



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

GUIA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO
DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD
DE CUENCA. PERIODO MARZO - AGOSTO 2024.

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Psicología

AUTOR: LEYVER ARMANDO GONZÁLEZ ALDAZ

TUTORA: PSIC. CLIN. JESSICA VANESSA QUITO CALLE, MGTR.

Cuenca - Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIA DEL TRABAJO DE
TITULACION**

Yo, Leyver Armando González Aldaz con documento de identificación N° 1900896505 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo 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.

Cuenca, 11 de junio del 2024.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Leyver Armando González Aldaz', with a small heart symbol above the end of the signature.

Leyver Armando González Aldaz

190089505

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

Yo, Leyver Armando González Aldaz con documento de identificación N° 1900896505, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Guia para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cuenca. Periodo Marzo - Agosto 2024.”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Cuenca, 11 de junio del 2024.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Leyver Armando González Aldaz', with a small heart symbol above the end of the signature.

Leyver Armando González Aldaz

190089505

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Jessica Vanessa Quito Calle con documento de identificación N° 0103741385, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: GUIA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE CUENCA. PERIODO MARZO - AGOSTO 2024., realizado por Leyver Armando González Aldaz con documento de identificación N° 1900896505, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 11 de junio del 2024.

Atentamente,



Psic. Clin. Jessica Vanessa Quito Calle, Mgtr.

0103741385

1. DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Dedico este trabajo a quienes creen en la bondad, en el amor y en la justicia; a quienes en algún momento descubrieron su fuerza cuando ser fuertes fue la única opción que quedó; a mis hermanos (Janni, Neider, Pato), sobrinos (Jhadiel, Emma, Dilan); a las personas que ya no están conmigo, pero que me enseñaron a ser fuerte y su paso por mi vida ha sido un momento que ha dejado huella para edificar una mejor versión de mí.

A mi madre Patricia Aldaz, por haber sido esa voz de amor que siempre me apoyó, creyó en mí y me hizo confiar más en mis fortalezas y capacidades, a ella mi gratitud entera; gracias mami, nada de esto hubiera sido posible sin ti.

A mi padre Miguel González, por ser un pilar de enseñanza y optimismo, un hombro y un oído presto en los momentos de dificultad, gracias por enseñarme a ser fuerte, a seguir adelante y por las veces en las que me dijiste: “es ya lo último, no te desanimes”, cada que yo sentía que no podía más con mi tesis.

Agradezco a mi tutora la Psic. Clin. Vanessa Quito Calle, Ph.D., porque ha sido parte importante e inspiradora para dar comienzo y final a este hermoso trabajo, sin su profesionalismo nada de esto fuera realidad, gracias Vanne de todo corazón.

Mis profes, Yaritos, Eli, Lore, Pedro, Carito, Susi, Luz Marina, Nancita, Ivonne, Alvarito gracias por haberme instruido, pero mucho más por haberme hecho enamorar de mi carrera.

A mis amigos Samy G, Adriana V, Mari M, Xime E, Ale E, Katty T, Katty, Nathy V, Juan B, Luis B, Ruth Y, Carmen, Samba, Caro, gracias por abrazarme, escucharme y ser mi soporte cuando el mundo se me caía encima, no lo hubiera podido hacer sin ustedes.

A mi fiel compañera “SORA”, mi Hp que dio todo de ella durante todo este proceso de enseñanza, mis fieles compañeros de veladas Melcochas y Camote (Yoshi), mis michis.

Mi gratitud entera a ti “A.E.C.M”.

Agárrate mundo que llegó el nuevo, único y renovado, versión 2.0, psicólogo Leyver González, gracias a todos por ser parte de mí.

2. RESUMEN

La ansiedad compone un estado de hipervigilancia, con distintas manifestaciones físicas, como palpitaciones, sensación de inquietud y temor excesivo cuya expresión tiene su origen en la etapa de la adolescencia con cuadros menores como el temor de hablar frente a un público, realizar actividades sin ayuda de un adulto, fobias y/o crisis de pánico. En correspondencia con ello, el presente estudio presenta por objetivo elaborar una guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes, para lo cual se evaluó a los terceros de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cuenca durante el periodo marzo – agosto, 2024.

El presente estudio tuvo un enfoque cualitativo, con un tipo de diseño no experimental de corte transversal y tipo descriptivo, además de realizó una encuesta para recopilar datos de 34 estudiantes de los terceros de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Dicha encuesta incluyó preguntas relacionadas con variables sociodemográficas (edad, zona de residencia, número de matrícula, nuevo ingreso) además de evaluar a los participantes mediante la prueba de ansiedad de Beck con el fin de conocer los niveles de ansiedad, los cuales fueron analizados con el programa SPSS 26, que se empleó como herramienta en la estadística descriptiva.

Se encontró que los niveles de ansiedad eran más altos en la población masculina que en las estudiantes mujeres. El estudio también encontró que la tercera parte de los estudiantes poseen una ansiedad leve representados por un 30,3% ansiedad grave, 27,2% ansiedad moderada y el 9% una ansiedad mínima.

Palabras clave: ansiedad, adolescencia, bachillerato, guía.

3. ABSTRACT

Anxiety is a state of hypervigilance, with different physical manifestations, such as palpitations, a feeling of restlessness and excessive fear, whose expression has its origin in the stage of adolescence with minor symptoms such as fear of speaking in front of an audience, performing activities without help. of an adult, phobias, and/or panic attack. In correspondence with this, the objective of this study is to develop a guide for the management of anxiety in adolescents, for which the third years of high school at the Eugenio Espejo Educational Unit of the city of Cuenca were evaluated during the period March – August 2024.

The present study had a qualitative approach, with a type of non-experimental cross-sectional and descriptive design, in addition to conducting a survey to collect data from thirty-four third-year high school students at the Eugenio Espejo Educational Unit. This survey included questions related to sociodemographic variables (age, area of residence, registration number, new entry) in addition to evaluating the participants using the Beck anxiety test in order to know the anxiety levels, which were analyzed with the SPSS 26 program, which was used as a tool in descriptive statistics.

Anxiety levels were found to be higher in the male population than in female students. The study also found that a third of the students have mild anxiety, represented by 30.3% severe

anxiety, 27.2% moderate anxiety and 9% minimal anxiety.

4. INDICE DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	2
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA.....	3
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	4
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	

.....	7
ÍNDICE DE CONTENIDO.....
.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....
.....	10
ÍNDICE DE FIGURAS.....
.....	10
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2. JUSTIFICACIÓN Y RELEVANCIA.....	12
3. OBJETIVOS.....
.....	15
3.1. Objetivo general.....
.....	15
3.2. Objetivos específicos	15
4. MARCO TEORICO.....

.....	15
4.1. Ansiedad en adolescentes.....15
4.2. Niveles de ansiedad.....19
4.3. Prevención de la ansiedad adolescente.....20
4.4. La importancia de una guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes.....20
4.5. Técnicas y estrategias de manejo de la ansiedad.....21
5. VARIABLES Y DIMENSIONES.....23
6. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN Y/O HIPÓTESIS O SUPUESTOS.....24
7. MARCO METODOLÓGICO.....24
7.1. Perspectiva metodológica.....24

7.2. Tipo de diseño.....	24
7.3. Tipo de estudio.....	25
7.4. Instrumentos de investigación.....	25
7.5. Diseño técnico y metodológico para la obtención y análisis de la información.....	26
8. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	26
9. DESCRIPCIÓN DE LOS DATOS PRODUCIDOS.....	27
10. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	28
11. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	33
12. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	34
13. CONCLUSIONES.....	

.....	35
14. REFERENCIAS	
BIBLIOGRÁFICAS.....	
.36	
15. ANEXOS.....	
.....	43

1. Índice de tablas

TABLA 1. OPERACIONALIZACIÓN DE	
VARIABLES.....	18

**TABLA 2. INFORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO
DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO**

.....21

**TABLA 3. CARACTERIZACIÓN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA
POBLACIÓN.....**

.....23

TABLA 4. TABLA DE CONTINGENCIA CON RESPECTO AL GÉNERO Y EDAD

.....25

2. Índice de figuras

**FIGURA 1. NIVELES DE ANSIEDAD OBTENIDOS DE LA APLICACIÓN DEL
INVENTARIO DE ANSIEDAD DE
BECK.....**

24

**FIGURA 2. PORTADA DE LA GUÍA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN
ADOLESCENTES.....**

.....23

1. Planteamiento del problema

La ansiedad constituye un estado continuo de alerta y reactividad, la misma origina distintas reacciones como respuesta al peligro. Baxter et al. (2014) expresa que la prevalencia de la ansiedad se incrementa durante el periodo comprendido entre los 10 a 19 años y alcanza su pico durante los 20 a 34 años. Por lo general, los estudiantes de bachillerato se encuentran en una etapa de desarrollo donde se reportan altas prevalencias de ansiedad (Crespo, 2018, p.2).

La OPS (Organización Panamericana de la Salud, 2020) informa que se identifica que la ansiedad se encuentra influenciada por distintos factores como sociales, biológicos y de carácter psicológico, es así que nos brindan cifras donde se conoce que la ansiedad afecta al 77% de féminas y al 3,6% de varones; la región de América presenta una prevalencia del 47,2%, América Latina del 9,6%.

Es notoria la agitación psicológica que dejó la pandemia en Ecuador: cuatro de cada diez habían vivido alguna situación ansiosa o estresante y el 22% de esta muestra eran estudiantes (UNICEF, 2020). Por otro lado, la OPS dice: los trastornos de salud mental en nuestro país oscilan entre el 35% y el 50% de la población, y la ansiedad es uno de los trastornos que afecta principalmente a mujeres, adolescentes y adultos (OPS, 2020).

El Ministerio de Salud Pública (MSP) de nuestro país reporta que el 45% de los

ecuatorianos ha experimentado o se ve afectado por ansiedad y alto estrés en algún momento de su vida, por lo que se han abierto planes de emergencia sanitaria (MSP, 2021).

Caguana y Tobar (2021) conto con un porcentaje de 55,3% de mujeres y un 44,7% de hombres. El 20% pertenecía al grupo de 15 a 16 años y el 80% de 17 – 19 años, en cuanto a los niveles de ansiedad mínima en su caso el 19,9% de jóvenes manifestó tener ansiedad mínima y el 48,9% ansiedad leve, el 26,2% moderada y el 5% ansiedad grave.

2. Justificación y relevancia

2.1. Justificación

El presente trabajo se enfoca en el estudio de los niveles de ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. La importancia de este tema radica en el ámbito psicológico, debido a la etapa del desarrollo tanto académico como emocional por el cual cruzan los jóvenes, dentro de su formación.

La ansiedad ha sido por mucho tiempo una de las experiencias emocionales comunes entre los estudiantes, y el impacto que esta tiene en el rendimiento académico de los estudiantes ha sido un tema de elevada relevancia en muchos estudios. Los trastornos de ansiedad son patologías mentales frecuentes, que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad (Delgado et al., 2021, p. 23).

El tercer año de bachillerato representa una etapa académica crucial, caracterizada por la preparación para exámenes finales y pruebas de acceso a la educación superior, así como por

decisiones determinantes para el futuro personal y profesional de los estudiantes. Es esencial comprender cómo la ansiedad puede afectar durante este periodo para desarrollar estrategias de afrontamiento y apoyo adecuadas.

Esta investigación tiene como objetivo poder conocer los niveles de ansiedad en los estudiantes. A partir de estos hallazgos, se trabajará en la creación de una guía de manejo de síntomas de ansiedad, proporcionando herramientas prácticas para los estudiantes. Esta iniciativa se enmarca en la línea de investigación en salud integral y bienestar, enfocándose en analizar factores de protección y riesgo que impactan la salud integral y el bienestar de los individuos.

2.2. Relevancia

La creación de una guía para el manejo de los síntomas de la ansiedad en los adolescentes es importante debido a las herramientas prácticas que la misma puede proporcionar, contribuyendo al afrontamiento de la ansiedad. Esta guía puede contribuir al bienestar emocional y al ambiente de aprendizaje.

La OPS refiere que el 77.9% de la población mundial padece de ansiedad, siendo el 77% mujeres (OPS, 2014), UNICEF de América Latina y el Caribe, por su parte menciona que el 27% de jóvenes manifiesta haber presentado ansiedad; el 46% de jóvenes ha perdido el interés por situaciones cotidianas y 36% desmotivación para hacer actividades cotidianas (UNICEF, 2020).

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y El Caribe), en un estudio realizado con jóvenes de entre 25 a 29 años, siendo el 58% mujeres, indica que el 52% refirió haber sentido momentos de elevado estrés y el 47% situaciones de ansiedad (CEPAL, 2021).

Los estragos psicológicos siguientes que dejó la pandemia en Ecuador son notorios, ya que cuatro de cada diez personas han presentado algún tipo de situación ansiosa o estresante, siendo el 22% de esta muestra estudiantes (UNICEF, 2020), por otro lado, la OPS refiere que en nuestro

país las alteraciones en salud mental varían entre el 35% al 50% de la población total, siendo la ansiedad uno de los trastornos que mayormente afecta a las mujeres, jóvenes y adultos (OPS, 2020).

El Ministerio de Salud Pública (MSP) de nuestro país ha reportado que el 45% de ecuatorianos han sido o se ven afectados por ansiedad y estrés elevado en algún momento de su vida, por lo cual se ha abierto paso a planes de contingencia en salud mental (MSP, 2021).

En el estudio realizado por Bravo et al., (2020), un estudio de los niveles de ansiedad en la ciudad de Cuenca con 200 participantes, demuestran que el 82% de la población presenta ansiedad (Bravo et al., 2020, p.24).

2.3. A nivel social

El estudio de los niveles de ansiedad en adolescentes dentro de una mirada social revela su importancia debido al impacto directo en el bienestar y el desarrollo de estos, ya que es en esta etapa de vital transición, donde los estudiantes atraviesan una variedad de desafíos tanto académicos, sociales y personales que pueden repercutir en problemas de salud mental.

La insuficiente información para controlar actitudes, emociones y sentimientos que brindan las familias, como también las instituciones educativas y, el medio social, son factores que promueven situaciones desequilibrantes, la ansiedad, angustia y desesperación que viven algunos adolescentes y niños (Basantes et al., 2021, p.184).

El poder comprender la prevalencia y aquellos factores asociados con la depresión y la ansiedad, nos puede ayudar a implementar estrategias de intervención preventivas y eficaces, apoyando así a la salud y promoción de un ambiente escolar más saludable.

Además, las implicaciones dentro de este estudio en específico realizado con los estudiantes de tercero de bachillerato poseen significancia para la sociedad futura debido a que,

son la próxima generación de líderes y ciudadanos, y el proporcionar este apoyo necesario para enfrentar problemas de salud mental, se puede ver como una inversión a largo plazo, para la construcción de una comunidad fuerte y resiliente.

2.4. A nivel académico

La ansiedad y la depresión se presentan con frecuencia de manera comórbida en niños y adolescentes; los síntomas son altamente internalizantes y prevalentes lo que repercute en la vida adulta (Herskovic et al., 2020, p. 184).

El estudio toma su relevancia en el enriquecimiento académico que proporciona; ayuda a comprender como la ansiedad afecta a los estudiantes; esta comprensión es importante para los educadores y profesionales relacionados a la salud mental dotando de herramientas para identificar necesidades emocionales, permitiendo además adaptar métodos de enseñanza y desarrollar programas de intervención específicos para lograr reducir los niveles de ansiedad.

2.5. A nivel científico

Desde una perspectiva científica, este estudio es crucial para contribuir al conocimiento sobre los niveles de ansiedad prevalentes y entender la dinámica psicológica de los estudiantes en su contexto educativo. Al recopilar datos empíricos sólidos mediante metodologías rigurosas y herramientas como el inventario de ansiedad de Beck, se busca respaldar o refutar hipótesis existentes y consolidar evidencia científica en el tema. Además, el estudio puede revelar cómo la ansiedad influye en la atención, memoria y toma de decisiones, enriqueciendo teorías psicológicas. Finalmente, promueve la colaboración interdisciplinaria entre psicólogos, educadores y neurocientíficos, permitiendo abordar la ansiedad desde diversas perspectivas y desarrollar modelos teóricos integradores multidimensionales.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general:

- Elaborar una guía para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cuenca en el periodo marzo – agosto 2024.

3.2. Objetivos específicos:

- Caracterizar las variables sociodemográficas (edad, zona de residencia, nuevos ingresos) de los estudiantes del tercero de bachillerato.
- Establecer los niveles de ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato.
- Diseñar una guía para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercer año de bachillerato a partir de los resultados obtenidos.

4. Marco teórico

4.1. Ansiedad en adolescentes

4.1.1. Ansiedad

Es la más común y universal de las emociones, es una sensación o estado emocional normal ante determinados escenarios y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes (Castiblanco, 2023, p.20).

La ansiedad en su forma más básica se ve como una señal de alerta que prepara el cuerpo para hacer frente al peligro inminente, ya sea real o imaginario. Cuando una persona se siente ansiosa, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que llegan a desencadenar una serie de cambios físicos y psicológicos.

Dicho de esa forma, la ansiedad puede llegar a volverse problemática cuando se vuelve en grados excesivos, persistente e interfiere en la vida diaria de una persona.

La ansiedad es en sí una respuesta natural y de corte adaptativa que tiene el cuerpo ante

situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Es decir, es una emoción que todos experimentamos en algún momento de criticidad de nuestras vidas y que puede manifestarse en diferentes grados de intensidad (Sánchez, 2020, p.78).

4.1.1.1. Síntomas de la ansiedad

Díaz y De la Iglesia (2019) presentan los síntomas de ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual, fisiológico, emocional y cognitivo, conocido como modo de amenaza, que se activa cuando eventos o circunstancias completas se anticipan como ofensivas, porque se perciben como impredecibles e incontrolables. , amenazando potencialmente los intereses vitales de una persona.

El Manual Americano para la Clasificación de Enfermedades Mentales (2013) y la Clasificación Internacional de Enfermedades (1995) tienen capítulos específicos en los que se detallan todos los trastornos relacionados con la ansiedad y el estrés, para los que se han definido criterios diagnósticos. En términos generales se detallan las expresiones de trastorno de ansiedad generalizada, ansiedad no especificada, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de pánico, fobias, incluidas las fobias sociales. Cada uno tiene sus propios síntomas e indicadores para realizar un diagnóstico certero.

Los síntomas de la ansiedad se resumieron considerando tres aspectos: cognitivo, motor y psicofisiológico. Los síntomas cognitivos están vinculados a pensamientos negativos, preocupación permanente, de intensidad moderada; pensamientos temerosos, injustificados e irracionales, pensamientos anticipatorios, regularmente con tendencias catastróficas sobre situaciones, ideas negativas recurrentes, sentimientos de inferioridad, pensamientos autocríticos muy intensos y persistentes, experiencia de desorganización, impotencia, disminución de la capacidad de atención, concentración, bajo nivel mental. desempeño, incapacidad para resolver

situaciones, anticipación negativa permanente de los acontecimientos, experiencia de despersonalización y desestructuración.

En cuanto a los síntomas motores, se expresan a través de inquietud, movimientos paroxísticos, hiperactividad, sobresaltos, lentitud motora, entumecimiento de ciertos miembros, contracción muscular, temblores en manos, pies, piernas, onicofagia, tricotilomanía, hipervigilancia, sudoración, entre otros.

En cuanto a los síntomas psicofisiológicos, a nivel del sistema nervioso central aparecen dolores de cabeza, mareos, sensación de vértigo, amnesia, dificultad de atención, concentración y cambios en la percepción visual de los estímulos. Desde el sistema nervioso simpático hay sensación de vergüenza, calor, sudoración excesiva, escalofríos, disnea, hiperventilación, disfonía.

4.1.2. La ansiedad en el adolescente

La adolescencia se encuentra caracterizada por ser un periodo de vulnerabilidad que puede influir de manera negativa en la salud física y mental de los individuos, la cual depende en mayor medida de los factores socioeconómicos, biológicos, psicológicos o políticos que se encuentran directa e indirectamente relacionados con los adolescentes, así también la influencia que tienen las redes sociales a estas edades (Jaimes et al., 2019; Sánchez et al., 2020).

En la adolescencia, el miedo de la evaluación negativa y la evitación de situaciones sociales conocidas o nuevas interfiere en el desarrollo del autoconcepto general, físico, deportivo y académico del adolescente (Delgado et al., 2013, p.182).

La evolución emocional también se manifiesta en esta etapa, la adolescencia es una edad especialmente dramática, caracterizada por tensiones, inestabilidad, entusiasmo y pasión, entre muchas otras intensas sensaciones (Gaete, 2025, p. 440).

Según Silvers et al. (2012) nos menciona:

Que los adolescentes muestran mayor sensibilidad ante sus compañeros y pueden

mostrar una mayor variabilidad emocional que los adultos (...) También parece existir una mayor intensidad de la emoción, independientemente de la Valencia y una dificultad particular para regular las emociones provocadas por los estímulos sociales (p.35).

Dicho de una forma conjunta, todos estos cambios abruptos durante esta etapa de desarrollo resaltan la importancia significativa de poder comprender mejor aquellas trayectorias de desarrollo del pensamiento afectivo provocado por toda esta población.

4.1.3. Diferencia entre hombres y mujeres

Hyland (2020) menciona que la ansiedad está caracterizada por temores y preocupaciones excesivas que llegan a producirse en circunstancias que no son realmente dañinas para el individuo y persisten durante toda la vida. Para la Organización Mundial de la Salud (2021), la ansiedad es más frecuente en mujeres (7,7%) que en los hombres (3,6%) y se halla caracterizada por miedo, pánico y evitación injustificada de peligro afectando así a actividades sociales, académicas y profesionales.

4.1.4. Causas de la ansiedad en el adolescente

En concordancia con Weiner et al (2015) la ansiedad en el proceso de la adolescencia se encuentra enraizada a la llamada sensibilidad a la ansiedad, es decir que las sensaciones físicas que experimentan los jóvenes a esta edad son incontrolables y dañinas. Alfano et al (2010) por su parte ha sugerido que hay una relación inversa entre los problemas del sueño y la ansiedad y es la ansiedad la que interrumpe el proceso del sueño, en su estudio se encontró que el 88% de los jóvenes con problemas de dormir tenían como mínimo un problema de sueño.

4.1.5. Factores de riesgo

4.1.5.1. Genéticos

Hay clara evidencia que relevan que la predisposición genética influye en la susceptibilidad a desarrollar trastornos de ansiedad, es decir existe una línea de enfermedad creciente cuando el individuo posee historial familiar de trastornos de salud mental (Weiner et al., 2015).

4.1.5.2. Traumáticos

La exposición a eventos traumáticos, como abuso, accidentes, tipos de violencia o desastres naturales puede ser un desencadenante para la aparición de la ansiedad (Knowles et al., 2020).

4.1.5.3. Ambientales

El contexto bajo el cual se desarrolla un individuo contribuye al desarrollo de la ansiedad, como por ejemplo ambientes estresantes, poco apoyo social, conflictos entre otros (Chen et al., 2021).

4.1.5.4. Condiciones médicas y consumo de sustancias

Distintas condiciones médicas, como por ejemplo trastornos de tiroides, enfermedades cardiovasculares o incluso respiratorias, esto ligado al consumo de sustancias, como el café, alcohol o drogas sociales pueden desencadenar un sinnúmero de síntomas de ansiedad o elevar la severidad del trastorno (Baxter et al., 2014).

4.2. Niveles de ansiedad

Los niveles de ansiedad pueden variar desde una leve preocupación hasta un estado de ansiedad y de alerta severa en base a la situación que se percibe como amenazante o estresante.

Se describen los diferentes niveles de ansiedad que se utilizan comúnmente para clasificar la intensidad de los síntomas en base a (Beck et al., 1988):

- **Ansiedad mínima:** respuesta adaptativa y ocasional, la cual se experimenta en ciertas situaciones estresantes del diario vivir.
- **Ansiedad leve:** los síntomas en este nivel son mucho más persistentes e interfieren ocasionalmente con el desarrollo diario. Se puede llegar a experimentar ligeramente, inquietud, preocupación y dificultad para concentrarse, así también como insomnio.
- **Ansiedad moderada:** aquí los síntomas se tornan más intensos y llegan a afectar de forma significativa el funcionamiento general de la persona, así como su bienestar.

En este nivel se pueden llegar a sentir síntomas físicos como problemas digestivos, tensión muscular y sudoración excesiva. El afrontamiento ante dificultades estresantes de puede ver afectado. La persona puede llegar a requerir apoyo emocional para poder manejar la ansiedad.

- Ansiedad grave: los síntomas se vuelven extremadamente abrumadores e intensos e interfieren de forma altamente significativa. Aparecen episodios de ataque de pánico, evitación de situaciones que se piense que pueden provocar daño y deterioro, como por ejemplo el trabajo, rendimiento académico, relaciones interpersonales. En este caso se necesita de la intervención profesional inmediata.

4.3. Prevención de la ansiedad adolescente

La OMS (2021) definió el marco de las principales políticas de acción para fomenta la salud mental en el contexto universal, esto al considerar el preocupante incremento de cuadros que afectan este aspecto de vida de las personas (p.18). En base al mismo enigma y planteamiento (OMS, 2021) define que el 80 de países miembros deben tener como mínimo un total de dos programas multisectoriales que velen por la promoción y prevención de la salud mental hasta 2030 (p.28).

Por otro lado, existe evidencia que el uso de distintas intervenciones basadas en terapia cognitiva conductual, muestran notables beneficios al momento de trabajar en el modelamiento de y reconocimiento de pensamientos originados por la ansiedad (García et al., 2020). Uno de los procedimientos de la TCC es la terapia de exposición, la cual se enfoca en la superación de los miedos desde una jerarquía de exposición gradual (Conrado et al., 2020).

Además, la utilización de intervenciones basadas en Mindfulness, en estudiantes con cuadros de ansiedad han mostrado tener un elevado grado de efectividad al momento de ayudar a controlar la sintomatología ansiosa, sirviendo como herramienta de prevención (Cárdenas et al., 2024).

4.4. La importancia de una guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes

La importancia de una guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes radica en proporcionar herramientas y estrategias prácticas para enfrentar y gestionar los niveles de ansiedad que se presentan.

Las guías de manejo de ansiedad en adolescentes son un instrumento de vital importancia para profesionales y no profesionales, porque implican un conglomerado de técnicas que ayudan a poder controlar y disminuir la intensidad de los trastornos ansiosos (Martínez et al., 2017, p.2).

El uso de una guía clínica en el manejo de la ansiedad tiene una gran eficacia en la práctica, porque la misma se convierte en una importante herramienta de identificación y manejo de los síntomas evidentes del trastorno sobre todo en los adolescentes (Secretaría de Salud, 2020, p.3).

Las guías se desarrollan con el objetivo de proveer recomendaciones prácticas para la detección y manejo oportuno de los síntomas de algún padecimiento, además muchas poseen un lenguaje entendible a la población a la que está destinada (Gerhard et al., 2010, p.10).

Es de gran interés el poder diseñar y generar una guía del manejo de los síntomas de la ansiedad en adolescentes, ya que las mismas pretenden ofrecer una serie de pautas para el manejo de los síntomas que pueden llegar a ser abrumadores para la persona. Dichas pautas se han diseñado debido a la creciente demanda que ha surgido en los centros educativos al encontrarse desbordados por las situaciones de ansiedad y miedo que sufre su alumnado (COP, 2021, p.2).

4.5. Técnicas y estrategias de manejo de la ansiedad

4.5.1. Terapia cognitivo conductual

La terapia cognitiva conductual (TCC) es una forma de psicoterapia que ayuda a identificar y modificar los patrones de pensamiento y conducta disfuncionales para el individuo, es decir la TCC busca ayudar a cambiar pensamientos distorsionados y conductas perjudiciales, este tipo de terapia se lleva por lo general en sesiones individuales para tratar distintas patologías como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (Mendoza, 2020).

4.5.1.1. Técnica de exposición

Esta técnica se encuentra asociada principalmente a la escuela conductual de la TCC, esta

escuela se basa en los principios de aprendizaje y condicionamiento, tomando énfasis en la modificación de respuestas a estímulos específicos (Mendoza, 2020).

La técnica de exposición en la TCC implica poder enfrentar de forma gradual, controlada y supervisada, los distintos estímulos que generan ansiedad al individuo, el objetivo de esta es tratar de reducir la respuesta a la ansiedad, a través de la habituación, permitiendo que se aprendan nuevos patrones de conducta (Conrado et al., 2020). Esta técnica puede ser utilizada de dos formas en específico, la primera de forma directa, donde se enfrenta al estímulo real, o de forma indirecta, donde se hace frente al estímulo desde el espacio seguro de la imaginación (Conrado et al., 2020).

Para llevar a cabo la técnica de forma individual es necesario que el individuo identifique en primera instancia aquello a que le teme, seguido de una jerarquización con respecto a los niveles de exposición del estímulo al que le teme, es necesario la practica constante para hallar mayores resultados y que la mente se entrene a brindar respuestas más asertivas ante episodios de elevado estrés (Reyes et al., 2020).

4.6. Terapias de tercera generación

Las terapias de tercera generación o también conocidas como terapias contextuales, son una evolución de la TCC, estas se centran en la aceptación, la atención plena (mindfulness) y los valores personales (Cárdenas et al., 2024). Dichas terapias abordan el contexto y función de los comportamientos y pensamientos (Cárdenas et al., 2024).

4.6.1. Mindfulness

Roemer et al (2015), nos menciona que las intervenciones realizadas bajo mindfulness hacen un gran trabajo para poder abordar aspectos como el cansancio emocional de los individuos y busca motivar su proceso de aprendizaje.

El mindfulness utilizado en población estudiantil ha ido incrementando desde el año 2014, donde los programas en su mayoría han abordado la posibilidad de mejorar las condiciones de vida y salud de los estudiantes empleando estas herramientas, logrando obtener increíbles

resultados (Roemer et al, 2015).

Según Cárdenas et al., 2024 como se citó en Baer (2006) las intervenciones basadas en la atención plena estimulan la calma cognitiva, en la que los individuos observan sus pensamientos sin asumir que son correctos o importantes. Por tanto, se produce una reducción de la influencia conductual sobre los pensamientos, es decir, la capacidad de reaccionar ante las experiencias internas.

4.6.1.1. Meditación guiada

La meditación guiada constituye una práctica de mindfulness, donde el que instruye proporciona distintas directrices para ayudar al paciente a alcanzar un estado de relajación y atención pleno, este tipo de terapia pertenece a la terapia cognitiva basada en mindfulness (Martin et al., 2021).

Para poder practicar este tipo de técnica es necesario poder encontrarse en un lugar libre de distracciones, se recomienda poder tener una guía auditiva para poder llevar a cabo la técnica, a medida que avanza la terapia la concentración se va a la respiración, es decir prestar atención en como estas inhalando y exhalando, así mismo el guía puede llevarte por distintos escenarios mentales donde te puede realizar un escaneo corporal, visualizar lugares tranquilos y otras sensaciones de calma, para finalmente traerte de nuevo al presente (Martin et al., 2021).

4.6.1.2. Meditación de respiración consciente

La meditación de respiración consciente es parte de las técnicas de mindfulness, la cual lleva al individuo a enfocarse en su respiración de forma deliberada y sin juicio, por otro lado, lleva a la consciencia del proceso de respiración, es decir observar el flujo natural de la respiración, para poder cultivar de esta forma la conciencia plena del momento presente (Martin et al., 2021).

5. Variables y dimensiones

Tabla 1

Operacionalización de Variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Categorías	Nivel
Ansiedad Sentimiento surgente antes de algún tipo de situación de elevado estrés o peligro, misma que se presenta a nivel emocional como físico, caracterizado como miedo, temor o inquietud.	Mínimo	Respuesta adaptativa, de carácter fortuito, que se llega a experimentar en situaciones estresantes de la vida cotidiana.	Mínimamente: no me molesta nada. 0-7	0
	Leve	Los síntomas son más perseverantes y llegan a inferir de forma leve con el desarrollo diario.	Levemente: no me molesta mucho. 8-15	1
	Moderado	Los síntomas se tornan más intensos y llegan a afectar de forma significativa al bienestar y funcionamiento general del individuo.	Moderadamente: Fue muy desagradable, pero soportable. 16-25	2
	Grave	Los síntomas llegan a ser muy intensos y abrumadores, estos llegan a interferir de manera elevadamente significativa con el desarrollo diario del individuo.	Gravemente: Casi no podía soportarlo. 36-63	3

Nota: tabla de operacionalización de las variables, de autoría propia.

6. Preguntas de investigación y/o hipótesis o supuestos

6.1. Pregunta

P1: ¿Cuál es el nivel de ansiedad que prevalece en las estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cuenca, periodo marzo – agosto, 2024?

6.2. Hipótesis

H1: El nivel de ansiedad que prevalece en los estudiantes del tercero de bachillerato es el leve y mínimo.

7. Marco metodológico

7.1. Perspectiva metodológica

La metodología de esta investigación es cuantitativa. Lorena (2020), lo cuantitativo se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para poder comprender y explicar fenómenos sociales, psicológicos u otros, buscando cuantificar variables y relaciones entre estas variables mediante el uso de métodos estadísticos y matemáticos cuyo objetivo es generar resultados de forma objetiva y generalizables (p.31).

7.2. Tipo de diseño

Esta investigación utiliza un diseño no experimental de corte transversal; este estudio se basa en la recopilación de datos de un denominado grupo, los cuales se encuentran dentro de un contexto denominado y/o específico, es decir son los investigadores quienes observan y registran información acerca de las variables de interés dentro de un solo momento, sin intervenir o modificar las condiciones de los participantes. Hernández et al. (2021) por otro lado el tipo de estudio transversal proporciona una instantánea de la población en el momento en particular, lo que ayuda a analizar la prevalencia de ciertas condiciones, comportamientos o características de la población estudiada (Cvetkovic et al., 2021, p.182).

7.3. Tipo de estudio

Esta investigación emplea un estudio descriptivo, enfocado en describir y caracterizar fenómenos, situaciones o sujetos de investigación en sus condiciones contextuales naturales (Veiga et al., 2008, p.83).

En la práctica científica, el diseño descriptivo implica el uso de diversas técnicas. Los datos obtenidos mediante estos métodos se analizan para identificar patrones conductuales (Veiga et al., 2008, p.83).

7.4. Instrumentos de investigación

7.4.1. Técnicas e instrumentos

La técnica seleccionada para obtener información sobre los niveles de ansiedad de la población es un instrumento psicométrico. Este ha sido diseñado, aprobado y utilizado en diversos contextos, garantizando su validez y confiabilidad.

7.4.2. Instrumentos

El Inventario de Ansiedad de Beck

El inventario de Ansiedad de Beck fue creado por Aaron t. Beck y Robert A. Steer en 1993. p.9). Este inventario fue traducido al español por Guillermo Buela- Casal y colaboradores, el reactivo presenta 21 ítems con un formato diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología de ansiedad clínica. (Vizioli et al., 2020, p.2). Vizioli et al, (2020) menciona que las escalas o niveles que mide el BAI se dividen en 4 principales, nivel mínimo, ansiedad leve, ansiedad moderada, ansiedad severa.

El coeficiente de Cronbach es una medida de fiabilidad interna que indica la consistencia de los ítems de un instrumento de medición. Para el BAI, este coeficiente se sitúa en el rango de 0.92 y 0.94 lo que indica una alta fiabilidad del instrumento para evaluar la ansiedad (Padrós et al., 2020, p.183).

7.5. Diseño técnico y metodológico para la obtención y análisis de la información

Para realizar un análisis y evaluación efectivos de la información recopilada, se utilizará el software Microsoft Excel. Este programa facilita la creación de una base de datos con la información obtenida del BAI. Posteriormente, la base de datos se transferirá al programa estadístico SPSS-26 para llevar a cabo el procesamiento de la información. Utilizando porcentajes y generando gráficos representativos, se podrán visualizar y analizar de manera clara los resultados obtenidos.

8. Población y muestra

8.1. Población

La presente investigación se llevó a efecto en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la

ciudad de Cuenca, específicamente con los estudiantes de los terceros años de bachillerato, población que se encuentra conformada por un total de 39 estudiantes, de los cuales tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, pasaron a ser 34 lo que llamaremos nuestra muestra de estudio, la cual se divide en dos grupos: el matutino, que se encuentra conformado por un total de 22 estudiantes con edades comprendidas entre los 17 a 19 años, de los cuales 13 son hombre y 9 mujeres; y el vespertino, con un total de 12 estudiantes en el mismo rango de edad, conformado por 5 estudiantes hombres y 7 mujeres.

8.2. Tipo de muestra

El tipo de muestra será no probabilística por conveniencia. Para Hernández (2021) en relación con la muestra no probabilística por conveniencia, se menciona que la selección de los participantes se realiza según la conveniencia del investigador. Esta metodología permite al investigador elegir arbitrariamente el número de participantes en el estudio (p.23).

9. Criterios éticos

9.1. Consentimiento informado

La obtención del consentimiento informado es un aspecto fundamental al evaluar niveles de ansiedad en las estudiantes del tercer año de bachillerato. Este proceso asegura que los participantes estén plenamente informados acerca de los objetivos, procedimientos y posibles riesgos de estudio, permitiéndoles tomar una decisión voluntaria y consciente de participar.

Respetar este principio de autonomía y garantizar la confidencialidad de la información recopilada fortalece la ética de la investigación. Se puede evidenciar el consentimiento informado en el anexo A.

9.2. Criterios de inclusión

- Estudiantes mujeres que se encuentran debidamente matriculadas en el tercer año de bachillerato de la institución.

9.3. Criterios de exclusión

- Estudiantes que padezcan algún tipo de condición o enfermedad de carácter

catastrófico, físico o psicológico, que les impida la aplicación de la prueba.

10. Descripción de los datos producidos

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico referente a la caracterización de las variables sociodemográficas (edad, zona de residencia, número de matrícula y nuevos ingresos), de los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, observamos lo siguiente: la muestra estuvo compuesta por un total de 34 estudiantes, siendo 18 (52,9%) estudiantes hombres y 16 (47,0%) estudiantes mujeres. Por edades, encontramos a 21 personas de 17 años (61,7%) presentando una distribución bastante alta, seguidos de 11 personas de 18 años (32,3%) y 2 personas de 19 años (5,8%). Además, está presente un entorno predominantemente urbano, con 26 estudiantes (76,4%) que residen en zonas rurales, mientras que 8 estudiantes (23,5%) residen en zonas rurales. En términos de matrícula, el 100% de los estudiantes se encontraban su primera matrícula (34 estudiantes), además todos los estudiantes son alumnos regulares, es decir no hay ningún estudiante de nuevo ingreso. Finalmente, con respecto a la distribución por secciones, 22 estudiantes (64,7%) asistían a la sección matutina y 12 (35,2%) a la sección vespertina.

Tabla 2

Caracterización de las variables sociodemográficas de la población

		Frecuencia	Porcentaje
Genero	Femenino	16	47,0%
	Masculino	18	52,9%
Edad	17 años	21	61,7%
	18 años	11	32,3%
	19 años	2	5,8%
Zona de residencia	Rural	8	23,5%
	Urbana	26	76,4%
Número de matrícula	Primera matrícula	34	100%
	Segunda matrícula	0	0%
	Tercera matrícula	0	0%
Nuevos ingresos	Alumnos nuevos	0	0%
Sección	Matutina	22	64,7%

Vespertina	12	35,2%
------------	----	-------

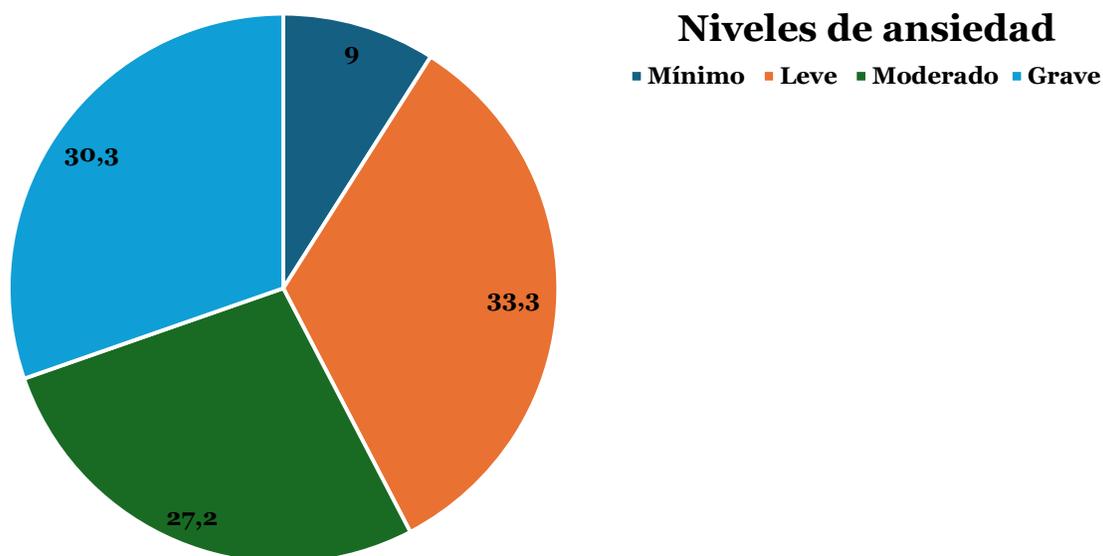
NOTA: elaboración propia.

11. Presentación de los resultados descriptivos

Los resultados obtenidos basados en los niveles de ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato muestran que el 33,3% presenta ansiedad leve, el 30,3% ansiedad grave, el 27,7% ansiedad moderada y el 9% ansiedad mínima. Estos datos revelan que la mayoría de los estudiantes exhiben niveles de ansiedad leve, grave y moderada, subrayando así la necesidad crítica de intervenciones efectivas para gestionar la ansiedad en este grupo de adolescentes.

Figura 1

Niveles de ansiedad obtenidos de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck



NOTA: elaboración propia.

A continuación, se presenta un análisis sobre la relación entre los niveles de ansiedad y las distintas variables demográficas de género y grupos de edad, utilizando una tabla para ilustrar esta correlación, ayudados de la herramienta SPSS-26, análisis chi-cuadrado. En análisis de los datos mediante la prueba de independencia chi-cuadrado revelo resultados significativos,

destacando la relación entre los niveles de ansiedad, el sexo y la edad en la muestra estudiada. El estadístico chi-cuadrado calculado fue de 4,92 y el valor p fue de 0,674. Estos resultados indican que existe una asociación altamente significativa entre el nivel de ansiedad experimentado y las variables de género y edad de los participantes.

La distribución desigual de los niveles de ansiedad entre géneros y grupos de edad sugiere patrones diferenciados de respuestas a situaciones de ansiedad. Específicamente, la prevalencia de ansiedad grave fue mayor en los participantes masculinos en comparación con las mujeres, y la ansiedad leve y moderada fue más común en las mujeres. Además, la incidencia de ansiedad grave fue mayor a los 18 años, seguida de los 17 años y significativamente menos a los 19 años.

El análisis de los datos obtenidos observamos que un total de 21 estudiantes se encuentra en los 17 años, donde el 2,9% (n=1) ansiedad mínima, el 23,5% (n=8) padece de ansiedad leve, el 14,7% (n=5) ansiedad moderada y el 20,5% (n=7) padece de ansiedad grave.

Del grupo que conforman los 18 años evidenciamos un total de 11 (32,3%) de estudiantes, donde el, el 2,9% (n=1) evidencian ansiedad mínima, el 8,8% (n=3) sufren de ansiedad leve y moderada respectivamente y el 11,7% (n=4) sufren de ansiedad grave

Finalmente, el grupo de 19 años poseemos un total de 2 (5,8%) de estudiantes, donde uno sufre de ansiedad mínima y el otro de ansiedad grave.

Estos datos muestran que la mayoría de los estudiantes (90,9%) se ven afectados por niveles importantes de ansiedad, ya sea leve, moderada o grave. Esta alta prevalencia de ansiedad entre los adolescentes pone de relieve la urgente necesidad de desarrollar una guía para el manejo de la ansiedad en este grupo de edad.

Tabla 3

Tabla de contingencia con respecto al género y ansiedad

Tabla de contingencia * ansiedad Edad y ansiedad					
				Ansiedad	
	Ansiedad	Ansiedad	Ansiedad	Ansiedad	Total

		mínima	leve	moderada	grave	
Masculino	Recuento	3	5	3	7	18
	dentro de calificación %	8,8%	14,7%	8,8%	20,5%	52,9%
Femenino	Recuento	0	6	5	5	16
	dentro de calificación %	0%	17,6%	14,7%	14,7%	47,0%
17	Recuento	1	8	5	7	21
	dentro de calificación %	2,9%	23,5%	14,7%	20,5%	61,7%
18	Recuento	1	3	3	4	11
	dentro de calificación %	2,9%	8,8%	8,8%	11,7%	32,3%
19	Recuento	1	0	0	1	2
	dentro de calificación %	2,9%	0%	0%	2,9%	5,8%
Total	Recuento	3	11	8	12	34
	dentro de calificación %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: elaboración propia.

Para poder dar cumplimiento al tercer objetivo se ha desarrollado una guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes, ya que como resultado de la investigación se encontró que la mayoría hoy de los estudiantes del tercer año de bachillerato experimentaba un nivel significativo de ansiedad: el 9% experimentaba ansiedad mínima, el 33,33% experimentaba ansiedad leve, el 27,7% experimentaba ansiedad moderada y el 30,3% experimentaba ansiedad grave. Estos hallazgos resaltan la prevalencia significativa de ansiedad en este grupo de adolescentes, lo que indica una necesidad crítica de intervenciones efectivas para manejar este problema.

Asimismo, el análisis mediante la prueba de independencia de chi-cuadrado mostró resultados significativos con una estadística de chi cuadrado calculada de 4,92 y un valor de p de 0,674. Esto indica que existe una asociación muy significativa entre los niveles de ansiedad y las variables de género y edad de los participantes. Específicamente, se observó que los hombres tenían una mayor prevalencia de ansiedad grave en comparación con las mujeres, mientras que las mujeres tenían más probabilidades de presentar ansiedad leve y moderada. Además, la

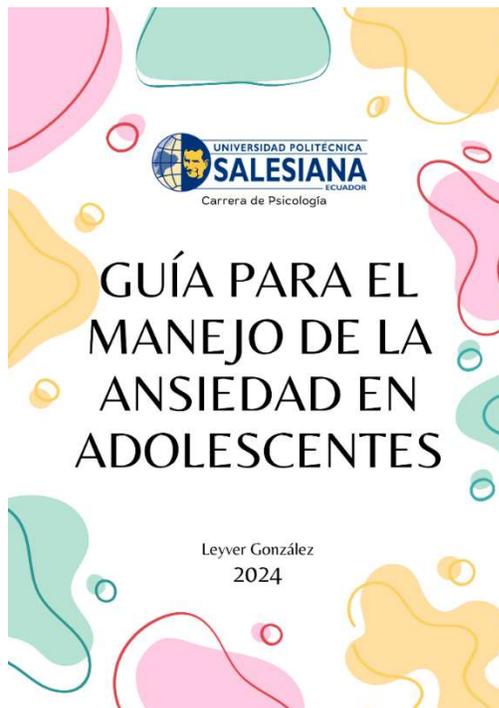
prevalencia de ansiedad grave fue mayor entre los estudiantes de 18 años, seguido por los de 17 años. La frecuencia fue significativamente menor en los estudiantes de 19 años.

Para abordar eficazmente los niveles leves de ansiedad, es importante implementar estrategias de tratamiento adecuadas que promuevan el bienestar emocional de manera integral. La terapia cognitivo conductual se destaca como un enfoque de tratamiento comprobado que se enfoca en identificar y modificar los pensamientos y comportamientos que perpetúan la ansiedad. Las técnicas de exposición, una parte integral de la TCC, permiten a los individuos desarrollar respuestas más adaptativas al enfrentar gradualmente situaciones que provocan ansiedad. Hoy, para implementar correctamente la TC y las técnicas de exposición, se recomienda un promedio de 12 a 16 sesiones individuales, ajustando el número según las necesidades específicas del paciente.

Además, las terapias de tercera generación, como el mindfulness, proporcionan herramientas útiles para controlar la ansiedad. Desarrollar la atención plena, fomenta la conciencia del momento presente y la aceptación compasiva de pensamientos y emociones. Las prácticas de meditación guiada y meditación de respiración consciente dentro del marco del mindfulness pueden ayudar a fortalecer la capacidad de concentración y reducir la reactividad emocional. Para asegurar una integración efectiva de estas prácticas en la vida diaria, se recomienda un programa inicial de 8 a 10 sesiones individuales de mindfulness, con duración y frecuencia ajustada según las necesidades del paciente, de esta forma y dando cumplimiento al tercer objetivo se plantea la guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes bajo la supervisión de un profesional de la salud mental. (Revisar la guía en el anexo B).

Ilustración 2

Portada de la guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes



Nota: elaboración propia.

12. Análisis de los resultados

Los niveles de ansiedad que se analizaron mediante la escala de ansiedad de Beck, que fue aplicado a los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo, muestran que los hombres presentan niveles de ansiedad moderada y grave en comparación con la femenina. La edad de mayor prevalencia de ansiedad leve y grave correspondió con los 17 años.

Con el objetivo de poder caracterizar las variables sociodemográficas (edad, zona de residencia, número de matrícula, nuevos ingresos) se elaboró la tabla 3. Este estudio contó con un total de 34 estudiantes del tercer año de bachillerato con edades comprendidas entre los 17 y 19 años. La distribución de género fue casi similar, se evidencio que un gran porcentaje de los estudiantes residen en la urbanidad; todos son estudiantes regulares, es decir pertenecen a una primera matrícula.

Con el objetivo de poder identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del tercero

de bachillerato se procedió a realizar un diagrama de sectores, mismo que se puede observar en la figura 1. En este diagrama se puede evidenciar que una décima parte tiene ansiedad mínima, un 33.3% poseen ansiedad leve, el 27,2 tiene una ansiedad moderada y el 30.3% una ansiedad grave.

Esta distribución sugiere una alta prevalencia de ansiedad significativa entre los adolescentes, lo que destaca la necesidad urgente de intervenciones efectivas.

Además, se encontró que el género masculino presenta prevalencias de ansiedad grave y el género femenino ansiedad leve, con respecto al análisis de edad y ansiedad se conoce que el grupo de edad comprendido en 17 años presenta elevados niveles de ansiedad grave al igual que los estudiantes de 18 años por otro lado, los jóvenes de 19 años no presentan niveles de ansiedad significativos.

A partir de estos hallazgos, se justifica la creación de una guía de manejo de la ansiedad (Revisar anexo B) que combina el autoaprendizaje con la supervisión profesional. Esta guía se centraría en técnicas de relajación, establecimiento de rutinas saludables y desarrollo de habilidades de afrontamiento con el objetivo de reducir la ansiedad y mejorar el bienestar de los adolescentes, a través de intervenciones personalizadas y supervisadas para abordar la ansiedad proponiendo un enfoque híbrido que garantice la correcta aplicación de las estrategias sugeridas. Estudios futuros deberían ampliar esta investigación y evaluar la efectividad de la guía en diferentes contextos para confirmar y ampliar estos resultados.

La hipótesis inicial de este estudio postulaba que el nivel de ansiedad que prevalece en los estudiantes del tercero de bachillerato es el leve y mínimo, sin embargo, los resultados obtenidos no respaldan la hipótesis.

13. Interpretación de los resultados

La presente investigación se fundamentó en tres objetivos específicos a partir de los cuales se pudo obtener en virtud del primer objetivo de caracterizar las variables sociodemográficas (edad, zona de residencia, número de matrícula, nuevos ingresos) de los estudiantes del tercero

de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

El estudio estuvo conformado por una mayor parte porcentual del género masculino en comparación con el femenino. Mientras que en la variable edad, el mayor porcentaje correspondió a los jóvenes de 17 años representando un 61,7%, seguido de los de 18 años con un 32,3% y 19 años con un 5,8%. Con respecto a la zona de residencia los datos evidencian un grupo mayoritario que residen en la urbanidad representado por un 76,4% y un 23,5% que residen en la ruralidad.

En correspondencia con ello, la investigación llevada a cabo por Caguana y Tobar (2021), abordó un grupo mayor de estudiantes, 141 en total, y en las edades se consideraron desde 15 a 19 años. En cuanto a la distribución por género fue diferente, en el presente hubo una mayor representación masculina, mientras que para Caguana y Tobar (2021) contó con un porcentaje de 55,3% de mujeres y un 44,7% de hombres. El 20% pertenecía al grupo de 15 a 16 años y el 80% de 17 – 19 años. La mayor distribución en las edades empleadas fue similar a la lograda en este trabajo.

En relación con el segundo objetivo de identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Los resultados con respecto a los niveles de ansiedad en los estudiantes analizados muestran un 33,3% con niveles leves de ansiedad, 30,3% grave, 27,2% moderada y un 9% de ansiedad mínima. Estos datos se asemejan a los obtenidos por Caguana y Tobar (2021) en cuanto a los niveles de ansiedad mínima en su caso el 19,9% de jóvenes manifestó tener ansiedad mínima y el 48,9% ansiedad leve, el 26,2% moderada. Para el nivel de ansiedad grave existe una diferencia significativa debido a que en su caso fue del 5% y en el presente estudio fue de 30,3%.

Los resultados de este estudio no solo confirman la alta prevalencia de ansiedad en adolescentes, sino que también proporcionan una base sólida para desarrollar una guía de manejo de la ansiedad que sea práctica y accesible dando así cumplimiento al tercer objetivo planteado. La implementación de esta guía, combinada con apoyo profesional, podría mejorar significativamente el bienestar emocional de los adolescentes y equiparlos con las herramientas

que necesitan para enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva, así lo enfatizan (Caguana y Tobar, 2021).

14. Conclusiones

El estudio de los niveles de ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo nos revela que 90,9% de los estudiantes presenta niveles de ansiedad leve, moderada y grave, lo que sugiere una inestabilidad emocional en este grupo. Por otro lado, una proporción reducida de estudiantes revelaron niveles de ansiedad mínima.

Respecto a la edad se encontró que los estudiantes de 17 años presentaron mayores niveles de ansiedad grave que el resto de los grupos de edad, mientras que aquellos de 18 y 19 presentaron niveles de ansiedad mínima, leve y moderada. Esto podría indicar que, al hacerse a adulto, las estrategias de afrontamiento se ven mucho más desarrolladas que al medio de la vida adolescente.

Además, se pueden observar distintos patrones que se relacionan con el género y la edad, lo que indicaría la importancia de considerar dichas variables al momento de abordar y apoyar el bienestar y salud mental de los adolescentes. Este primer acercamiento en la comprensión de la ansiedad dentro de este contexto educativo puede servir como un génesis para próximas investigaciones, así como para el desarrollo de intervenciones adaptadas.

Una de las limitaciones del presente estudio se debió a lo descriptivo del mismo, y su corte transversal no experimental, ya que mediante este enfoque no se pudo obtener un nuevo contacto con la población, a pesar que se contaron con un 90,9% de estudiantes que presentaron ansiedad leve, moderada y grave, cifra que es resultante de la suma total de estudiantes con ansiedad leve, moderada y grave, lo cual constituye un grupo sumamente significativo, ya que tanto la ansiedad moderada y grave presentan síntomas que interfieren de manera clínicamente significativa en la vida de la persona.

La guía para el manejo de la ansiedad es la resultante de la atención a los niveles elevados de ansiedad que padecen los estudiantes del contexto estudiado, esta misma podrá dotar de herramientas a los adolescentes en el control de los síntomas de la ansiedad, así como el inicio de

hábitos más saludables.

Con base a lo expuesto anteriormente, es apropiado considerar el desarrollo de futuras investigaciones donde se desarrollen distintas medidas de prevención, que lleven al desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento en los estudiantes. Es decir, este estudio abre una gran posibilidad de generar nuevos conocimientos en la comprensión de la ansiedad en los adolescentes.

15. Referencias bibliográficas

- Basantes, D., Villavicencio, L., Arteño, R., y Valdes, E. (2021). *Ansiedad y depresión en adolescentes*. Revista Boletín Redipe, 10(2), 182-189. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205>.
- Baxter, A., Vos, T., Scott, K., Norman, R., Flaxman, A., Blore, J., & Whiteford, H. (2014). *La distribución regional de los trastornos de ansiedad: implicaciones para el Estudio de la Carga Global de Enfermedad, 2010*. Revista Internacional de Métodos en la Investigación Psiquiátrica, 23(4), 422-438. doi:10.1002/mpr.1444
- Beck, A., y Steer, R. (1988). *Inventario de Ansiedad de Beck*. España. ISBN: 978-84-939315-2-0.
- Bravo, P., y Chogollo, E. (2023). *Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios migrantes de la ciudad de Cuenca*. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ebd78762-105b-4431-9c03-5ee632a5f077/content>
- Cardenas, T., Vasqu ez, S., Verde, E., y Colque, E. (2020). *Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico*. Muro de la investigación, 2020(2). <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1325>.
- Castiblanco, D. (2023). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de ciencias de la salud*. Universidad de Ciencias aplicadas y Ambientales U.D.C.A. Colombia.
- Catagua, G., y Escobar, G. (2020). *Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (COVID 19) del barrio Santa clara – Cantón Manta*. Polo del Conocimiento, 6(3), 2094-2110. <file:///C:/Users/Adm/Downloads/Dialnet-AnsiedadEnAdolescentesDuranteElConfinamientoCovid1-7926846.pdf>.
- CEPAL. (2021). *Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América Latina y El Caribe dentro del Contexto de la Pandemia del COVID_19*. https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/s2100285_es.pdf.

- Chen, X., Li, M., Gong, H., y Zhang, Z. (2021). *Factores que influyen en la ansiedad de los adolescentes: los roles de las madres, los maestros y los compañeros*. Revista internacional de investigación ambiental y salud pública, 18(24), 13234. <https://scholar.google.com.ec/scholar?q=Factors+influencing+adolescent+anxiety:+the+r>
- Colegio Oficial de la Psicología. (2021). *Guía de ayuda en la gestión de la ansiedad en adolescentes*. España. <https://www.copclm.com/wp-content/uploads/2021/05/Guia-de-ayuda-en-la-gestion-de-la-ansiedad-en-adolescentes.pdf>.
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., y Correa, L. (2021). *Estudios transversales*. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21(1), 179-185. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>.
- Delgado, B., inglés, C., y García, M. (2013). *Social anxiety and Self-concept in adolescence*. Revista de Psicodidáctica, 18(1), 179-194. 10.1387/RevPsicodidact.6411
- Delgado, E., De la Cera, D., Fernández, M., y Murillo, R. (2021). *Generalidades sobre el trastorno de ansiedad*. Revista Cúpula, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/arto2.pdf>
- Estrada, A. (2018). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico*. Boletín Virtual, 7(7), ISSN: 2266-1536. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536/509>.
- Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial del adolescente*. Revista Chilena de Pediatría, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Hernandez, A., Cruz, L., Puentes, M., y Mendoza, E. (2021). *Diseño de un sistema de gestión de inventarios para el almacén tecnitaller S.A.S de la ciudad de Neiva-Huilla, Colombia*. Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío, 33(2), 143-152. <https://doi.org/10.33975/riuuq.vol33n2.562>.

- Hernández, O. (2021). *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 37(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v37n3/1561-3038-mgi-37-03-e1442.pdf>.
- Herskovic, V., y Matamala, M. (2020). *Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes*. Revista Médica Clínica las Condes, 31(2), 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.006>
- Hyland, M. (2020). *Un modelo contextual reformulado de psicoterapia para el tratamiento de la ansiedad y la depresión*. Revista de psicología clínica, 80(101890), 1-11. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7352110/pdf/main.pdf>
- Jaimes, C., Vega, E., Balladares, P., y Matta, H. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte*. Peruvian Journal of Health Care and Global Health, 3(1), 39-43. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/27>
- Knowles, K., y Olatunji, B. (2020). *Especificidad de la ansiedad rasgo en la ansiedad y la depresión: metaanálisis del Inventario de ansiedad rasgo-estado*. Revista de Psicología Clínica, 82(101928), 1-49. doi:10.1016/j.cpr.2020.101928
- Lambiase, S., Tolli, M., Gonzalez, C., Majul, E., y Pezzola, F. (2020). *Redes de apoyo social y calidad de vida percibida de los adultos mayores del Gran Mendoza*. Universidad de Congreso. PSIUC, 6(9), 1-16. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/151643/CONICET_Digital_Nro.a740884c-c66e-4ff1-a646-f7375a2c9025_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Lorena, P., Cardona, A., Castañeda, I., Vargas, A., Calvache, A., y Abanto, I. (2020). *Metodología de investigación cuantitativa y cualitativa*. ISBN: 978-958-8292-99-1.
- Martin, I., y Molina, I. (2021). *El mindfulness como terapia emocional para el alumnado con TDAH en la etapa de primaria*. Revista UNES. Universidad, Escuela Y Sociedad, (11), 62–76. <https://doi.org/10.30827/unes.i11.21956>

- Martinez, L., Fernandez, E., Navarro, G., y Martínez, M. (2017). *Guía clínica. Diagnóstico y manejo de los trastornos de ansiedad*. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/274360/Guia_Trastornos_de_Ansiedad.pdf.
- Mendoza, M. (2020). *Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?s
- MSP. (2021). *Profesionales se capacitaron en salud mental – Ministerio de Salud Pública*. Ecuador. <https://www.salud.gob.ec/330-profesionales-capacitaron-salud-mental-ecuador/>
- Olovacha, S., y Santamaría, S. (2023). *Relación entre ansiedad e ideación suicida en los adolescentes de la fundación proyecto Don Bosco*. Revista psicología UNEMI, 8(14), 30-41. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2023pp30-41p>.
- OMS. (2021). *Salud Mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OPS. (2014). *Salud mental – OPS/OMS*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>.
- Organización Mundial de la Salud. (2022, June 8). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Padrós, F., Montoya, S., Bravo, M., y Martínez, M. (2020). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México*. ELSEVIER, 26(2-3), 181-187. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002>.
- Reyes-Pérez, Á., Ruiz-Párraga, G. T., Serrano-Ibáñez, E. R., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López-Martínez, A. E. (2020). *Intervención psicológica para el trastorno de estrés*

- postraumático comórbido al dolor crónico musculoesquelético y primario: Una revisión sistemática*. Revista Mexicana de Psicología, 37(2), 77-91.
- Rodríguez, M., y Maldonado, L. (2022). *Depresión y ansiedad en adolescentes: el papel de la implicación paterna*. Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación, 9(17). ISSN: 2448-6280. <https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/251/484>.
- Roemer, L., & Williston, S. K. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3(June 2015), 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Sánchez, P., y Gómez-Rivero, M.A. (2020). *Redes sociales, autoeficacia académica y bienestar en adolescentes de la zona Maya de Yucatán*. Revista Iberoamericana de Psicología, 13(3), 73-81. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13305>
- Secretaria de Salud. (2020). *Guía clínica para diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. México. <https://www.inr.gob.mx/iso/Descargas/iso/doc/MG-DRI-07.pdf>.
- Silvers, J., McRae, K., Gabrieli, J., Gross, J., Remy, K., y Ochsner, K. (2012). *Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence*. *Emotion*, 12(6), 1235-47. [10.1037/a0028297](https://doi.org/10.1037/a0028297).
- UNICEF. (2020). *La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante*. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-esdeterminante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y-comunidades-puedan-salir-adelante>.
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-saludmental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>.
- Vallejo, P., y León, G. (2024). *Efectividad de las terapias de tercera generación en los trastornos de personalidad*. (Licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador.

- <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13047/1/C%3%a1rdenas%20Vallejo%2c%20P.%20-%20Le%3%b3n%20Aucacama%2c%20G.%20%282024%29%20Efectividad%20del%20as%20terapias%20de%20tercera%20generaci%3%b3n%20en%20los%20trastornos%20de%20personalidad.pdf>
- Veiga, J., De la Fuente, E., y Zimmermann, M. (2008). *Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño*. Medicina y Seguridad del Trabajo, 54(210), 81-88. <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula.pdf>.
- Vercher, N., Escribano, J. y Valero, D. (2020). *Redes de apoyo al emprendimiento femenino en territorios rurales*. OBETS. Revista de Ciencias Sociales, 15(1), 317-356. <https://orcid.org/10.14198/OBETS2020.15.1.11>
- Viña C, Herrero M, Rivero F, ÁlvarezPérez Y, Fumero A, Bethencourt JM. (2020). *Cambios en la actividad cerebral asociados a la terapia de exposición cognitivo-conductual para fobias específicas: búsqueda de los mecanismos subyacentes*. Rev Neurol, 71(11),391-8. doi: 10.33588/rn.7111.2019487
- Vizioli, N. & Pagano, A. (2020). *Adaptación del Inventario de Ansiedad de Beck en población de Buenos Aires*. Interacciones, 6(3), e171. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n3.171>.
- Weiner, C., Meredith, E., Pincus, D., & Comer, J. (2015). *Sensibilidad a la ansiedad y problemas relacionados con el sueño en jóvenes ansiosos*. Revista de trastornos de ansiedad, 32, 66–72.
- Zapata, G. (2020). *Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado*. (Licenciatura). Universidad de Lima. Perú.

16. Anexos

16.1. Anexo A.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados padres o representantes legales,

Mediante el presente, se le informa que dentro de la institución se está llevando a cabo el estudio: ***“Guía para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cenca. Periodo marzo - agosto 2024”***, realizado por **Leyver González Aldaz**, Estudiante de la **Universidad Politécnica Salesiana**, carrera de **Psicología**.

1. Objetivo del estudio

- El objetivo principal de este estudio es desarrollar una guía para el manejo de la ansiedad en los estudiantes del tercer año de bachillerato, contribuyendo así al bienestar emocional y académico de los estudiantes.

2. Procedimiento

- Para alcanzar dicho objetivo, se aplicará el Inventario de Ansiedad de Beck, una escala reconocida y validada para medir los niveles de ansiedad en la población. Esta evaluación se llevará a cabo en un ambiente adecuado y bajo la supervisión de personal capacitado.

3. Confidencialidad

- Toda la información recopilada será tratada con la máxima confidencialidad. Los datos recogidos se utilizarán exclusivamente para fines académicos y de investigación, garantizando la privacidad de los participantes.

4. Participación voluntaria

- Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o de retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Consentimiento:

Yo _____, con CC: _____, autorizo que mi representado/a: _____ con CC: _____, estudiante del tercero de bachillerato sección: _____, participe del estudio y participe de la aplicación del ***Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)***, que se aplicará a los estudiantes.

Padre de familia y/o representante

Responsable de investigación

Agradecemos su colaboración y confianza en nuestro estudio. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse con **Est. Leyver González Aldaz** al **0962574165** y/o **lgonzaleza4@est.ups.edu.ec**.

Gracias por su atención y participación.

16.2. Anexo B: Guía para el manejo de la ansiedad en adolescente



Introducción



¡Hola! Bienvenido/a a tu guía de autoinstrucción para manejar la ansiedad. Si estás aquí, es probable que hayas sentido esa sensación incómoda de nerviosismo, preocupación o estrés que parece no desaparecer. Primero que todo, déjame decirte que no estás solo/a. La ansiedad es algo que todos experimentamos en algún momento, especialmente durante la adolescencia.

En esta guía, encontrarás herramientas prácticas que puedes aplicar en tu vida diaria para sentirte mejor y más en control. No vamos a abrumarte con teorías complicadas ni con largas lecturas. Queremos que encuentres formas efectivas y rápidas para lidiar con esos momentos difíciles.



Imagina esta guía como tu caja de herramientas personal. Puedes abrirla y encontrar algo que te ayude a relajarte, a pensar de manera diferente o simplemente a sentirte un poco más tranquilo/a. ¡Vamos a explorar juntos y descubrir cómo puedes manejar la ansiedad de una manera que funcione para ti!

¡Vamos a comenzar!



Objetivo

El objetivo de esta guía es simple: ayudarte a entender y manejar tu ansiedad de una manera que sea práctica y realista. Queremos darte las herramientas que necesitas para que puedas sentirte más tranquilo/a, más en control y capaz de disfrutar de la vida sin que la ansiedad te detenga.

Al finalizar esta guía, queremos que te sientas más preparado/a para enfrentar esos momentos de ansiedad y sepas que tienes el poder de manejarlos.

¡Tú puedes hacerlo y estamos aquí para acompañarte
en este viaje!



Te has preguntado, ¿qué es la ansiedad?



Bueno la ansiedad es como esa alarma interna que todos tenemos. Imagina que estás caminando por una selva y de repente escuchas un ruido extraño. Tu corazón empieza a latir más rápido, tus músculos se tensan y tu mente se pone en alerta máxima. Esa es tu ansiedad tratando de protegerte de un posible peligro. ¡Es como si tu cuerpo y tu mente se prepararan para una batalla épica!

Sin embargo, a veces, esa alarma se activa sin un verdadero motivo de peligro, como cuando tienes que presentar un examen, hablar en público o simplemente pensar en el futuro. Es normal sentirte así de vez en cuando, pero cuando esa sensación de preocupación y nerviosismo se vuelve constante y afecta tu vida diaria, es cuando la ansiedad se convierte en un problema.



Recuerda, tener ansiedad no significa que hay algo "mal" contigo. Es simplemente una parte de cómo funcionamos los seres humanos. La buena noticia es que puedes aprender a manejarla y a calmar esa alarma interna.

¡Y esta guía está aquí para ayudarte a hacerlo!



Actividad 1: Enfrentando tus Miedos con la Técnica de Exposición

Sabemos que la ansiedad puede hacer que evites ciertas situaciones porque te resultan muy estresantes o atemorizantes.



Pero hoy vamos a aprender una técnica súper poderosa que te ayudará a enfrentarte a esos miedos de una manera segura y gradual.

Imagina que estás subiendo una escalera. No tienes que llegar a la cima de un salto; vas subiendo paso a paso, a tu propio ritmo.



01

Haz una lista de tus miedos

Toma un momento para pensar en las cosas que te generan ansiedad.

Puede ser hablar en público, acercarte a alguien nuevo, o cualquier cosa que te haga sentir nervioso/a.

Organiza tus miedos en una escala

Organiza esos miedos de menos a más aterradores. Pon los más pequeños al inicio y los más grandes al final.

02

Puedes ayudarte de la "pirámide de mis miedos" ↓



Lista de mis miedos

A series of 15 horizontal lines for writing, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Pirámide de mis miedos



03

Enfrenta tus miedos poco a poco

Comenzaremos con los miedos que pusiste al principio de la lista. Te vas a exponer a ellos de manera gradual y repetida hasta que ya no te causen tanta ansiedad.

A medida que te sientas más cómodo/a, avanza al siguiente miedo en tu lista.

Por ejemplo, si hablar con un amigo cercano te pone nervioso/a, intenta hacerlo durante unos minutos cada día.

Celebra tus logros

Cada pequeño paso es un gran logro. Celebra tus victorias, sin importar cuán pequeñas parezcan.

04

Recuerda, la clave aquí es ser paciente contigo mismo/a y avanzar a tu propio ritmo. No tienes que enfrentarte a todo de golpe. Estamos aquí para ayudarte a cada paso del camino.

¡Estás haciendo un trabajo increíble al enfrentarte a tus miedos y tomar el control de tu ansiedad!



Actividad 2: Relajándonos con Mindfulness: Meditación Guiada

Ahora vamos a aprender una técnica genial para manejar la ansiedad que puedes usar en cualquier momento y lugar.



Se llama mindfulness, y es una manera de entrenar tu mente para estar en el presente, sin preocuparte por el pasado o el futuro.

¿Suenan interesantes? ¡Vamos a probarlo con una **meditación guiada!**

01

Encuentra un lugar tranquilo

Busca un lugar donde te sientas cómodo/a y no te interrumpan.

Puede ser tu habitación, el jardín o cualquier sitio donde puedas relajarte.

Siéntate cómodo/a

Puedes cruzar las piernas en el suelo o sentarte en una silla con los pies planos sobre el suelo. Mantén la espalda recta pero relajada.

02

03

Cierra los ojos y respira profundamente

Toma una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Haz esto un par de veces para comenzar a relajarte.

Escanea el código Qr para acceder a un audio que será tu guía en esta técnica.

Sigue la meditación guiada

Pon el audio y sigue mis palabras y deja que tu mente y cuerpo se relajen.

04



Qr

Mindfulness: Meditación guiada (Audio).

Link YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=.....](https://www.youtube.com/watch?v=...)

05

Reflexiona y disfruta el momento

Tómate unos minutos para reflexionar sobre cómo te sientes.

- ¿Te sientes más relajado/a y tranquilo/a?

Puedes hacer esta meditación guiada siempre que sientas ansiedad o necesites un momento de calma.

¡Excelente trabajo!

Practicar mindfulness regularmente puede ayudarte a manejar la ansiedad y a sentirte más en control de tus emociones.

¡Sigue adelante, lo estás haciendo genial!



Meditación guiada

Imagina que estás en un lugar tranquilo, tal vez un hermoso jardín o una playa serena. Siente el aire fresco en tu piel y escucha los sonidos suaves a tu alrededor. Respira profundamente y siente cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.

Concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Si tu mente se distrae con pensamientos, no te preocupes. Es normal. Simplemente reconoce esos pensamientos y vuelve tu atención a la respiración.

Ahora, lleva tu atención a tu cuerpo. Nota cualquier tensión que puedas estar sintiendo y, con cada exhalación, imagina que esa tensión se disuelve y desaparece.

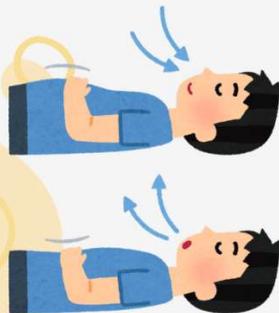
Visualiza una luz cálida y brillante en el centro de tu pecho. Con cada inhalación, esa luz se hace más brillante y se extiende por todo tu cuerpo, llenándote de calma y paz.

Permanece en este estado de relajación por unos minutos, disfrutando de la sensación de estar completamente presente y en paz.

Cuando estés listo/a, comienza a mover lentamente tus dedos de las manos y los pies, y abre los ojos lentamente.

Actividad 3: Calma tu mente con mindfulness: Meditación de respiración consciente

Ahora vamos a aprender una técnica súper efectiva para manejar la ansiedad que puedes usar en cualquier momento.



Se llama respiración consciente y es una forma de mindfulness que te ayuda a enfocarte en tu respiración para calmar tu mente y cuerpo.

¿Listo/a para intentarlo? ¡Vamos allá!



01

Encuentra un lugar tranquilo

Busca un lugar donde te sientas cómodo/a y no te interrumpen.

Puede ser tu habitación, el jardín o cualquier sitio donde puedas relajarte.

Siéntate cómodo/a

Puedes cruzar las piernas en el suelo o sentarte en una silla con los pies planos sobre el suelo. Mantén la espalda recta pero relajada.

02

03

Cierra los ojos y respira profundamente

Toma una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Haz esto un par de veces para comenzar a relajarte.



04
Concéntrate en tu respiración

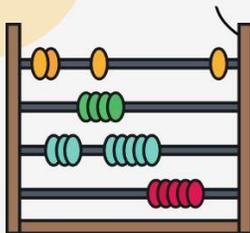
Respira naturalmente y presta atención a cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Nota el ritmo de tu respiración, la sensación del aire en tus fosas nasales y cómo se siente tu abdomen al subir y bajar con cada respiración.

**05****Cuenta tus respiraciones**

Para ayudarte a mantener la concentración, empieza a contar tus respiraciones.

Inhala y cuenta "uno", exhala y cuenta "dos". Sigue contando hasta llegar a diez, y luego vuelve a empezar desde uno.

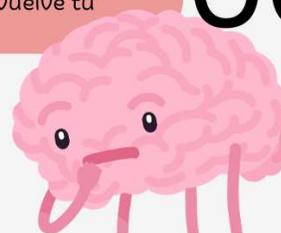


Si te distraes y pierdes la cuenta, no te preocupes. Simplemente vuelve a empezar desde uno.

06
Si tu mente se distrae

Cuando esto suceda, simplemente reconoce la distracción sin juzgarte y vuelve tu atención a la respiración.

Cada vez que lo hagas, estás entrenando tu mente para estar más presente y menos ansiosa.

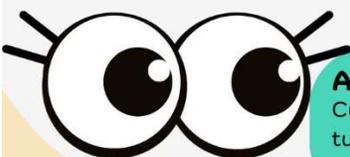


07

Permanece en el momento

Continúa esta práctica de respiración consciente durante unos minutos.

Puedes empezar con 5 minutos e ir aumentando a medida que te sientas más cómodo.

**Abre los ojos lentamente**

Cuando estés listo/a, comienza a mover lentamente tus dedos de las manos y los pies, y abre los ojos suavemente.

08

Tómate un momento para notar cómo te sientes.

- Tómate unos minutos para reflexionar sobre cómo te sientes después de esta práctica.
- La respiración consciente es una herramienta poderosa que puedes usar siempre que sientas ansiedad o necesites un momento de calma.



¡Gran trabajo!

Practicar la respiración consciente regularmente puede ayudarte a manejar la ansiedad y a sentirte más en control de tus emociones.

¡Sigue adelante, lo estás haciendo genial!

En las siguientes hojas encontrarás material didáctico para tu organización diaria.

¡Disfrútalo!

Rutinas saludables

RUTINAS

1 HORARIOS CONSISTENTES

Fomenta horarios regulares para dormir, comer y hacer ejercicio. El sueño adecuado y una dieta equilibrada son fundamentales para mantener el equilibrio emocional.

2 EJERCICIO REGULAR

Realiza actividad física regular, como caminar, correr, practicar deportes o yoga. El ejercicio libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.

3 TIEMPO DE RELAJACIÓN

Aprende las técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o la visualización guiada para reducir la ansiedad y promover la calma.

4 GESTIÓN DEL TIEMPO

Planifica las tareas escolares y actividades extracurriculares para evitar sentirte abrumado.

5 CONEXIÓN SOCIAL

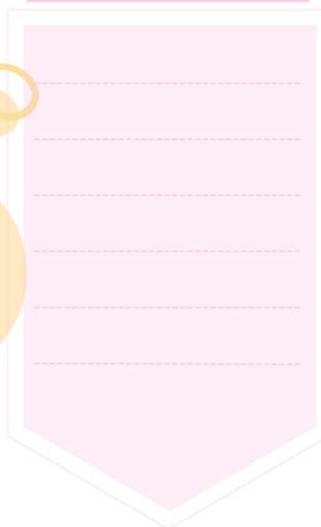
Promueve relaciones positivas con amigos y familiares, ya que el apoyo social es crucial para manejar el estrés.

HORARIO SEMANAL

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 h					
7:00 h					
8:00 h					
9:00 h					
10:00 h					
11:00 h					
12:00 h					
13:00 h					
14:00 h					
15:00 h					
16:00 h					
17:00 h					
18:00 h					

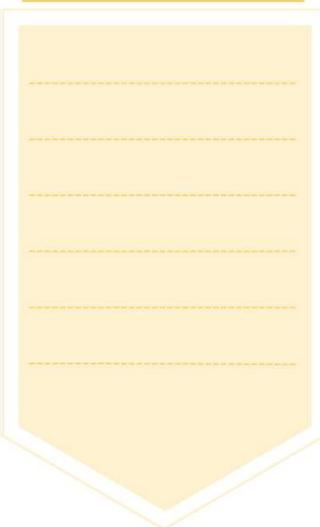
PLANIFICADOR SEMANAL

LUNES



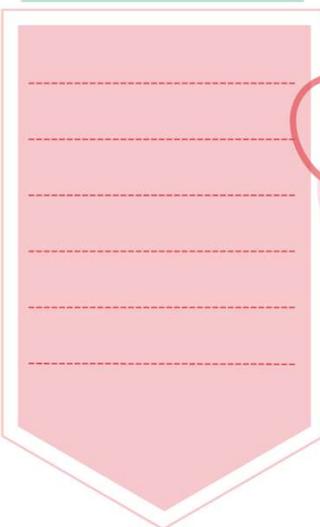
A vertical rectangular box with a light pink background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

MARTES



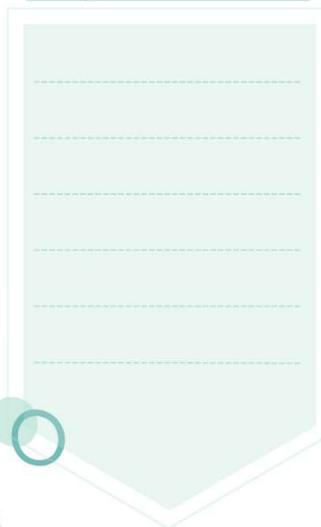
A vertical rectangular box with a light yellow background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

MIÉRCOLES



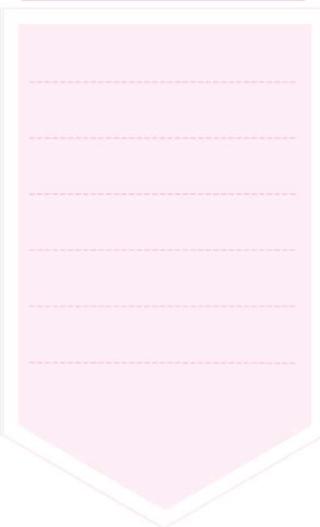
A vertical rectangular box with a light red background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

JUEVES



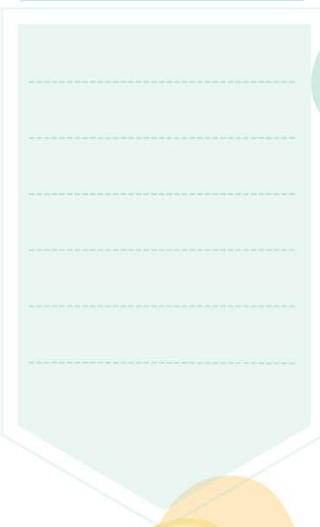
A vertical rectangular box with a light green background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

VIERNES



A vertical rectangular box with a light pink background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

no olvidar



A vertical rectangular box with a light green background and a white border. It contains five horizontal dashed lines for writing.

Rastreador de hábitos

MES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

MIS METAS

METAS

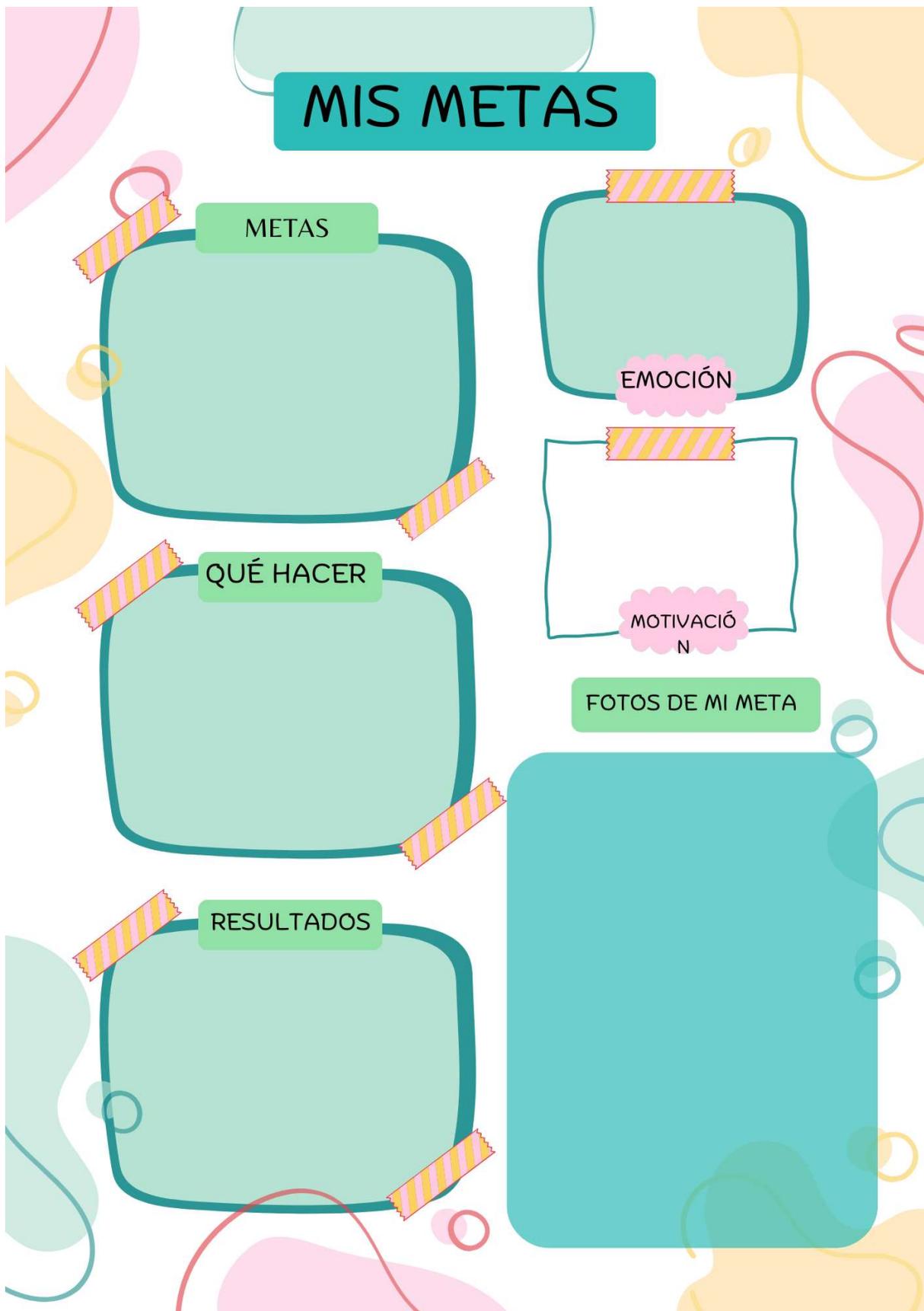
EMOCIÓN

QUÉ HACER

MOTIVACIÓN

RESULTADOS

FOTOS DE MI META



Reflexión sobre la importancia del manejo de la ansiedad

La ansiedad es algo que todos sentimos en algún momento. Es una reacción natural al estrés y, a veces, nos ayuda a enfocarnos. Pero cuando la ansiedad se vuelve constante y abrumadora, puede afectar nuestra vida diaria y relaciones.

Aprender a manejar la ansiedad es clave para sentirnos mejor. Técnicas como la respiración profunda, la meditación y la gratitud son herramientas poderosas para calmar nuestra mente y cuerpo. Estas prácticas nos ayudan a enfrentar la ansiedad ahora y a prepararnos para el estrés futuro.

Recuerda, no estás solo/a. Compartir tus experiencias con amigos, familiares o profesionales puede aliviar la carga emocional. Cada pequeño paso que das para manejar tu ansiedad es un acto de valentía y cuidado hacia ti mismo/a.

Además, llevar una vida saludable con buena alimentación, ejercicio y suficiente sueño fortalece nuestra base física y emocional, haciéndonos más resistentes ante los desafíos.

Manejar la ansiedad es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento. Con paciencia, práctica y apoyo, podemos transformar la ansiedad en una oportunidad para fortalecer nuestra resiliencia y bienestar. Dedicar tiempo a cuidar nuestra salud mental es una inversión invaluable en nuestro futuro.

Motivación para la acción

La ansiedad no tiene que ser una carga que lleves solo/a. Es momento de tomar el control y transformar tu vida. Cada día es una nueva oportunidad para construir un futuro más brillante y tranquilo. La ansiedad puede ser desafiante, pero tú eres más fuerte. Tienes el poder dentro de ti para cambiar tu historia y encontrar tu paz interior.

Cada pequeño paso que das hacia el manejo de la ansiedad es una victoria. No subestimes el poder de las acciones simples: una respiración profunda, una meditación diaria, escribir en tu diario de gratitud. Estos actos, aunque parezcan pequeños, son los ladrillos que construirán una fortaleza de calma y resiliencia a tu alrededor. ¡Eres capaz de esto y mucho más! Imagina la libertad de vivir sin el peso constante de la ansiedad, de enfrentar cada día con confianza y claridad. Tú mereces eso. ¡Empieza hoy! No mañana, ni la próxima semana, sino ahora. Da ese primer paso con valentía y compromiso. Porque tú puedes. Porque tu bienestar vale la pena. Porque tienes el poder de cambiar tu vida.

Adelante, tu camino hacia la paz y la felicidad comienza ahora.

¡Tú puedes hacerlo!

Dedicatoria

Esta guía está dedicada a todos los que han pasado por momentos difíciles y han encontrado la manera de sanar y renacer.

Cada página es un refugio donde el dolor del pasado se convierte en una prueba de nuestra capacidad para enfrentar las adversidades con valentía y esperanza. Recordamos los momentos en que todo parecía oscuro, pero también celebramos cómo esos momentos nos hicieron más fuertes y compasivos.

Cada capítulo es un viaje hacia la comprensión y el autodescubrimiento, guiándonos hacia la luz al final del túnel. A través del dolor, hemos aprendido lecciones profundas sobre la resiliencia y la autocompasión, fortaleciendo nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás. Que esta guía sea un faro de esperanza para todos aquellos que aún buscan la paz interior y avivar esa parte viva que quedó después de las tormentas que enfrentamos.

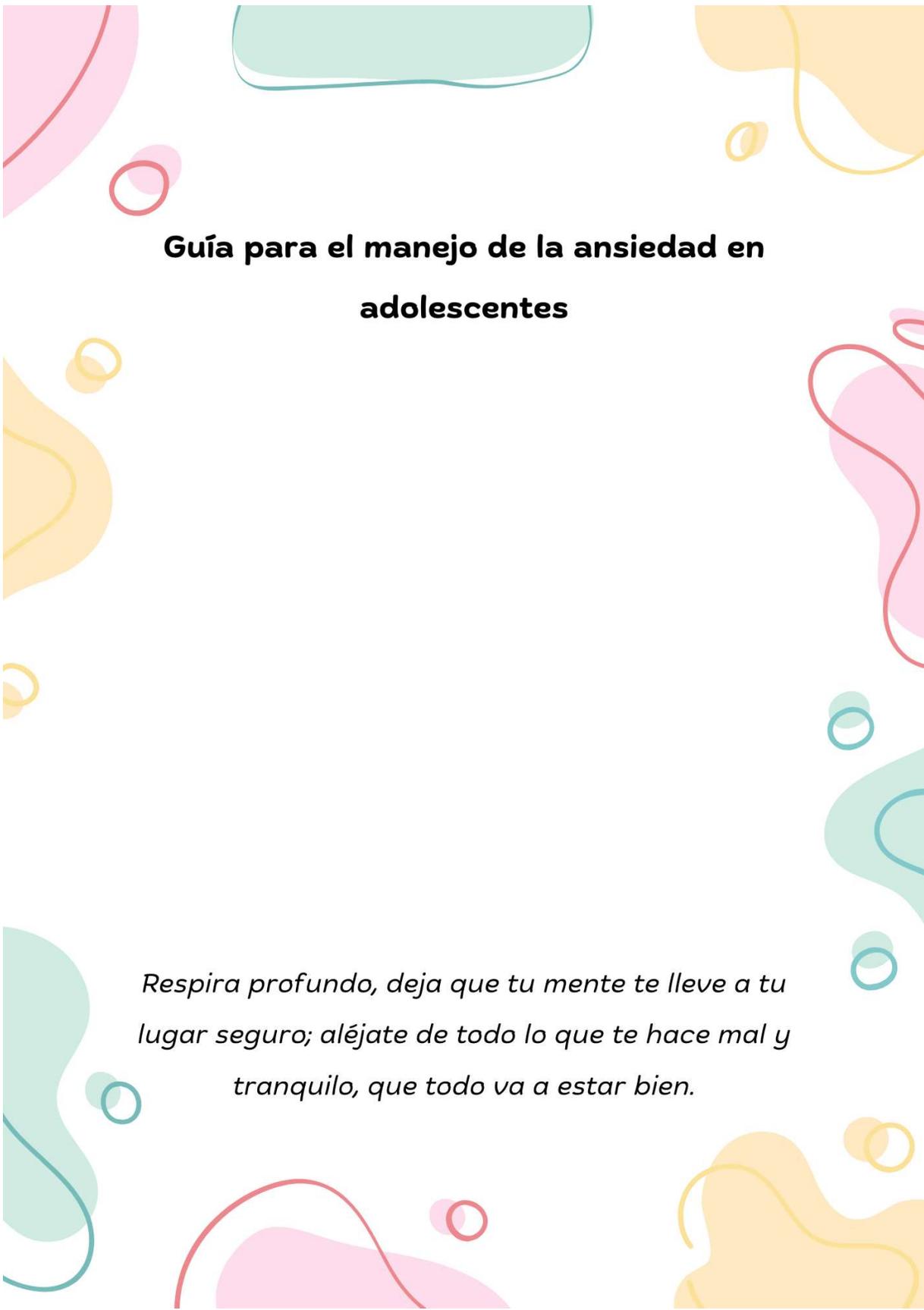
Que el dolor que hemos experimentado se convierta en una prueba de nuestra fuerza interior y nuestra capacidad para sanar. En cada página, espero que encuentres la promesa de un mañana más brillante, donde el amor propio y la aceptación te guíen hacia una vida plena y significativa. Unidos en nuestra experiencia compartida, celebramos el poder transformador del dolor que nos ha hecho más fuertes, más sabios y más vivos que nunca.

Créeme cuando digo que todo va a estar bien.

¡Tú puedes con esto!



-Leyver González



Guía para el manejo de la ansiedad en adolescentes

Respira profundo, deja que tu mente te lleve a tu lugar seguro; aléjate de todo lo que te hace mal y tranquilo, que todo va a estar bien.

16.3. Anexo C: Informe de similitud Turnitin



INFORME SOBRE ANÁLISIS DE SIMILITUD O ANTIPLAGIO A TRAVÉS DE TURNITIN

Cuenca, 3 de julio de 2024

Señor.

Ps. Cl. Pedro Muñoz A, Mgs.

DIRECTOR DE CARRERA DE PSICOLOGÍA

Presente,

Por medio del presente como profesor encargado del informe de similitud o antiplagio del trabajo de titulación denominado: "Guía para el manejo de la ansiedad de los estudiantes del tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Cuenca. Periodo marzo - agosto 2024.", que ha sido desarrollado por el estudiante **Leyver Armando Gonzalez Aldaz**, bajo la opción de titulación **SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS PRÁCTICAS DE INVESTIGACIÓN**, informo que, de acuerdo al informe de similitud o antiplagio del sistema TURNITIN el documento presenta un 10% de similitud a otros documentos publicados.

De antemano agradezco por la gentil atención brindada a la presente.

Atentamente,



Ps. Org. Alvaro Lucero A, Mgs.

C.I. 0104178454

Cel. 0997273080

16.4. Anexo D: Solicitud de aprobación de exposición



Nro. 001647073

CUENCA, 04 de julio de 2024

Señor (a)
PEDRO ANDRES MUÑOZ ARTEAGA
DIRECTOR(A) DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
Ciudad

De mi consideración:

Yo, LEYVER ARMANDO GONZALEZ ALDAZ, con documento de identificación No. 1900896505, solicito a Usted autorice la exposición del Trabajo de Titulación intitulado GUIA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE CUENCA. PERIODO MARZO - AGOSTO 2024. .

Se adjunta el Trabajo de Titulación, Informe antiplagio del docente tutor y Reporte generado por el software antiplagio establecido institucionalmente.

Cabe mencionar que luego de revisar la normativa vigente institucional, acepto cumplir integralmente con los procesos establecidos a la fecha, para aplicar la presente solicitud.

Atentamente

Firma del Solicitante

Teléfono: 0962574165

Correo Electrónico: lgonzaleza4@est.ups.edu.ec

leyvergonzalezaldaz@gmail.com