Actividades

