



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE
ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN DE
SALUD EN EL PERIODO JULIO A SEPTIEMBRE DEL AÑO 2023**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORAS:

ALVARADO AGUAYO ALISSON DANIELA

CAMPOVERDE PÉREZ ROSALÍA MARÍA

TUTORA:

PSIC. CL. SAMANIEGO BRIONES PAOLA MERCEDES, MSC

Guayaquil-Ecuador

2024


**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, **Alvarado Aguayo Alisson Daniela** con documento de identificación No. **0954598702** y **Campoverde Pérez Rosalía María** con documento de identificación No. **0957414907**; 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.

Guayaquil, 15 de febrero del año 2024

Atentamente,


Alvarado Aguayo Alisson Daniela
0954598702


Campoverde Pérez Rosalía María
0957414907

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

Nosotras, **Alvarado Aguayo Alisson Daniela** con documento de identificación No. **0954598702** y **Campoverde Pérez Rosalía María** con documento de identificación No. **0957414907**, 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 de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una Institución de Salud en el periodo julio a septiembre del año 2023”**, 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**.

Guayaquil, 15 de febrero del año 2024

Atentamente,



Alvarado Aguayo Alisson Daniela
0954598702



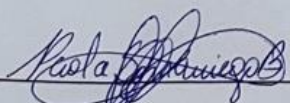
Campoverde Pérez Rosalía María
0957414907

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Samaniego Briones Paola Mercedes** con documento de identificación N° **0912520475** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE 13 A 16 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN DE SALUD EN EL PERIODO JULIO A SEPTIEMBRE DEL AÑO 2023**, realizado por **Alvarado Aguayo Alisson Daniela** con documento de identificación No. **0954598702** y por **Campoverde Pérez Rosalía María** con documento de identificación No. **0957414907**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 15 de febrero del año 2024

Atentamente,



Psic. Paola Mercedes Samaniego Briones, Msc

0912520475

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi amado padre, **Daniel Alvarado**, quien, a pesar de estar separados por la distancia, ha sido una fuente inagotable de inspiración y apoyo en mi vida. Tus palabras alentadoras han sido mi fuerza motriz a lo largo de este arduo proceso. A través de esta dedicación, quiero honrar tu perseverancia y sacrificio, que han dejado una profunda huella en mi camino académico. Aunque no estés físicamente presente, tu presencia y orientación siempre se sienten cerca en cada paso que doy. Este logro es también tuyo, y espero que este proyecto sea un testimonio del amor y gratitud que siento hacia ti. Gracias por ser mi guía y por inculcarme los valores necesarios para alcanzar mis metas. Te extraño profundamente y anhelo el día en que podamos celebrar juntos este logro.

Agradecimiento

Quiero dar un sincero agradecimiento a **Dios** por su constante presencia en mi vida, reconozco que, sin su guía y bendiciones, no habría logrado superar los desafíos y alcanzar mis metas.

A mi madre; **Lucy**, agradezco profundamente tu amor incondicional, tu sacrificio y dedicación. Tus palabras de aliento y tu guía constante han sido un faro en momentos de duda. Gracias por ser mi mayor defensora y por inspirarme a alcanzar mis metas.

A mi pareja; Mi gratitud por tu amor y apoyo incondicional. Tu presencia ha sido mi mayor motivación y fortaleza. Gracias por estar a mi lado, celebrar mis triunfos y apoyarme en los momentos desafiantes. Sin ustedes, este logro no habría sido posible. Gracias por ser mi mayor apoyo.

Con todo mi amor,

Alisson Daniela Alvarado Aguayo

Dedicatoria

A mis amadas hijas; *María Fernanda* y *Solecito Landívar*:

Este proyecto de sistematización representa mi dedicación académica y, sobre todo, el amor y compromiso que tengo hacia ustedes. Quiero que sepan que nunca es tarde para perseguir sus sueños. A lo largo de mi carrera universitaria, he enfrentado desafíos, pero cada obstáculo ha fortalecido mi determinación. Deseo que este logro les inspire confianza para superar cualquier obstáculo y alcanzar sus metas. Cada paso que doy en este camino está motivado por el deseo de construir un mejor futuro para nuestras vidas. Agradezco su paciencia y apoyo incondicional. Que este logro sea un testimonio de lo que se puede lograr con esfuerzo y amor. Las amo y estoy orgullosa de ser su madre. Que este logro las motive a perseguir sus propios sueños y alcanzar la felicidad y el éxito en todo lo que decidan hacer.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi querido *papá*, cuyo apoyo moral hizo posible que pueda lograr estar donde estoy. Su generosidad y fe inquebrantable en mis capacidades fueron el impulso necesario para enfrentar este desafío académico. Aprecio infinitamente su constante respaldo y dedicación.

A mi amada *mamá*, agradezco de corazón por estar siempre pendiente y por nunca soltarme de su apoyo incondicional. Su cariño y aliento han sido mi luz en los momentos más desafiantes. Este logro también es suyo, y cada paso dado lleva la huella de su amor y cuidado. Con gratitud sincera,

Rosalía María Campoverde Pérez

Resumen

El proyecto "Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años" busca comprender cómo las estrategias de afrontamiento influyen en el bienestar emocional de los adolescentes y su relación con los niveles de ansiedad. Se centra en la importancia de abordar la ansiedad en esta etapa crítica de desarrollo, donde los adolescentes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Utilizando un enfoque cognitivo-conductual, se pretende identificar y modificar patrones de pensamiento negativos o disfuncionales, así como adaptar comportamientos que puedan contribuir a problemas emocionales o trastornos psicológicos.

El proyecto se llevó a cabo en una institución de salud durante el periodo de julio a septiembre de 2023. Durante este tiempo, se fomentó la comunicación abierta y se proporcionó un espacio seguro para que los adolescentes compartan sus experiencias. Se buscó desarrollar herramientas de afrontamiento personalizadas que les ayuden a manejar la ansiedad de manera efectiva. Se plantearon estrategias comunicativas para mejorar el bienestar emocional, la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad, y la eficacia de las estrategias de *mindfulness* para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.

La importancia de este proyecto radica en abordar la ansiedad en los adolescentes, ya que puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional y desarrollo integral. Los trastornos de ansiedad son comunes en esta etapa y pueden afectar la calidad de vida a largo plazo. Al comprender las estrategias de afrontamiento efectivas y su relación con los niveles de ansiedad, se podrán diseñar intervenciones más adecuadas y personalizadas para ayudar a los adolescentes a manejar su ansiedad y promover su bienestar emocional.

Palabras claves:

Estrategias de afrontamiento, ansiedad, adolescentes, bienestar emocional, desarrollo integral.

Abstract

The project "Coping Strategies and Anxiety in Adolescents aged 13 to 16" aims to understand how coping strategies influence the emotional well-being of adolescents and their relationship with anxiety levels. It focuses on the importance of addressing anxiety during this critical stage of development, where adolescents experience significant physical, emotional, and social changes. Using a cognitive-behavioral approach, the project seeks to identify and modify negative or dysfunctional thought patterns, as well as adapted behavior that may contribute to emotional problems or psychological disorders.

The project was conducted in a healthcare institution from July to September 2023. During this time, open communication was encouraged, and a safe space was provided for adolescents to share their experiences. The goal was to develop personalized coping tools to effectively manage anxiety. Communication Strategies were explored to enhance emotional well-being. Examining the relationship between coping strategies and anxiety levels, and evaluating the effectiveness of mindfulness strategies in reducing stress and improving emotional well-being in adolescents.

The importance of this project lies in addressing anxiety in adolescents, as it can have a negative impact on their emotional well-being and overall development. Anxiety disorders are common during this stage and can significantly affect long-term quality of life. By understanding effective coping strategies and their relationship with anxiety levels, more appropriate and personalized interventions can be designed to help adolescents manage their anxiety and promote their emotional well-being.

Keys words:

Coping strategies, anxiety, adolescents, emotional well-being, holistic development.

Índice de Contenido

I.	Datos informativos del proyecto.....	13
1.1.	Nombre de la práctica de intervención o investigación:	13
1.2.	Nombre de la institución o grupo de investigación:.....	13
1.3.	Tema que aborda la experiencia:	13
1.4.	Localización	14
II.	Objetivo.....	14
2.1	Objetivo general:	14
2.2	Objetivos específicos:.....	14
III.	Eje de la intervención o investigación	15
3.1.	<i>Enfoque cognitivo conductual</i>	15
3.2.	<i>Estrategias de afrontamiento</i>	17
3.3.	<i>Ansiedad</i>	24
3.4.	<i>Adolescentes</i>	28
3.4.1.	Adolescencia Temprana (10-13 años):	32
3.4.2.	Adolescencia Media (14-17 años):.....	32
3.4.3.	Adolescencia Tardía (18-21 años):.....	33
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	34
V.	Metodología	35
VI.	Preguntas clave	37
VII.	Organización y procesamiento de la información	37
VIII.	Análisis de la información.....	43
IX.	Justificación	47
X.	Caracterización de los beneficiarios	49
XI.	Interpretación	50
XII.	Principales logros del aprendizaje.....	54

	12
XIII. Conclusiones y recomendaciones.....	56
13.1. Conclusiones:.....	56
13.2. Recomendaciones:.....	57
XIV. Referencias bibliográficas	58
XV. Anexos	60

Índice de tablas

Tabla 1: Cronograma de actividades mes de julio.....	38
Tabla 2: Cronograma de actividades mes de agosto.	38
Tabla 3: Cronograma de actividades mes de septiembre.	39
Tabla 4: Síntesis de las actividades del proyecto de sistematización de experiencias ..	40

Índice de Anexos

XV. Anexos	60
15.1. Fotografías	60

I. Datos informativos del proyecto

1.1. Nombre de la práctica de intervención o investigación:

Sistematización de experiencias: Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una institución de salud en el periodo julio a septiembre del año 2023

1.2. Nombre de la institución o grupo de investigación:

El lugar donde se realizó el presente proyecto de sistematización es en una institución de salud, ubicada en el norte de la ciudad de Guayaquil.

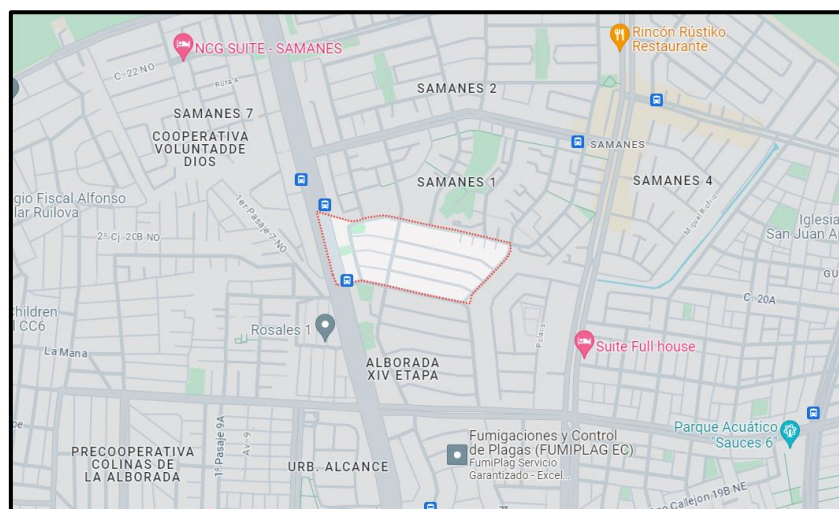
1.3. Tema que aborda la experiencia:

Estrategias de afrontamiento, ansiedad, adolescentes, categoría psicología clínica, salud mental.

Esta sistematización se centró en analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes que influyen en su bienestar emocional y su relación con los niveles de ansiedad. Durante la adolescencia, los adolescentes enfrentan una serie de desafíos y cambios significativos en su vida, lo que puede generar altos niveles de ansiedad. Comprender cómo los adolescentes afrontan y manejan esta ansiedad es fundamental para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan su bienestar mental y emocional.

El proyecto se llevó a cabo en una institución de salud durante un período de tres meses, y participaron adolescentes de edades comprendidas entre los 13 y 16 años. Se utilizaron métodos como entrevistas semiestructuradas, para analizar explorar la relación entre estas estrategias y los niveles de ansiedad, con el fin de identificar patrones y determinar qué estrategias son más beneficiosas en términos de bienestar emocional.

1.4. Localización



Tomado de Google Maps

II. Objetivo

2.1 Objetivo general:

Analizar las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes, con el propósito comprender cómo estas estrategias influyen en el bienestar emocional de los adolescentes de 13 a 16 años.

2.2 Objetivos específicos:

- Fomentar la comunicación abierta y ofrecer un espacio seguro compartiendo experiencias con sesiones en entrevistas individuales, con la finalidad de establecer un ambiente de apoyo, fortaleciendo sus estrategias de afrontamiento.
- Desarrollamos un conjunto de herramientas de afrontamiento personalizadas, como estrategias de *mindfulness* y técnicas de regulación emocional, destinadas a fortalecer las habilidades de afrontamiento de los adolescentes de 13 a 16 años.

- Conocer de forma descriptiva en que se caracteriza la ansiedad según los adolescentes de 13 a 16 años.

III. Eje de la intervención o investigación

3.1. Enfoque cognitivo conductual

Uno de los enfoques de intervención que utilizaremos es el enfoque cognitivo-conductual, el cual se centra en abordar áreas temáticas específicas durante la terapia. Este enfoque se basa en la idea de que existe una interrelación entre nuestros pensamientos (cogniciones) y nuestras conductas, y que esta interacción influye en nuestra salud mental. El objetivo principal del enfoque cognitivo-conductual es identificar y modificar patrones de pensamiento negativos o disfuncionales, así como adaptar comportamientos que pueden contribuir a problemas emocionales o trastornos psicológicos.

Según (Ana Maria Romero Ibagón , 2023) nos menciona que, “Uno de los principios fundamentales del enfoque cognitivo conductual es el de la observación. esto significa que todo comportamiento es observable y puede ser medido, y que los cambios en el comportamiento pueden ser observados y medidos” En este contexto, se enfatiza que cualquier comportamiento es susceptible de ser observado y medido. Además, se subraya la idea de que los cambios en el comportamiento también son detectables y mensurables, lo que sugiere una base empírica para la evaluación y modificación de conductas en este marco terapéutico.

De este enfoque surge la terapia cognitivo-conductual (Becoña, E., Oblitas, L., 2017) plantea que “La TCC se destaca por su capacidad de proporcionar herramientas prácticas y estrategias concretas que los individuos pueden aplicar en su vida diaria, facilitando así una mejora significativa en su bienestar emocional y mental” En base a este enfoque pragmático sugiere que la TCC no solo se centra en la comprensión teórica, sino que también busca

resultados tangibles, promoviendo así mejoras notables en el bienestar emocional y mental de los individuos que la aplican.

En el curso de la terapia cognitivo-conductual se establece una colaboración activa con el paciente para identificar pensamientos irracionales o distorsionados, valorar su validez y así desarrollar estrategias orientadas a que deben sustituirse por pensamientos más realistas y sanos. De la misma forma, se abordan conductas específicas que pueden contribuir a inconvenientes emocionales con intentos de modificarlas con la intención de mejorar el bienestar general.

Además de eso, el enfoque del *mindfulness* ha sido ampliamente adoptado y ha demostrado ser efectivo en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, como la depresión, la ansiedad y los trastornos de estrés postraumático, entre otros problemas de salud mental.

Relacionando al enfoque cognitivo conductual con la ansiedad en los adolescentes se menciona que por medio de este enfoque se llega aplicar "La terapia cognitivo conductual demostrando eficacia en el tratamiento de la ansiedad en adolescentes. Diversas investigaciones confirman sus efectos positivos e incluso la vinculan con cambios a largo plazo, que favorecen el bienestar psicológico de los pacientes" (Arias, Ana Giselle Zapata, 2020), esto sugiere que la terapia cognitivo-conductual no solo aborda los síntomas inmediatos, sino que también contribuye al bienestar psicológico sostenido de los adolescentes. Este respaldo científico refuerza la importancia de considerar esta forma de terapia como una opción valiosa al abordar los desafíos de ansiedad en esta población específica.

La eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de la ansiedad en adolescentes ha sido respaldada por numerosos estudios y evidencia empírica, en investigaciones realizadas por (Moreno de la Torre, Víctor, 2016) se encontraron diversos "Cambios funcionales y morfológicos normalizadores tras la terapia (TCC) en regiones cerebrales relacionadas con la fisiopatología de la ansiedad" demostrando así su eficacia en un

entorno clínico, y en la estrecha conexión entre la modificación cerebral y la mejoría clínica, por esto la TCC ha sido considerada como una de las principales formas de psicoterapia para trastornos como la ansiedad. Este enfoque proporciona a los adolescentes herramientas prácticas y estrategias de afrontamiento para enfrentar sus preocupaciones de manera más saludable.

Los estudios exhiben que la TCC puede ser tan eficaz como, y en algunos casos, más que otros métodos de tratamiento. Adicionalmente, se ha demostrado que la TCC es beneficiosa no sólo para aliviar las manifestaciones de ansiedad a corto plazo, sino para anticipar la recaída y impulsar cambios a largo plazo en el bienestar psicológico de los adolescentes. La adaptabilidad de la TCC a diferentes formas de ansiedad, su enfoque basado en la evidencia y su capacidad para proporcionar herramientas prácticas la convierten en una opción de tratamiento viable y de soporte para los adolescentes que sufren ansiedad.

3.2. Estrategias de afrontamiento

El siguiente eje de intervención del que hablaremos son las estrategias de afrontamiento, durante la adolescencia, es común que los adolescentes experimenten ansiedad debido a cambios hormonales que afectan su equilibrio emocional y aumentan su susceptibilidad. Además, la presión académica, los cambios sociales y la necesidad de tomar decisiones importantes sobre el futuro también pueden generar ansiedad. Los conflictos familiares y las situaciones estresantes en el entorno también pueden contribuir a este problema.

Aprender a manejar y regular estas emociones es fundamental para promover su bienestar emocional y su habilidad para enfrentar los desafíos diarios. En este sentido, existen diversas estrategias de afrontamiento que pueden ser especialmente útiles para los adolescentes que lidian con la ansiedad. Las estrategias de afrontamiento son enfoques o acciones que utilizamos para hacer frente a situaciones estresantes o difíciles en nuestras vidas. Estas

estrategias nos ayudan a manejar nuestras emociones, reducir el estrés y encontrar soluciones a los problemas que enfrentamos.

En este proyecto, exploraremos algunas de estas técnicas, incluyendo la conciencia emocional, la respiración profunda, la expresión emocional, la actividad física y el autocuidado. Estas estrategias les brindan a los adolescentes herramientas prácticas para identificar y comprender sus emociones, reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional en general. Al incorporar estas técnicas en su vida diaria, los adolescentes pueden desarrollar habilidades efectivas para enfrentar la ansiedad y fortalecer su resiliencia emocional.

Conciencia emocional: La conciencia emocional implica prestar atención a los pensamientos, sensaciones físicas y reacciones emocionales en diferentes situaciones. Etiquetar las emociones, como alegría, tristeza, ira o miedo, y entender qué las desencadena y cómo influyen en el bienestar. La práctica regular de la conciencia emocional ayuda a desarrollar una mayor comprensión de las propias emociones y permitirá responder de manera más consciente en lugar de reaccionar automáticamente.

Expresión emocional: Encontrar formas saludables de expresar tus emociones es crucial para la regulación emocional. Hablar con alguien de confianza, como un amigo cercano o un terapeuta, puede brindar un espacio seguro para compartir los sentimientos y preocupaciones. También puedes escribir en un diario para explorar y procesar tus emociones, o involucrarte en actividades artísticas como pintar, dibujar o tocar música para canalizar y liberar las emociones de manera creativa. La expresión emocional ayuda a evitar la acumulación de emociones negativas y a promover una mayor claridad y bienestar emocional.

Actividad física: El ejercicio regular es una excelente forma de regular las emociones y mejorar el estado de ánimo. La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar. Encontrar una actividad física que sea de disfrute, como caminar, correr, nadar, practicar yoga o bailar, y

practicarla de manera regular. Además de los beneficios físicos, el ejercicio ayuda a liberar tensiones emocionales, reducir el estrés y aumentar la energía y vitalidad.

Con el paso de los años, han existido una variedad de estudios realizados que evidencian que la actividad física o ejercicio es una excelente estrategia de afrontamiento para sobrellevar la ansiedad, uno de los más relevantes datan del año 1991, en este análisis llevado a cabo por Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz y Salazar se encontró que el ejercicio físico y el deporte se relacionan con una disminución significativa de los niveles de ansiedad y su relación con los síntomas fisiológicos. Este estudio evaluó tanto la ansiedad-estado como la ansiedad-rasgo, así como los indicadores fisiológicos correspondientes. (Steven J. Petruzzello, 1991)

De la misma manera, un estudio realizado más recientemente en el año 2022 por Gonzalo Castellanos de la Universidad Europea, menciona que no dedicarle tiempo a la actividad física, tendrá un impacto negativo en la calidad del sueño y el aumento de los niveles de ansiedad son consecuencias directas de estas circunstancias. (Castellanos, 2022)

Autoatención y autocuidado: Prestar atención a las necesidades y cuidado personal es fundamental para regular tus emociones. Dedicar tiempo para descansar adecuadamente, alimentarte de forma saludable y participar en actividades que brinden bienestar, como practicar hobbies, meditar, leer o disfrutar de la naturaleza, es esencial para mantener un equilibrio emocional. El autocuidado ayudara a recargar energías, fortalecer la resiliencia emocional y mantener una base sólida para enfrentar las demandas diarias de la vida.

Establecer límites saludables es fundamental para protegerse de situaciones que pueden resultar perjudiciales o abrumadoras. Al establecer límites claros, evitamos gastar demasiado tiempo, energía y recursos, lo que nos ayuda a mantener el equilibrio adecuado en nuestras vidas. Aprender a decir "no" cuando sea necesario nos permite establecer nuestros límites y proteger nuestra salud y bienestar. A veces nos sentimos presionados a complacer a los demás o a asumir responsabilidades que van más allá de nuestras capacidades. Pero sabiendo decir "no" con firmeza, pero con respeto, podemos cuidarnos y evitar el agotamiento y el agobio.

Apoyo social: Esta es otra estrategia de afrontamiento importante, buscar apoyo social, ya sea de amigos, familiares o grupos de apoyo. Diversas investigaciones han destacado la estrecha relación entre un funcionamiento familiar saludable y el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de gran vulnerabilidad. (Villanueva, Paz, Condori, & Saico, 2020)

Las redes de apoyo social pueden proporcionar muchos factores que promueven el desarrollo adolescente y están asociados con la salud psicológica, porque, como se ha informado ampliamente en diferentes estudios, el apoyo derivado de factores clave de socialización es importante para promover el ajuste psicosocial. (Rodríguez & Barajas, 2020)

Además, el autocuidado es una estrategia clave que implica dedicar tiempo y atención a nuestras propias necesidades físicas y emocionales. Esto puede incluir actividades como el ejercicio regular, dormir lo suficiente, comer saludablemente y dedicar tiempo a actividades placenteras.

Las estrategias de afrontamiento son herramientas individuales y pueden variar de una persona a otra. Algunas estrategias pueden ser más efectivas que otras en determinadas situaciones, y puede ser útil combinar diferentes estrategias según sea necesario. Siempre es recomendable buscar apoyo profesional cuando sea necesario, especialmente en situaciones de estrés intenso o prolongado.

Respiración profunda: La respiración profunda es una técnica simple pero poderosa para calmar el sistema nervioso y reducir el estrés. Con esta técnica se pide tomar conciencia de la respiración y practicar inhalar lentamente por la nariz, llenando el abdomen y expandiendo el pecho, y exhalar suavemente por la boca. Esta técnica de respiración consciente ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y restablecer el equilibrio emocional.

Mindfulness: La palabra tiene su origen en la tradición budista y está relacionado con el término pali “sati”, que suele traducirse al español como “atención”. Sin embargo, fue en

Occidente, a partir de la década de 1970, cuando el término "*mindfulness*" se popularizó, también es conocida como otra estrategia importante es la meditación.

El profesor de medicina Jon Kabat-Zinn es ampliamente reconocido por introducir y difundir el término "*mindfulness*" en Occidente. En 1979, Kabat-Zinn fundó la Clínica de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts, donde desarrolló el programa MBSR (Reducción del Estrés Basada en *Mindfulness*, por sus siglas en inglés). A través de su trabajo clínico y sus escritos, Kabat-Zinn contribuyó a difundir el concepto de *mindfulness* en contextos no religiosos, presentándolo como una práctica secular basada en la atención plena que puede tener beneficios en diferentes aspectos de la vida. (Moñivas, García-Diex, & García-De-Silva, 2012)

Según Kabat-Zinn, el *mindfulness* no se limita a la meditación, sino que implica llevar una actitud de atención plena a todas las actividades diarias. Él enfatiza que el *mindfulness* nos ayuda a cultivar una mayor conciencia de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas, permitiéndonos responder de manera consciente y equilibrada ante los desafíos y el estrés. (Kabat-Zinn, *Mindfulness para principiantes*, 2012)

El *mindfulness* puede ser una valiosa herramienta para apoyar a los adolescentes en el manejo de la ansiedad y el estrés que pueden enfrentar durante esta fase crucial de su desarrollo.

El practicar *mindfulness* ayuda a mitigar los impactos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad sin resistencia, experimentar plenamente el presente, cultivar una mayor conciencia de uno mismo, disminuir el sufrimiento y evitar comportamientos impulsivos. (Moñivas, García-Diex, & García-De-Silva, 2012)

Daniel J. Siegel es otro autor destacado en el campo del *mindfulness*, y ha escrito varios libros que exploran la aplicación de esta práctica en la vida cotidiana. Uno de sus libros más conocidos es "Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain". A través de sus obras, Siegel proporciona perspectivas valiosas y ofrece ejercicios prácticos que ayudan a los adolescentes a incorporar el *mindfulness* en su rutina diaria, fomentando así su bienestar

emocional y mental. Sus libros son una guía útil para que los adolescentes comprendan y aprovechen el poder de su cerebro durante la etapa de la adolescencia. (Siegel., 2014)

En el contexto del afrontamiento, el *mindfulness* puede ser una estrategia valiosa. Al practicar el *mindfulness*, se promueve la capacidad de reconocer y aceptar las emociones y los pensamientos que surgen en situaciones estresantes. Al prestar atención plena al presente, se puede desarrollar una mayor conciencia de las propias reacciones y patrones de pensamiento, lo que permite una respuesta más consciente y adaptativa a las situaciones desafiantes.

El *mindfulness* también fomenta la capacidad de autorregulación emocional, ya que al observar las emociones sin juzgarlas ni reaccionar impulsivamente, se puede cultivar una mayor calma y equilibrio interior. Además, al centrarse en el presente, el *mindfulness* ayuda a reducir la rumiación mental y la preocupación excesiva, que son patrones de pensamiento comunes en momentos de estrés.

El enfoque principal del *mindfulness* es centrarse en el presente, ya sea prestando atención a la respiración, a las sensaciones corporales, a los pensamientos o a los sentimientos. La idea es observar estos elementos sin emitir juicios ni aferrarse a ellos, simplemente reconociendo su presencia y permitiendo que fluyan.

La práctica del *mindfulness* puede incluir meditaciones formales, en las cuales se dedica un tiempo específico para sentarse en silencio y prestar atención a la respiración o a las sensaciones corporales, por ejemplo. También se puede integrar en actividades cotidianas, como comer, caminar o interactuar con los demás, prestando atención plena a cada momento y experiencia.

Se ha comprobado que el *mindfulness* tiene numerosos beneficios para la salud mental y emocional. Algunos de estos beneficios incluyen la reducción del estrés, la mejora de la concentración, el cultivo de la resiliencia emocional y el aumento general de la satisfacción con la vida, además les brinda técnicas para manejar el estrés y la presión, lo que les permite responder de manera más consciente y equilibrada en situaciones difíciles.

Además, el *mindfulness* ayuda a los adolescentes a desarrollar una mayor capacidad de atención y concentración, lo cual puede beneficiar su rendimiento académico y su capacidad para manejar múltiples tareas.

Otro aspecto importante es que el *mindfulness* les enseña a reconocer y regular sus emociones de manera más efectiva. Esto les permite responder conscientemente en lugar de reaccionar impulsivamente, promoviendo relaciones saludables y una mayor estabilidad emocional.

A través del *mindfulness*, los adolescentes también pueden desarrollar un mayor autoconocimiento, comprendiendo mejor sus pensamientos, emociones y patrones de comportamiento. Esto les permite entender cómo interactúan con su entorno y cómo pueden mejorar en diferentes aspectos de sus vidas.

Finalmente, en lo que respecta al *mindfulness* o atención plena desempeña un papel primordial brindando a los adolescentes las herramientas para aumentar su resiliencia emocional y afrontar los problemas de forma más eficaz, los adolescentes aprenden a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, lo que les permite desarrollar relaciones más saludables consigo mismos. Esta conciencia les permite ser más flexibles a la hora de aceptar y adaptarse a los desafíos de la vida, fomentando así la apertura y la curiosidad por la experiencia, aprender a responder a situaciones estresantes con conciencia y equilibrio, evitar respuestas automáticas y promover una mayor claridad y tranquilidad. A medida que los adolescentes desarrollan estas habilidades, pueden experimentar una menor reactividad emocional, una mayor capacidad para regular las respuestas al estrés y una sensación general de bienestar y equilibrio en sus vidas.

3.3. Ansiedad

La ansiedad, que es un trastorno mental reconocido en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la Asociación Americana de Psiquiatría. Se caracteriza por la presencia de síntomas de ansiedad persistentes y excesivos que causan malestar significativo y afectan el funcionamiento diario de una persona. La ansiedad es una respuesta natural y adaptativa del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Es una emoción que experimentamos todos en ciertos momentos de la vida, y puede manifestarse a través de síntomas físicos, cognitivos y emocionales. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Aaron Beck es estimado como el padre de la terapia cognitiva, una personalidad creativa que revolucionó la teoría y el enfoque de la psicoterapia. Está claro que su contribución supuso un punto de inflexión en la comprensión de la psique humana y conserva su valor en la actualidad. Según Beck, la ansiedad se origina a partir de los patrones de pensamiento negativos y distorsionados que tienen las personas. Estos patrones de pensamiento, conocidos como distorsiones cognitivas, pueden generar interpretaciones exageradas o irracionales de las situaciones y desencadenar respuestas de ansiedad. (Beck, 1985)

Algunos síntomas físicos comunes de la ansiedad incluyen aumento de la frecuencia cardíaca, respiración rápida y superficial, sudoración, tensión muscular y sensación de malestar en el estómago.

A nivel cognitivo, la ansiedad puede manifestarse como preocupación excesiva, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse y anticipación de peligros futuros.

A nivel emocional, puede generar sensaciones de miedo, inquietud, irritabilidad y agitación.

En su teoría del estrés y el afrontamiento, Lazarus y Folkman subrayan la relevancia fundamental de la evaluación cognitiva en la vivencia de la ansiedad. Argumentan que la interpretación subjetiva de la situación y la percepción de los recursos disponibles para enfrentarla desempeñan un papel crucial en la determinación del nivel de ansiedad experimentado. (Folkman, 1984.)

De acuerdo con el modelo propuesto por Lazarus y Folkman, la ansiedad puede surgir como consecuencia de una valoración cognitiva negativa en la cual la persona percibe la situación como amenazante y siente que no dispone de los recursos adecuados para hacerle frente de manera efectiva. Además, estos autores sostienen que los procesos de afrontamiento, tanto a nivel cognitivo como conductual, desempeñan un papel esencial en la regulación de la ansiedad. (Folkman, 1984.)

Anteriormente, la ansiedad solía ser categorizada en niveles de intensidad, como alto, moderado y leve. Estas categorías se utilizaban para evaluar y clasificar la severidad de los síntomas de ansiedad en las personas. Sin embargo, en la actualidad, los manuales diagnósticos, como el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), ya no utilizan esta clasificación basada en niveles.

En lugar de ello, los manuales diagnósticos se centran en criterios específicos para determinar si una persona cumple con los síntomas necesarios para ser diagnosticada con un trastorno de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada o el trastorno de pánico. Estos criterios incluyen la presencia y frecuencia de síntomas específicos, la duración de los síntomas y el grado de interferencia que causan en la vida cotidiana.

Esta transición hacia una evaluación basada en criterios más específicos refleja una comprensión más precisa y actualizada de los trastornos de ansiedad. En lugar de categorizar la ansiedad en niveles generales de intensidad, los profesionales de la salud mental ahora se centran en identificar y abordar los síntomas y patrones de comportamiento que son indicativos

de un trastorno de ansiedad específico. Esto permite un enfoque más preciso en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad, adaptándolos a las necesidades individuales de cada persona.

El DSM-5 en la actualidad describe varios trastornos de ansiedad que se clasifican en diferentes categorías. A continuación, se presentan algunos de los trastornos de ansiedad incluidos en el DSM-5:

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG) (Código Dsm5 F41.1): Se caracteriza por una preocupación y ansiedad excesiva y persistente sobre diversos eventos o actividades en la vida diaria. Estas preocupaciones suelen ser difíciles de controlar y están asociadas con síntomas físicos como inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad y tensión muscular. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Trastorno de pánico (Código Dsm5 F41.0): Se caracteriza por la aparición recurrente e inesperada de ataques de pánico. Los ataques de pánico son episodios de miedo intenso o malestar que alcanzan su máxima intensidad en minutos y se acompañan de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar y sensación de ahogo. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Agorafobia (Código Dsm5 F40.0): Este trastorno se caracteriza por un miedo intenso y evitación de situaciones o lugares donde escapar puede resultar difícil o embarazoso, o donde no se pueda recibir ayuda en caso de un ataque de pánico o síntomas de ansiedad intensos. Las personas con agorafobia suelen evitar lugares como multitudes, espacios abiertos o cerrados, o viajar solos. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Fobia social (trastorno de ansiedad social) (Código Dsm5 F40.10): Se caracteriza por un miedo intenso y persistente a situaciones sociales en las que se teme ser juzgado o evaluado negativamente por los demás. Las personas con fobia social pueden experimentar ansiedad

significativa en situaciones como hablar en público, iniciar o mantener conversaciones, comer o beber en público, o interactuar con desconocidos. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Trastorno de ansiedad por separación (Código Dsm5 F93.0): Este trastorno se caracteriza por una ansiedad excesiva o preocupación relacionada con la separación de las figuras de apego, como los padres o las parejas. Puede manifestarse en temores excesivos a la separación, pesadillas de separación, negativa a ir a la escuela o al trabajo, y síntomas físicos al enfrentar la separación. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

La evaluación de la ansiedad se realiza mediante el uso de cuestionarios y escalas diseñados específicamente para medir la gravedad de los síntomas de ansiedad y proporcionar una evaluación cuantitativa. Estos instrumentos pueden ser útiles tanto en la investigación clínica como en la práctica clínica para evaluar el nivel de ansiedad de una persona y realizar un seguimiento de los cambios a lo largo del tiempo.

Algunos de los cuestionarios y escalas más utilizados para evaluar la ansiedad son:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI): Es un cuestionario autoadministrado que evalúa la gravedad de los síntomas de ansiedad. Consiste en 21 ítems que abordan síntomas como la preocupación, la tensión muscular, la inquietud y los problemas de sueño. Cada ítem se califica en una escala de 0 a 3 según la intensidad del síntoma experimentado. La puntuación total obtenida indica el nivel de ansiedad experimentado. (Aaron Beck, 1988)

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI): Es una escala que evalúa tanto la ansiedad estado (ansiedad temporal o situacional) como la ansiedad rasgo (ansiedad estable y duradera). Se compone de 40 ítems divididos en dos subescalas de 20 ítems cada una. Los ítems se califican en una escala de 1 a 4 según la frecuencia o intensidad del sentimiento, y se obtiene una puntuación total para cada subescala. (Charles Spielberger, 1970)

Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A): Es una escala de evaluación clínica utilizada para medir la gravedad de los síntomas de ansiedad en personas con trastornos de ansiedad. Consiste en 14 ítems que evalúan síntomas como la tensión muscular, la inquietud, la preocupación y la irritabilidad. Cada ítem se califica en una escala de 0 a 4 según la gravedad del síntoma, y se obtiene una puntuación total que indica el nivel de ansiedad.

Estos cuestionarios y escalas son solo algunos ejemplos de las herramientas utilizadas en la evaluación de la ansiedad. Es importante tener en cuenta que los resultados de estos instrumentos no proporcionan un diagnóstico definitivo, pero pueden ser útiles para obtener una medida objetiva de la gravedad de los síntomas de ansiedad y para monitorear el progreso a lo largo del tiempo. (Hamilton, 1959)

3.4. Adolescentes

El último eje de la intervención del que hablaremos está enfocado en los adolescentes, según La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años, se conoce a la adolescencia como una fase de cambio entre la infancia y la edad adulta, abarcando transformaciones significativas tanto a nivel físico como en la interacción del joven con su entorno. (OMS, 2024)

Desde una perspectiva biológica, la adolescencia inicia con la pubertad y concluye cuando las transformaciones físicas, incluyendo aquellas en los órganos sexuales, así como los cambios en peso, altura y masa muscular, han concluido. Este período se destaca por notables cambios en el crecimiento y la maduración del sistema nervioso central, según (Ana Maria

Rubio Alvarez, 2021) menciona que "Desde el punto de vista biológico este es el periodo más sano de la vida y en donde la mayoría de los adolescentes se sienten con buena salud"

En términos cognitivos, la adolescencia se caracteriza por el desarrollo del razonamiento abstracto y lógico desde esta fase, los adolescentes experimentan avances significativos en su capacidad para pensar de manera más abstracta, comprender conceptos complejos y razonar de manera más crítica. De acuerdo a lo mencionado por (Esther Martinez, 2021) la capacidad intelectual de los pequeños va madurando con el paso del tiempo, van aprendiendo cómo es el mundo y poco a poco, se van construyendo una imagen de sí mismos. Esto hace referencia la conexión intrínseca entre el desarrollo intelectual y la construcción de la identidad de niños a adolescentes, este progreso cognitivo se traduce en la capacidad de analizar situaciones desde múltiples perspectivas, anticipar consecuencias y participar en la resolución de problemas de una manera más sofisticada. La adolescencia, desde una perspectiva cognitiva, no solo implica cambios biológicos, sino que también representa una etapa clave en el desarrollo de las capacidades mentales superiores, influyendo en la toma de decisiones y la formación de la identidad.

En el ámbito social, la adolescencia representa la preparación para los roles adultos, ya sea en el ámbito laboral o en la formación de una familia. Dada la magnitud de los cambios, este periodo ha recibido diversas denominaciones, y algunos lo describen como una fase de "crisis de identidad" en la cual las personas atraviesan una serie de transformaciones significativas.

Estudios han revelado que un entorno familiar positivo, caracterizado por la comunicación abierta, el apoyo emocional y la resolución constructiva de conflictos, puede promover el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes. Esta relación sólida entre el funcionamiento familiar y las habilidades sociales subraya la importancia de cultivar un ambiente familiar que fomente la interacción saludable y proporcione modelos de

comportamiento socialmente competentes para los adolescentes. (Villanueva, Paz, Condori, & Saico, 2020)

“El desarrollo social en esta etapa se caracteriza por una disminución de la influencia del grupo de pares, cuyos valores se hacen menos importantes a medida que el adolescente se siente más cómodo con sus propios principios e identidad. Las amistades se hacen menos y más selectivas.” (Gaete, Verónica, 2015)

Por lo tanto, se considera que, durante esta etapa del desarrollo, los adolescentes experimentan un cambio en la dinámica social, donde la influencia del grupo de pares disminuye. Además, se menciona que las amistades se vuelven menos numerosas, pero más selectivas, indicando una transición hacia relaciones más significativas y alineadas con la identidad individual reflejando una evolución en la influencia social y en la calidad de las relaciones durante la adolescencia.

Desde el punto de vista psicológico los cambios presentes en la adolescencia son inevitables y no siguen un modelo predefinido desde la perspectiva psicológica, la adolescencia se caracteriza por cambios significativos que afectan el desarrollo emocional, cognitivo y social. Durante este periodo, los adolescentes emprenden una búsqueda activa de identidad, exploran relaciones sociales más allá de la dependencia familiar y experimentan avances en el pensamiento abstracto. La exploración de la identidad sexual y de género se convierte en un aspecto relevante, mientras que los cambios hormonales contribuyen a intensificar las emociones. A su vez, se observa un desarrollo moral más complejo, con la capacidad de cuestionar normas sociales. La autonomía y la toma de decisiones emergen como aspectos clave, desafiando a los adolescentes a enfrentar situaciones complejas con resiliencia y desarrollar habilidades de afrontamiento. Esta comprensión profunda de los cambios psicológicos en la adolescencia resulta esencial para promover un desarrollo saludable y facilitar la transición hacia la adultez.

(Jorge Liva, Valentina Garrido, 2023) Nos menciona que ‘Las características psicológicas que definen la adolescencia incluyen el egocentrismo y la percepción de invulnerabilidad, que puede dar lugar a comportamientos arriesgados e impulsivos’ Estas características son parte integral del proceso de desarrollo adolescente y pueden explicar, al menos en parte, ciertos comportamientos típicos de esta etapa. La combinación de egocentrismo y percepción de invulnerabilidad puede llevar a decisiones impulsivas, búsqueda de emociones fuertes y experimentación. Es crucial comprender estas dinámicas psicológicas para abordar las necesidades y desafíos específicos de los adolescentes, facilitando una orientación más efectiva y estrategias de intervención.

Dentro del punto de vista psicológico en los cambios en la adolescencia incluimos a los desafíos presentes en esta etapa, el adolescente se puede enfrentar a desafíos emocionales como la ansiedad, la depresión y la presión social, sin embargo, desde el desarrollo psicológico del adolescente es importante desarrollara habilidades de afrontamiento y resiliencia para abordar y comprender la ansiedad y los desafíos emocionales para fomentar un bienestar emocional duradero.

Durante la adolescencia, los adolescentes experimentan una serie de cambios y desafíos emocionales. Los cambios hormonales, la presión académica, los cambios en las relaciones sociales, las transiciones y decisiones importantes, así como los factores familiares y ambientales, pueden influir en la ansiedad que experimentan.

Presión académica: Los adolescentes a menudo enfrentan una mayor carga académica y expectativas de rendimiento escolar. El estrés relacionado con las tareas escolares, exámenes y la necesidad de mantener buenas calificaciones puede generar ansiedad.

Cambios sociales: Durante la adolescencia, los adolescentes experimentan cambios en sus relaciones sociales, como la búsqueda de identidad, la presión de grupo y la formación de

nuevas amistades. Estas transiciones pueden generar preocupaciones sociales y miedo al rechazo, lo que contribuye a la ansiedad.

Transiciones y decisiones importantes: Los adolescentes a menudo se enfrentan a decisiones cruciales relacionadas con su futuro, como elegir una carrera, decidir sobre estudios superiores o enfrentar la independencia. Estas transiciones y la presión de tomar decisiones importantes pueden generar ansiedad.

Factores familiares y ambientales: Los conflictos familiares, la presión de los padres o las situaciones estresantes en el entorno familiar o social también pueden contribuir a la ansiedad en los adolescentes.

La adolescencia se divide generalmente en tres etapas principales:

3.4.1. Adolescencia Temprana (10-13 años):

- En esta fase, la pubertad se inicia con cambios físicos significativos como el desarrollo de caracteres sexuales secundarios y un rápido acrecentamiento.
- Experimentar cambios hormonales que afectan al estado de ánimo y la conducta.
- La exploración de la identidad comienza en la medida en que los adolescentes exploran intereses, valores y roles.

3.4.2. Adolescencia Media (14-17 años):

- La pubertad sigue y estabiliza los cambios físicos y hormonales.
- Las relaciones sociales y emocionales se intensifican, surgen nuevas amistades y se exploran las relaciones románticas.
- Se desarrolla un mayor nivel de pensamiento abstracto y crítico y habilidades de toma de decisiones más complejas.

3.4.3. Adolescencia Tardía (18-21 años):

- Se alcanza la madurez física, sin embargo, continúa el desarrollo cerebral, especialmente en áreas relacionadas con el control de los impulsos y la toma de decisiones.
- Los adolescentes se están preparando para funciones adultas, como la educación superior, la incorporación en el mercado laboral y la independencia.
- Se refuerza la búsqueda de la identidad y los individuos definen sus objetivos y valores esenciales a largo plazo.
- Estas etapas proporcionan un marco general para entender la secuencia de cambios físicos, emocionales y sociales que caracterizan a la adolescencia, pese a que es importante redarse cuenta de la variación individual en este proceso.

En definitiva, en base a lo anteriormente expuesto se puede decir que los adolescentes tengan información sobre estrategias de afrontamiento caracterizadas en conciencia emocional, autoatención y autocuidado, actividad física, el *mindfulness*, etc. Les otorga recursos necesarios que son esenciales para abordar la ansiedad en adolescentes y que de esta manera puedan enfrentarse a diferentes situaciones sin que la presión del suceso genere en ellos malestar emocional, inestabilidad, ansiedad. Además, en relación por medio del enfoque cognitivo conductual se da paso a la identificación y modificación de patrones de pensamiento y comportamientos disfuncionales, estos enfoques proveen a los adolescentes con herramientas necesarias para manejar sus síntomas y promover un bienestar emocional duradero. Al abordar la ansiedad durante esta etapa crucial del desarrollo, se sientan las bases para una salud mental positiva y un mejor funcionamiento a lo largo de la vida.

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

En este proyecto, nos enfocamos en un objeto de estudio de gran relevancia: los adolescentes de 13 a 16 años, entendiendo a este grupo como individuos en la etapa crucial de transición entre la niñez y la edad adulta. Durante este periodo, los adolescentes experimentan profundos cambios físicos, emocionales y sociales, lo cual puede generar diversos desafíos en su desarrollo. Es importante tener en cuenta que el desarrollo psicológico en la adolescencia puede variar de un individuo a otro. Cada adolescente tiene su propio ritmo y estilo de desarrollo, y es influenciado por factores como el entorno familiar, la cultura y las experiencias individuales. Estos cambios y desafíos psicológicos en la adolescencia son parte natural del proceso de crecimiento y desarrollo hacia la etapa adulta.

La adolescencia se caracteriza por una serie de desafíos particulares, como la búsqueda de identidad, la presión social, el aumento de la autonomía y la toma de decisiones significativas. Estos desafíos pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad en los adolescentes, afectando su bienestar emocional y su capacidad para afrontar situaciones estresantes de forma saludable.

Reconocemos la importancia de las configuraciones de apoyo desde la infancia, entendiendo que las experiencias y las relaciones tempranas desempeñan un papel fundamental en la formación de habilidades socio emocionales y estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, se deben fortalecer estas configuraciones de apoyo, brindando herramientas y recursos adecuados para que los adolescentes puedan enfrentar la ansiedad de manera efectiva.

Es necesario centrarnos en atender de manera específica la ansiedad en los adolescentes, reconociendo su frecuencia en esta etapa de la vida. Implementamos estrategias personalizadas de afrontamiento, tales como técnicas de relajación, *mindfulness* y habilidades de regulación emocional, con el objetivo de asistir a los adolescentes en la gestión y disminución de la ansiedad, fomentando su bienestar y desarrollo integral.

De manera eficaz debemos fomentar el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento en los adolescentes, reconociendo la importancia de las configuraciones de apoyo desde la infancia y abordando los desafíos específicos asociados a la etapa de la adolescencia. A través de estrategias personalizadas, se busca mitigar la ansiedad y mejorar la salud mental de los adolescentes, brindándoles las herramientas necesarias para enfrentar los retos propios de esta etapa crucial de sus vidas.

V. Metodología

En el presente trabajo de sistematización se trabajará con la metodología cualitativa descriptiva debido a que consideramos que es un enfoque valioso para investigar las experiencias y perspectivas de los adolescentes de 13 a 16 años en relación con las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad.

Esta metodología se caracteriza por su capacidad para explorar en profundidad los fenómenos sociales, permitiendo una comprensión holística y detallada de las vivencias y emociones de los participantes, centrándose en comprender en profundidad las experiencias y perspectivas de los participantes, lo cual se alinea con el enfoque de entrevistas individuales en el que se busca obtener información detallada y rica sobre un tema específico, las mismas que permiten explorar las experiencias, opiniones, percepciones y perspectivas de los participantes de manera más profunda y personalizada, estas entrevistas se pueden ver reflejadas en una serie de actividades establecidas con la finalidad de obtener información relevante y significativa para este proyecto como:

Entrevistas individuales: Se realizan entrevistas en profundidad con los adolescentes, utilizando preguntas abiertas para explorar sus experiencias, perspectivas y estrategias de afrontamiento frente a situaciones de ansiedad. Fomenta un ambiente de confianza y confidencialidad para que los participantes puedan compartir abiertamente, brindándoles un

espacio seguro para compartir sus experiencias y perspectivas sobre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento.

Diarios o registros personales: Se solicitó a los adolescentes a llevar un diario o a realizar registros personales sobre sus experiencias de ansiedad y las estrategias que utilizan para afrontarla. Esto les permite reflexionar y expresar sus pensamientos y emociones de manera individual.

Sesiones de *mindfulness* y regulación emocional: Se organizaron sesiones donde los adolescentes puedan aprender y practicar técnicas de *mindfulness* y regulación emocional, adaptadas a sus necesidades y preferencias.

Análisis documental: Revisión de documentos relevantes, como investigaciones previas, información sobre estrategias de afrontamiento y literatura científica relacionada con la ansiedad en adolescentes. Esto te proporcionará una base teórica y contextual para enriquecer tu comprensión del tema.

Además, la metodología cualitativa descriptiva se adapta a las necesidades del proyecto, ya que brinda flexibilidad en la recopilación de datos y permite una exploración en profundidad de los temas relevantes. A través de entrevistas individuales, se podrá establecer un ambiente de confianza y apoyo, fomentando una comunicación abierta y sincera con los adolescentes.

En este proyecto, se reconoce la importancia de comprender las experiencias de los adolescentes y cómo afrontan la ansiedad en esta etapa crucial de su desarrollo. La metodología cualitativa descriptiva se presenta como una herramienta idónea para adentrarse en el mundo subjetivo de los adolescentes, brindando un espacio seguro y confidencial para que puedan expresar sus perspectivas y reflexiones, es por esto que, al emplear esta metodología, se podrá explorar el contexto y el significado de las experiencias de los adolescentes, así como identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan para hacer frente a la ansiedad. Estas estrategias pueden variar ampliamente, desde técnicas de relajación y regulación emocional hasta apoyo social y actividades recreativas.

En resumen, la metodología que utilizamos en nuestro proyecto de sistematización determina de una forma analítica comprender las experiencias y perspectivas de los adolescentes analizados en relación con las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad, de esta manera permitirá una comprensión integral de estos aspectos, generando información práctica para el diseño de intervenciones adecuadas que promuevan el bienestar emocional de los adolescentes en esta etapa crucial de sus vidas.

VI. Preguntas clave

Se formulan tres tipos de preguntas:

- ¿Qué estrategias comunicativas se puede utilizar para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes?
- ¿En qué consiste las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años?
- ¿En qué medida las estrategias de *mindfulness* implementadas resultan eficaces para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los adolescentes?

VII. Organización y procesamiento de la información

En lo que se refiere a organización mediante la tabla 1 hasta la tabla 3, describiremos de manera detallada y específica los meses de ejecución de las actividades realizadas para el presente proyecto de sistematización.

Tabla 1: Cronograma de actividades mes de julio.

Mes	Julio			
Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Entrevistas individuales	X			
Revisión de historias clínicas		X		
Formulación de diarios o registros personales de los adolescentes			X	
Talleres de expresión				X
Psicoeducación mediante la colaboración con profesionales de la salud mental	X			
Análisis documental de datos				X
Integración y retroalimentación de cierre				

Elaborado por: Alvarado. A y Campoverde. R, 2024.

Tabla 2: Cronograma de actividades mes de agosto.

Mes	Agosto			
Actividades	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Entrevistas individuales	X			
Revisión de historias clínicas		X		
Formulación de diarios o registros personales de los adolescentes			X	

Talleres de expresión				X
Psicoeducación mediante la colaboración con profesionales de la salud mental	X			
Análisis documental de datos				X
Integración y retroalimentación de cierre				

Elaborado por: Alvarado. A y Campoverde. R, 2024.

Tabla 3: Cronograma de actividades mes de septiembre.

Mes	Septiembre			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Entrevistas individuales	X			
Revisión de historias clínicas		X		
Formulación de diarios o registros personales de los adolescentes			X	
Talleres de expresión				X
Psicoeducación mediante la colaboración con profesionales de la salud mental	X			
Análisis documental de datos			X	X
Integración y retroalimentación de cierre			X	X

Elaborado por: Alvarado. A y Campoverde. R, 2024.

En el siguiente apartado a través de la tabla 4, se presentará de manera detallada la organización, síntesis de actividades, objetivos y logros del proyecto de sistematización de experiencias.

Tabla 4: Síntesis de las actividades del proyecto de sistematización de experiencias

Actividades	Objetivos	Logros
Entrevistas Individuales	<p>Obtener una comprensión profunda de las experiencias únicas de cada adolescente, explorando las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad.</p> <p>Identificar necesidades individuales y personalizar las intervenciones.</p>	<p>Las entrevistas individuales jugaron un papel crucial al proporcionar una visión profunda de las experiencias de los adolescentes, validando datos y facilitando intervenciones personalizadas centradas en necesidades específicas.</p>
Revisión de historias clínicas	<p>El objetivo de la revisión de historias clínicas es realizar un análisis detallado de los registros médicos de los adolescentes participantes para contextualizar las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad</p>	<p>Fue esencial para contextualizar estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad, proporcionando perspectiva sobre la efectividad de intervenciones anteriores y facilitando la identificación de</p>

	dentro de su información médica.	factores de riesgo, enriqueciendo así una mejor comprensión.
Formulación de diarios o registros personales de los adolescentes	Mantener registros regulares de experiencias, pensamientos y emociones de los adolescentes sobre estrategias de afrontamiento y ansiedad	Permitieron un seguimiento continuo, detectando patrones en el uso de estrategias y niveles de ansiedad. Actuaron como valioso recurso en sesiones individuales o grupales, proporcionando datos cualitativos enriquecedores para ajustar estrategias de apoyo y manejo de la ansiedad de manera más personalizada.
Talleres de expresión	Facilitar la expresión creativa de emociones mediante talleres estructurados, promoviendo la comunicación abierta, el apoyo entre pares y la identificación de estrategias de afrontamiento efectivas para los adolescentes.	Los talleres de expresión lograron generar valiosos datos sobre estrategias de afrontamiento y ansiedad, fortaleciendo estas habilidades de manera creativa y terapéutica. Actuaron como un espacio vital para abordar la ansiedad

		en adolescentes, enriqueciendo la comprensión global
Psicoeducación mediante la colaboración con profesionales de la salud mental	Proporcionar a los adolescentes información clara sobre estrategias de afrontamiento y salud mental a través de la colaboración con profesionales de la salud.	Se logró empoderar a los adolescentes con conocimientos, fortaleciendo la relación a través de sesiones interactivas y permitiendo a los expertos ofrecer consejería especializada para una gestión efectiva de la ansiedad.
Análisis documental de datos	Examinar críticamente documentos, como entrevistas y registros clínicos, para identificar patrones en las estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad, fortaleciendo la validez de los resultados.	Se identificó patrones y se contextualizó experiencias individuales en la cual ha servido como base para informes finales, fortaleciendo la validez de los resultados y proporcionando información esencial para intervenciones futuras.
Integración y retroalimentación de cierre	Compartir resultados con los participantes para brindar a los adolescentes una comprensión	Se comunicó los resultados, facilitando la reflexión colectiva sobre estrategias de afrontamiento y

	completa de los resultados obtenidos.	promoviendo la conciencia. Contribuyó a posibles ajustes en intervenciones futuras, enriqueciendo así la comprensión colectiva sobre la gestión de la ansiedad en la población adolescente.
--	---------------------------------------	---

Elaborado por: Alvarado. A y Campoverde. R, 2024

VIII. Análisis de la información

Dentro de nuestro proyecto de sistematización realizamos entrevistas individuales con el objetivo de conocer las experiencias únicas de cada adolescente y explorar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. Las entrevistas se realizaron en un formato semiestructurado que permitió flexibilidad para discutir temas relevantes y obtener información detallada. Durante la entrevista se prestó especial atención a identificar las necesidades individuales de los adolescentes de 13 a 16 años. Esto permitió que los esfuerzos se adapten y adapten a las circunstancias y desafíos específicos de cada adolescente. Al comprender sus experiencias y necesidades, se puede brindar un apoyo más eficaz y específico a cada individuo.

La revisión de historias clínicas en el marco del proyecto de sistematización se llevó a cabo de manera exhaustiva y detallada. Se accedió a los expedientes médicos de los adolescentes involucrados para un análisis exhaustivo de la información contenida en ellos. Durante este proceso, se revisaron cuidadosamente los registros médicos para identificar y

recopilar información relevante sobre el historial médico de cada adolescente, incluidos diagnósticos previos, tratamientos previos y cualquier otra información médica relevante.

Esto nos proporcionó un contexto importante para comprender las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad de un adolescente. Por lo tanto, nos permitió analizar la efectividad de intervenciones anteriores, identificar posibles factores de riesgo y enriquecer la comprensión general del estado de salud de cada participante.

Este proceso de revisión se llevó a cabo de forma confidencial y de acuerdo con las pautas éticas y de privacidad de la información médica. Los datos recopilados se utilizaron para contextualizar y enriquecer el análisis de las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad para proporcionar una comprensión más completa y precisa de la situación de cada adolescente.

Otra actividad que se llevó a cabo fue la formulación de diarios o registros personales con el objetivo de mantener registros regulares de las experiencias, pensamientos y emociones de los adolescentes en relación con las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. Nos encargamos de mantener y gestionar estos diarios o registros personales. Se estableció un sistema de seguimiento y recolección de datos, en el cual el equipo recopilaba información de manera regular y sistemática a partir de las interacciones y sesiones con los adolescentes.

Estos registros personales fueron una herramienta valiosa para el seguimiento continuo de los adolescentes. Permitieron al equipo detectar patrones en el uso de estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad, proporcionando una comprensión más profunda de la evolución de cada individuo a lo largo del tiempo. Además, estos registros personales fueron utilizados como recurso durante las sesiones individuales o grupales del proyecto. El equipo del proyecto analizó los datos recopilados en los diarios o registros, lo que proporcionó información cualitativa enriquecedora para ajustar y adaptar las estrategias de apoyo y manejo de la ansiedad de manera más personalizada.

Los talleres de expresión dentro del proyecto de sistematización se llevaron a cabo con el objetivo de facilitar la expresión creativa de las emociones de los adolescentes. Estos talleres se estructuraron de manera planificada y organizada, brindando un espacio seguro y estructurado para que los participantes pudieran explorar y comunicar sus emociones. Durante los talleres, se fomentó la comunicación abierta y el apoyo entre pares. Se utilizaron diversas técnicas y actividades creativas, como la pintura, el dibujo, la escritura, la música o el teatro, para que los adolescentes pudieran expresar sus emociones de manera no verbal y encontrar formas significativas de comunicación.

Además de promover la expresión creativa, los talleres también se centraron en identificar estrategias de afrontamiento efectivas para los adolescentes. Se alentó a los participantes a compartir y discutir las estrategias que habían utilizado en situaciones de ansiedad, y se exploraron nuevas formas de afrontamiento en un ambiente de apoyo y colaboración. Estos talleres de expresión generaron valiosos datos sobre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad de los adolescentes. A través de las actividades creativas y las interacciones grupales, se fortalecieron estas habilidades de manera creativa y terapéutica.

La psicoeducación dentro del proyecto de sistematización se llevó a cabo en colaboración con profesionales de la salud mental, con el objetivo de proporcionar a los adolescentes información clara y precisa sobre estrategias de afrontamiento y salud mental. Estos expertos titulados como Psicólogos Clínicos ofrecieron su conocimiento y experiencia en ansiedad y estrategias de afrontamiento, aportando su perspectiva profesional.

Se desarrollo de la siguiente manera, organizamos sesiones interactivas donde en colaboración con los profesionales compartimos información esencial sobre temas importantes en la vida de un adolescente como Alimentación saludable y Estrategia de prevención del consumo de drogas, Proyecto de vida donde tocábamos temas como la ansiedad sus causas y consecuencias, así como estrategias efectivas para superarla. Utilizamos una variedad de

recursos, incluidas presentaciones, materiales de aprendizaje y actividades interesantes, para garantizar una comprensión clara y accesible para los adolescentes de 13 a 16 años.

Durante estas sesiones, se invitó a los adolescentes a participar activamente y a hacer preguntas, compartir sus experiencias y expresar sus inquietudes. Además de las intervenciones grupales, también realizamos sesiones individuales donde abordamos cuestiones más personales y proporcionan consejos más personales, como los cambios en el desarrollo como adolescente, donde incluyen cambios físicos que en consecuencia traen cambios emocionales.

Realizamos un análisis documental de datos del proyecto de sistematización donde examinamos críticamente las técnicas utilizadas, como entrevistas individuales, talleres grupales, información recopilada y otros registros relevantes. El objetivo fue identificar patrones de niveles de ansiedad entre los adolescentes participantes para posteriormente identificar estrategias de afrontamiento que pudieran servirles.

Primero, recopilamos y revisamos cuidadosamente los documentos relevantes existentes. Esto incluye, por ejemplo, transcripciones de entrevistas con adolescentes, notas clínicas que contengan información sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas y cualquier otro tipo de documentación que proporcione información valiosa sobre las experiencias relacionadas con la ansiedad de los participantes. Luego de recolectar los documentos se realizó un análisis crítico. Esto implica una revisión cuidadosa de la literatura para identificar patrones, tendencias o temas recurrentes en las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad de los adolescentes. Se tienen en cuenta los antecedentes y circunstancias individuales de cada adolescente para comprender mejor sus antecedentes y comprender sus experiencias y estrategias de afrontamiento.

Como cierre se realizaron actividades de integración y retroalimentación con el objetivo de compartir con los participantes los resultados alcanzados y brindarles una comprensión general de los resultados de la investigación. Esto permitió promover la reflexión colectiva sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas y aumentar la conciencia sobre el manejo de la

ansiedad en los grupos de adolescentes. Para llevar a cabo estas actividades se organizó una reunión de cierre que reunió a los participantes del proyecto, incluidos los adolescentes. Durante estas reuniones se comunicaron los resultados obtenidos de forma clara y comprensible, utilizando un lenguaje comprensible para todos los participantes.

Se creó un espacio de diálogo y reflexión colectiva donde se discutieron resultados y se intercambiaron ideas y conocimientos sobre estrategias de afrontamiento. Además de compartir los resultados, se enfatizó la importancia de la retroalimentación de los participantes y la construcción de conocimientos. Se anima a los adolescentes y otros participantes del programa a compartir sus puntos de vista y proporcionar ideas para posibles adaptaciones en esfuerzos futuros. El intercambio de resultados y la reflexión colectiva produjeron importantes resultados de aprendizaje y permitieron identificar áreas de mejora y posibles oportunidades para una mayor planificación y acción.

IX. Justificación

El presente proyecto de sistematización se justifica en la importancia de abordar la ansiedad en adolescentes, ya que es una etapa crucial de desarrollo en la que experimentan cambios significativos a nivel físico, emocional y social. En primer lugar, la ansiedad en adolescentes es un fenómeno de creciente relevancia social, y entender cómo enfrentan esta inquietud puede tener implicaciones importantes para su bienestar. La adolescencia, como etapa crítica del desarrollo, es propensa a la influencia significativa de la ansiedad, por lo que investigar las estrategias de afrontamiento es esencial para comprender y abordar este problema de manera efectiva. La ansiedad es un problema común en esta etapa y puede tener un impacto negativo en el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes. Durante este período, los trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de

pánico o el trastorno de estrés postraumático, son comunes y pueden tener un impacto duradero en la calidad de vida de los adolescentes.

Comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes y su relación con los niveles de ansiedad es fundamental para mejorar la salud mental en esta población. Las estrategias de afrontamiento son los enfoques y recursos que los individuos utilizan para hacer frente a situaciones estresantes. Al analizar las estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes, este proyecto busca contribuir en varios ámbitos. En el ámbito clínico, los resultados podrían proporcionar información valiosa para los profesionales de la salud mental, permitiéndoles desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas para el tratamiento de la ansiedad en los adolescentes. Esto podría mejorar la atención clínica y el bienestar emocional de los adolescentes.

Desde el ámbito clínico se conoce que los adolescentes al desarrollarse en el ámbito educativo, pasan una gran parte de su tiempo en entornos escolares, donde el estrés académico y las presiones sociales pueden desencadenar y mantener la ansiedad. Comprender cómo las estrategias de afrontamiento se relacionan con la ansiedad puede proporcionar a los educadores información relevante para implementar prácticas y programas que promuevan estrategias adaptativas de afrontamiento. Esto puede ayudar a los estudiantes a gestionar mejor el estrés y la ansiedad, creando entornos escolares más saludables y favorecedores para su bienestar emocional.

Este proyecto no solo responde a una necesidad evidente, sino que también contribuye al avance del conocimiento y ofrece beneficios tangibles en el ámbito teórico y aplicado. En lo referente a la novedad de nuestro trabajo, se encuentra en el enfoque específico en la población adolescente, radica en brindar información y apoyo psicológico como las estrategias de afrontamiento a los adolescentes de 13 a 16 años, mientras que otros proyectos se centran en investigar la correlación de usuarios varones dependientes de sustancias psicoactivas. La relación entre ambos proyectos podría establecerse en términos de la importancia de

comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes y los usuarios dependientes de sustancias para hacer frente a la ansiedad. Ambos proyectos reconocen que las estrategias de afrontamiento pueden tener un impacto significativo en los niveles de ansiedad y en el bienestar emocional de los individuos. Estos conocimientos pueden servir como base para futuras investigaciones y desarrollos teóricos en el campo de la salud mental en adolescentes.

X. Caracterización de los beneficiarios

El proyecto se desarrolla en un contexto específico donde la población objetivo o los beneficiarios, se enfrentan a desafíos socioeconómicos significativos. Los beneficiarios, en su mayoría de escasos recursos económicos, carecen de acceso a un seguro privado de salud, lo que limita su capacidad para recibir atención médica adecuada y oportuna. Es fundamental reconocer la diversidad cultural de los beneficiarios, ya que se identifican como mestizos, cholos, montubios, negros e indígenas.

Dentro de este contexto, se reconoce que los adolescentes en la actualidad son uno de los grupos de beneficiarios más vulnerables debido a problemáticas como el abuso de sustancias, particularmente el consumo de alcohol, marihuana y cocaína estas fueron unas de las problemáticas más importantes, que a su vez generaba situaciones de violencia intrafamiliar y abusos sexuales que requerían un seguimiento urgente. Durante el análisis, además se presentaron diversos casos que involucraban a adolescentes cuyas derivaciones al departamento de psicología en diversas situaciones entre ellas eran adolescentes embarazadas.

Una de las problemáticas que destacaron fue la presencia de adolescentes provenientes de instituciones educativas que presentaban dificultades de aprendizaje, como dislexia, disgrafía y discalculia. También se identificaron casos de adolescentes con Trastorno del Espectro Autista (TEA) que estaban en proceso de evaluación para obtener una calificación de

discapacidad. Por otro lado, también se identificaron adolescentes involucrados en casos judiciales relacionados con diferentes formas de violencia, los cuales son situaciones comunes, así como también se presentaron adolescentes con problemas de bajo autoestima, debido a las presiones sociales como las expectativas académicas y los estándares de belleza en los cuales contribuyeron a una percepción no deseada, se presentaron también problemáticas como duelos familiares no superados los mismo que buscaban estrategias de afrontamiento para sobrellevar estos duelos, separación intrafamiliar que afectaban directamente al adolescente generando problemas de conducta en los centros educativos y en su entorno social.

XI. Interpretación

Para triangular la información recopilada en nuestro proyecto de sistematización, empleamos un enfoque que integra la teoría de la investigación cualitativa y la teoría del procesamiento de la información. Según Denzin y Lincoln (2018), en la investigación cualitativa, se valoran las narrativas individuales para comprender las experiencias únicas de los participantes. Así, las entrevistas individuales realizadas nos permitieron explorar en profundidad las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en los adolescentes de 13 a 16 años. Estas entrevistas, llevadas a cabo en un formato semiestructurado, ofrecieron flexibilidad para discutir temas relevantes y obtener información detallada (Smith, 2015).

Al mismo tiempo, al revisar exhaustivamente las historias clínicas de los adolescentes, adoptamos una perspectiva basada en la teoría del procesamiento de la información, como propuesta por Schenkel (2018). Al acceder a estos registros médicos, pudimos contextualizar las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad de los participantes. Esta revisión minuciosa nos permitió identificar factores de riesgo potenciales y enriquecer nuestra comprensión general de la salud mental de cada individuo.

Asimismo, la formulación y análisis de diarios o registros personales se alineó con la teoría cualitativa, ya que nos permitió explorar las experiencias subjetivas de los adolescentes a lo largo del tiempo (Carrera, 2014). Estos registros proporcionaron una visión detallada de sus pensamientos, emociones y estrategias de afrontamiento, lo que facilitó la adaptación de nuestro apoyo y manejo de la ansiedad de manera más personalizada.

Los talleres de expresión y las sesiones de psicoeducación, en colaboración con profesionales de la salud mental, se basaron en la teoría del procesamiento de la información, donde se analiza cómo las actividades influyen en la adquisición y aplicación de nuevas estrategias (Minotta, 2017). Estas intervenciones proporcionaron un espacio seguro para que los adolescentes expresaran sus emociones y aprendieran nuevas formas de hacer frente a la ansiedad, fortaleciendo así sus habilidades de afrontamiento.

Asimismo, el análisis documental de datos se realizó considerando ambas teorías. Al examinar críticamente los documentos recopilados, pudimos comprender cómo los patrones y tendencias identificadas se relacionaban con las experiencias individuales de los adolescentes y su manejo de la ansiedad (Prato, 2011). Este análisis nos brindó una comprensión más completa de las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad de los participantes en nuestro proyecto.

Este proyecto de sistematización ha evidenciado la relevancia de adoptar un enfoque holístico al tratar la ansiedad en los adolescentes. Según la teoría, la ansiedad es un trastorno mental reconocido en el DSM-5 y se caracteriza por la presencia de síntomas persistentes y excesivos de ansiedad que causan malestar significativo y afectan el funcionamiento diario. Se considera una respuesta natural y adaptativa del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013) Además, se ha observado que la ansiedad puede estar relacionada con patrones de pensamiento negativos y

distorsionados, conocidos como distorsiones cognitivas, que generan interpretaciones exageradas o irracionales de las situaciones y desencadenan respuestas de ansiedad.

Aaron Beck menciona que los pensamientos distorsionados pueden provocar reacciones de ansiedad, interpretaciones exageradas o irracionales de las situaciones. (Beck, 1985) Por otro lado, Lazarus y Folkman enfatizaron la importancia de la evaluación cognitiva en la experiencia de ansiedad. Según su teoría del estrés y el afrontamiento, la ansiedad se desarrolla cuando una persona valora una situación como amenazante y cree que no tiene recursos suficientes para afrontarla. (Folkman, 1984.)

La experiencia práctica respalda esta comprensión teórica al revelar los síntomas físicos, cognitivos y emocionales asociados con la ansiedad. A nivel físico se pueden observar síntomas como taquicardia, respiración rápida y superficial, sudoración, tensión muscular y malestar estomacal. A nivel cognitivo, la ansiedad puede manifestarse como preocupación excesiva, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse y anticipación de peligros futuros. A nivel emocional puede provocar sensaciones de miedo, ansiedad, irritabilidad y ansiedad. (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013)

Por ende, en relación a nuestra intervención práctica, reconocemos y consideramos importante abordar la ansiedad en los adolescentes debido a su profundo impacto en su desarrollo emocional, académico, social y en su capacidad para tomar decisiones autónomas. Sabemos que la ansiedad puede afectar negativamente el bienestar emocional de los adolescentes, perjudicar su rendimiento académico, dificultar sus relaciones interpersonales y limitar su habilidad para enfrentar nuevos desafíos. Al trabajar en la ansiedad durante la adolescencia, se les brinda a los adolescentes herramientas y habilidades necesarias para manejarla de forma saludable, lo que tiene un efecto positivo a largo plazo en su bienestar general y calidad de vida.

Las estrategias de afrontamiento abarcan técnicas significativas que pueden ayudar al adolescente a desenvolverse de manera efectiva en situaciones de la vida cotidiana, una de las estrategias más influyentes es el *mindfulness* cuya teoría sostiene que, al practicar *mindfulness*, los adolescentes pueden desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y experiencias presentes. En su obra "*Mindfulness* para principiantes", Jon Kabat-Zinn enfatiza los beneficios del *mindfulness* para los adolescentes. Según Kabat-Zinn, al practicar *mindfulness*, los adolescentes pueden cultivar una mayor autoconciencia y comprensión de sus estados mentales y emocionales. (Kabat-Zinn, *Mindfulness* para principiantes, 2013)

La experiencia práctica respalda esta teoría al mostrar que los adolescentes que participan en programas de *mindfulness* experimentan beneficios concretos. Estos incluyen una disminución del estrés y la ansiedad, una mejora en su capacidad para regular sus emociones, una mayor atención y concentración, y un aumento en su capacidad para recuperarse emocionalmente de las dificultades.

En consecuencia, con respecto a nuestra intervención en la práctica consideramos que es importante tener en cuenta que cada adolescente es único y que los enfoques y las intervenciones deben adaptarse a sus necesidades individuales. Además, a través del *mindfulness* los adolescentes pueden desarrollar habilidades de atención plena que les permitan responder de manera consciente y equilibrada a las situaciones estresantes. Esto puede ayudarles a regular sus emociones, reducir la ansiedad y encontrar un mayor sentido de calma y bienestar en sus vidas. Cada adolescente puede experimentar beneficios únicos a través de la práctica del *mindfulness*, ya que esta les brinda la oportunidad de conectar consigo mismos y explorar su mundo interior de una manera más profunda y significativa.

El presente proyecto de sistematización ha demostrado la importancia de adoptar un enfoque integral para abordar la ansiedad en adolescentes. A través de entrevistas individuales, revisión de historias clínicas, diarios personales, talleres de expresión y sesiones de

psicoeducación, hemos podido comprender mejor las experiencias y necesidades únicas de cada adolescente, así como identificar estrategias efectivas de afrontamiento.

Basándonos en las teorías cualitativas de la investigación y del procesamiento de la información, hemos integrado diferentes métodos para obtener una comprensión holística de la ansiedad adolescente. Esto nos ha permitido adaptar nuestros esfuerzos de apoyo y manejo de la ansiedad a las circunstancias individuales de cada participante, proporcionando un apoyo más eficaz y específico.

Como recomendación para futuros proyectos similares, sugerimos continuar utilizando este enfoque integral, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión más completa de la ansiedad adolescente. Además, es importante seguir promoviendo la reflexión colectiva y la retroalimentación de los participantes, lo que puede conducir a una mayor conciencia sobre el manejo de la ansiedad y a identificar áreas de mejora para futuras intervenciones.

XII. Principales logros del aprendizaje

Las lecciones aprendidas a través de este proyecto de sistematización son múltiples y fundamentales. En primer lugar, se ha demostrado la importancia de abordar la ansiedad en los adolescentes, y reconocer que esta etapa crítica del desarrollo es susceptible a efectos significativos de la ansiedad puede tener efectos a largo plazo en su bienestar emocional y desarrollo general. Se considera un factor clave comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes y su relación con los niveles de ansiedad. Este conocimiento no sólo puede ayudar a los profesionales de la salud mental a desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas, sino que también puede proporcionar a los educadores información valiosa para implementar prácticas y programas que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativas en entornos escolares.

El programa destaca varios elementos innovadores en su enfoque hacia los adolescentes de 13 a 16 años. Las estrategias de afrontamiento individualizadas, como las técnicas de relajación, la atención plena y las técnicas de regulación de las emociones, proporcionan un enfoque novedoso y adaptable para gestionar la ansiedad en esta población. Considerar los desafíos específicos asociados con la adolescencia, como la búsqueda de identidad y las presiones sociales, crea un enfoque integral con un enfoque en el desarrollo personal. Información valiosa para implementar prácticas y programas que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativo en el entorno escolar.

El impacto a nivel de la salud mental evidenciado como consecuencia del proyecto es notable y beneficioso para los adolescentes de esta investigación, los adolescentes de 13 a 16 años en situaciones socioeconómicas desfavorecidas. La implementación de estrategias personalizadas de afrontamiento, como técnicas de relajación, *mindfulness* y habilidades de regulación emocional, ha demostrado ser eficaz en la gestión y reducción de la ansiedad.

Se observa un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes, ya que estas estrategias les proporcionan herramientas prácticas y adaptativas para enfrentar los desafíos emocionales asociados a la adolescencia, como la búsqueda de identidad, la presión social y las dificultades de aprendizaje. Al abordar estas problemáticas de manera personalizada y contextualizada, el proyecto contribuye a mejorar el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes beneficiarios.

Además, al considerar la diversidad cultural y las distintas problemáticas que enfrentan los adolescentes, como abuso de sustancias, violencia intrafamiliar, casos judiciales, entre otros, el impacto se extiende a la prevención y gestión de estas situaciones, contribuyendo así a un enfoque más holístico en la salud mental de los beneficiarios.

Por lo tanto, el proyecto no solo tiene un impacto directo en la reducción de la ansiedad, sino que también aborda de manera integral los desafíos emocionales y socioeconómicos que

afectan la salud mental de los adolescentes beneficiarios, proporcionándoles herramientas y recursos valiosos para promover su bienestar psicológico.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

13.1. Conclusiones:

- A través de las sesiones de entrevistas individuales, se logró crear un espacio seguro y confidencial donde los adolescentes pudieron compartir abiertamente sus experiencias y preocupaciones. Esta dinámica propició el establecimiento de un ambiente de apoyo y confianza, lo que resultó fundamental para comprender en profundidad las vivencias de los participantes y obtener información valiosa sobre sus estrategias de afrontamiento y niveles de ansiedad. La disponibilidad de este entorno propicio permitió una comunicación franca y sincera, y facilitó la construcción de relaciones significativas entre los miembros del equipo y los adolescentes, lo que a su vez contribuyó a una mayor implicación y participación en el proyecto.

- La provisión de información educativa y recursos específicos sobre habilidades de afrontamiento, incluyendo el enfoque de *mindfulness*, ayudó a los adolescentes a desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés, regular sus emociones y mejorar su bienestar emocional y psicológico, cultivando así la conciencia plena del momento presente.

- La participación en actividades grupales y comunitarias brindó a los adolescentes la oportunidad de interactuar con sus pares, fortalecer su sentido de pertenencia y desarrollar habilidades sociales, lo que a su vez mejoró su autoestima y bienestar general.

13.2. Recomendaciones:

- Implementar grupos de apoyo para adolescentes para proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y fortalecer estrategias de afrontamiento. Estos grupos ofrecerán apoyo mutuo, recursos útiles y actividades interactivas, promoviendo la comunicación abierta y un ambiente de apoyo.
- Integrar las prácticas de *mindfulness* para ofrecer sesiones regulares a los adolescentes y así aprendan y utilicen técnicas de regulación emocional y atención plena, puesto que estas herramientas les ayudarán a reducir el estrés y desarrollar resiliencia.
- Después de haber registrado y analizado la información para identificar patrones, temas recurrentes y diferencias individuales en la caracterización de la ansiedad según los adolescentes, es recomendable aplicar test de evaluación validados para obtener una visión más precisa, asimismo, comparar los resultados de los test con los datos cualitativos para ampliar la comprensión de la ansiedad en los adolescentes y desarrollar intervenciones más efectivas.

XIV. Referencias bibliográficas

Aaron Beck, R. A. (1988). *BAI: inventario de ansiedad de Beck*. Pearson.

Ana Maria Romero Ibagón . (10 de Junio de 2023). *Cómo el enfoque cognitivo conductual y sistémico pueden ayudarte a mejorar tu bienestar emocional*. Obtenido de *Cómo el enfoque cognitivo conductual y sistémico pueden ayudarte a mejorar tu bienestar emocional*.

Ana Maria Rubio Alvarez. (24 de Agosto de 2021). *La etapa de la adolescencia*. Obtenido de SEPEAP.

Arias, Ana Giselle Zapata. (Marzo de 2020). *INTERVENCIÓN COGNITIVO PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO PSICOLOGICO PRIVADO*. Obtenido de Universidad de Lima.

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *DSM 5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.

Beck, A. T. (1985). *Trastornos de ansiedad y fobias*.

Becoña, E., Oblitas, L. (27 de Noviembre de 2017). *Instituto Salamanca*. Obtenido de *Terapia Cognitivo Conductual. Antecedentes y características*.

Carrera, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, 14, 187-210.

Castellanos, G. (2022). *Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios*. Universidad Europea.

Charles Spielberger, G. y. (1970). *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)*. California.

Esther Martinez. (03 de Noviembre de 2021). *Desarrollo cognitivo en la pubertad y la adolescencia*. Obtenido de SALUD BLOGS.

Folkman, R. S. (1984.). *Estrés, valoración y afrontamiento*. New York: Springer Publishing Company.

Gaete, Verónica. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. Obtenido de Revista chilena de pediatría.

Hamilton, M. (1959). *Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A)*.

Jorge Liva, Valentina Garrido. (30 de 07 de 2023). *Cambios psicológicos en la adolescencia*. Obtenido de ADIPA.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Kairos.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairos.

Minotta, C. (2017). Teoría del procesamiento de la información en la resolución de problemas. *Escenarios*, 15(1), 149-159.

Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). *Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría*. Huelva, España.

Moreno de la Torre, Víctor. (2016). *Evidencia de la eficacia de la terapia cognitivoconductual, mediante neuroimagen, en trastornos de*.

OMS, O. M. (2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/>

Prato, M. G. (2011). Abordaje de la Investigación Cualitativa a través de la Teoría Fundamentada en los Datos. *ingeniería Industrial. Actualidad y Nuevas Tendencias*, 2(6), 79-86.

Rodriguez, M. M., & Barajas, D. D. (2020). *Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social*. Mexico.

Siegel., D. J. (2014). *Lluvia de ideas : El poder y el propósito del cerebro adolescente*. TarcherPerigee .

Steven J. Petruzzello, D. M. (1991). Un metaanálisis sobre los efectos reductores de la ansiedad del ejercicio agudo y crónico. *Sports medicine*.

Villanueva, A. R., Paz, P. M., Condori, C. R., & Saico, C. R. (2020). *Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar*.

XV. Anexos







