UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TITULO

ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA EN PASCUALES DEL 2024

Trabajo de titulación previo a la obtención del:

Título de Licenciada en Psicología

AUTORAS:

JASSY ASBEL VELASQUEZ RODRIGUEZ

TAMARA JAMILETH ZAMBRANO BENAVIDES

TUTORA:

PSIC. CL SESME CAJO CINTHYA BEATRIZ., MSC

Guayaquil – Ecuador

2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotras, **Velasquez Rodriguez Jassy Asbel** con documento de identificación **No. 0951383587** y **Zambrano Benavides Tamara Jamileth** con documento de identificación **No. 0942273533;** manifestamos que:

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

Guayaquil, 21 de **febrero** del año **2025**

Atentamente,

Jassy Velasquez R.

Velasquez Rodriguez Jassy Asbel

0951383587

Tamara Zambrano B.

Zambrano Benavides Tamara Jamileth

0942273533

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

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

Nosotras, **Velasquez Rodriguez Jassy Asbel** con documento de identificación **No. 0951383587** y **Zambrano Benavides Tamara Jamileth** con documento de identificación **No. 0942273533**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: "Estrategias de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes usuarios de un Centro de Salud Pública en Pascuales del 2024",** el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Guayaquil, 21 de febrero del año **2025**

Atentamente,

Jassy Velasquez R.

Velasquez Rodriguez Jassy Asbel

0951383587

Tamara Zambrano B.

Zambrano Benavides Tamara Jamileth

0942273533

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Sesme Cajo Cinthya Beatriz** con documento de identificación **N° 0924194889** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES USUARIOS DE UN CENTRO DE SALUD PÚBLICA EN PASCUALES DEL 2024**, realizado por **Velasquez Rodriguez Jassy Asbel** con documento de identificación **No. 0951383587** y por **Zambrano Benavides Tamara Jamileth** con documento de identificación **No. 0942273533**, obteniendo como resultado final el trabajo detitulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 21 de **febrero** del año **2025**

Atentamente,

Cinthya Sesme Cajo

Psic. Cl. Sesme Cajo Cinthya Beatriz, Msc

0924194889

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de titulación se lo dedicó a Dios, dado que el con su infinito amor ha logrado guiarme y cuidarme en cada paso que he dado a lo largo de mi vida, puesto que, me ha dado las fuerzas necesarias para avanzar en este proceso de titulación.

A mis padres Alex y Marlene por siempre estar presentes y apoyarme en cada proyecto que he iniciado quienes, han creído en mi incluso en los momentos en los que yo he dudado. Ellos quien con su infinito amor, paciencia y esfuerzo me han ayudado a cumplir este etapa profesional. Mis padres son mi mayor inspiración, les agradezco inmensamente por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, la valentía y la perseverancia, a no temer ante las adversidades, dado que Dios, siempre estará conmigo.

A mis hermanas Karla y Paula quienes, son lo mejor que tengo en mi vida y de quien espero poder ser su inspiración.

A mis abuelitos, Nectario y Lelia que son como mis padres. A ellos por ser un pilar fundamental en mi vida, por todo su cariño y apoyo incondicional durante toda esta etapa universitaria, y por cada consejo dado, gracias infinitas.

Finalmente a mis tíos Carlos, Mayra y Samuel por sus enseñanzas y todo el amor que me han brindado en cada etapa de mi vida, por ser tan increíbles y admirable, sobre todo por quererme tanto como una hija, gracias por siempre estar y espero poder seguir contando con su compañía por el resto de mi vida.

A todos ustedes muchas gracias, con amor, cariño y sinceridad.

Jassy Asbel Velasquez Rodriguez

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Dedicatoria

El presente trabajo de titulación se lo dedico a mi padres.

Querido “patito” que desde el cielo me observa, me guía y me protege. Sé que estas muy orgulloso de mi, de ver como tu niña está cumpliendo cada uno de sus objetivos y aunque ya no estes presente de forma física, te llevo en mi corazón y pensamientos para que seas testigo de este nuevo logro que por ti estoy cumpliendo. Gracias por todo papá.

A mi mamá Griselda, quien es el pilar fundamental de mi vida, ella es mi guía, la mujer que me inspira día a día para luchar y asi, convertirme en un persona excepcional tanto a nivel profesional como personal.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por iluminar mi camino y darme fortaleza en cada paso. Gracias a mi mamá Griselda, por su amor y apoyo incondicional, por ser el motivo por el que día a día sigo trabajando y a quien anhelo seguir enorgulleciendo hasta el último día de mi vida.

A mi tía Holanda, por siempre creer en mí y darme la confianza que necesitaba para seguir mis sueños y contar con ella en cada momento.

A todos ustedes estoy profundamente agradecida, porque gracias a cada bendición y cada apoyo que me han brindado a lo largo de m vida, ha rendido frutos y hecho posible que el día de hoy, yo pueda culminar esta etapa educativa y abrirme paso a un nuevo desafío profesional.

Tamara Jamileth Zambrano Benavides

RESUMEN

El presente trabajo de sistematización de experiencia tiene como objetivo caracterizar las estrategias de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes usuarios de un Centro de Salud Pública en Pascuales del 2024, para comprender más profundamente nuestra experiencia y así poder mejorarlas. Es importante señalar que para elaborar esta sistematización de experiencia se utilizó el método descriptivo dado que este, nos ayudó a observar, detallar y analizar al fenómeno de estudio tal y como se desarrolla en su contexto natural, sin intervenir o manipular las variables que lo conforman además, que gracias al objeto de estudio, se logró entender mejor la realidad, dado que esta, se enfocó desde su experiencia y percepción. Del mismo modo, se indica que se emplearon ciertos instrumentos tales como: formato de registro semanal y la ficha de recuperación de aprendizaje además, de la aplicación de entrevistas, cuestionarios y la enseñanza de técnicas de relajación dado que, todos estos instrumentos en conjunto nos ayudaron a desarrollar de mejor manera nuestra sistematización de experiencia. En cuanto a las lecciones aprendidas, estas podrían enfocarse sobre la importancia de comprender la salud mental en adolescentes y como su temprana intervención mitiga el impacto que esta pueda causar en sus vidas a largo plazo. En resumen, la presente sistematización de experiencia permitió entender como las técnicas de relajación inciden positivamente en los adolescentes con episodios de ansiedad y, como la aplicación de este tipo de técnicas, se pueden llevar a cabo de forma más eficiente y personalizada dentro de un contexto de salud publica la cual, a pesar sus limitados recursos, no deja de trabajar en beneficio de los ciudadanos en cuanto a la promoción, prevención y atención integral de la salud fisca y mental.

Palabras claves: Relajación, ansiedad y adolescente

ABSTRACT

The present work of systematization of experience aims to characterize the relaxation strategies to reduce anxiety in adolescent users of a Public Health Center in Pascuales in 2024, to understand more deeply our experience and thus be able to improve them. It is important to note that to elaborate this systematization of experience, the descriptive method was used since it helped us to observe, detail and analyze the phenomenon of study as it develops in its natural context, without intervening or manipulating the variables that make it up. In addition, thanks to the object of study, it was possible to better understand reality, since it was focused from its experience and perception. Likewise, it is indicated that certain instruments were used such as: weekly registration format and the learning recovery sheet in addition to the application of interviews, questionnaires and the teaching of relaxation techniques since all these instruments together helped us to better develop our systematization of experience. As for lessons learned, these could focus on the importance of understanding mental health in adolescents and how early intervention mitigates the impact that this may have on their lives in the long term. In summary, the present systematization of experience allowed us to understand how relaxation techniques have a positive impact on adolescents with anxiety episodes and how the application of this type of techniques can be carried out in a more efficient and personalized way within a public health context which, despite its limited resources, continues to work for the benefit of citizens in terms of the promotion, prevention and comprehensive care of physical and mental health.

Keys words: Relaxation, anxiety and adolescence

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

Dedicatoria y agradecimiento 6

Resumen 7

Abstract 8

Contenido 9

Datos informativos del proyecto 12

Nombre de la práctica de intervención o investigación. 12

Nombre de la institución o grupo de investigación. 12

Tema que aborda la experiencia 14

Localización 16

Objetivo 17

Eje de la intervención o investigación 17

LA ADOLESCENCIA 18

Descripción según varios autores 18

Características de los adolescentes. 20

Situaciones que afronta un adolescente. 21

Enfermedades que padecen los adolescentes. 21

Desafíos que enfrenta un adolescente. 22
ANSIEDAD 22
Definición según los autores. 22
Como se presenta. 24
Tipos de ansiedad. 24
Grados de ansiedad. 24
Efectos de padecer ansiedad. 25
LOS ADOLESCENTES Y LA ANSIEDAD 25
Definición 25
Cómo se manifiesta la ansiedad en los adolescentes. 25
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 26
Objeto 26
Metodología 26
Preguntas claves 29
Preguntas de inicio 29
Preguntas interpretativas 29
Preguntas de cierre 29
Organización y procesamiento de la información FALTA CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 30
Fase I: Etapa de preparación y desarrollo de primeros talleres. 30
Fase II: Aplicación y Profundización de las Técnicas de relajación. 31
Fase III: Evaluación y Cierre del Programa. 32
Análisis de la información 33

Información del programa 33
Objetivo del programa 33
SEGUNDA PARTE: 45
Justificación 45
Caracterización de los beneficiarios 48
Interpretación (análisis y reflexión) 49
Principales logros del aprendizaje 53
Conclusiones y recomendaciones 55
Conclusiones 55
Recomendaciones 55
Bibliografía 57

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Nombre de la práctica de intervención o investigación.

Estrategias de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes usuarios de un Centro de Salud Pública en Pascuales del 2024.

Nombre de la institución o grupo de investigación.

Nombre de la institución: Centro de Salud Pública

En el norte de la ciudad de Guayaquil se encuentra ubicado el centro de salud pública mismo que, abrió sus puertas mediados del 2008. Debido a que la población del sector se encontraba en constante crecimiento y ante la falta de servicios de salud adecuados, se decide ampliar la cobertura y el acceso a servicios sanitarios. En sus inicios el centro de salud pública solo brindaba atención primaria básica a los habitantes del sector, pero no fue sino hasta el 2010 que el centro de salud publica se trasladó a la vía principal del sector, de modo que, su infraestructura cambio drásticamente. Gracias a este cambio se realizó una ampliación de sus servicios, lo que ha sido fundamental para poder atender a un mayor número de pacientes y ofrecer una variedad más amplia de servicios médicos, como atención preventiva, vacunación, control prenatal y salud mental

Gracias al trabajo de los líderes comunitarios en conjunto con el apoyo del Ministerio de Salud Pública se ha conseguido establecer como una institución clave al centro de salud pública dentro de la comunidad, de forma que, se ha convertido en el principal proveedor de atención médica para los residentes del sector y sus alrededores, puesto que, está abierto a todos los residentes de la zona que necesiten atención médica, y también recibe pacientes de áreas vecinas que buscan atención accesible y de calidad.

En cuanto a su estructura organizacional, el centro de salud pública cuenta con diferentes departamentos y áreas donde se desarrollan las actividades propias de un centro de salud pública. Entre los que encuentran: el departamento de medicina general, departamento de atención prenatal, y control de embarazo, departamento de pediatría, departamento de odontología, departamento de psiquiatría y un área destinada para la vacunación, promoción y prevención de enfermedades y otra área de farmacia, adicionalmente un balcón de servicios (recepción), finalmente culmina con un área administrativa la misma que, se encarga de la gestión de recursos humanos, financieros y logísticos que el centro de salud pública pudiese

tener. Dando un total de 7 departamento dedicados a brindar servicios de salud y 2 departamentos dedicados a temas de administración y/o atención al usuario.

Del mismo modo, se conoce que el centro de salud pública entendió desde enero hasta finales de octubre del 2024 a un total de 4271 pacientes, de los cuales 617 corresponden al departamento de psicología El departamento de psicología trabaja de manera conjunta con otros profesionales de la salud para asegurar un enfoque integral en el tratamiento y la atención de los pacientes, contribuyendo a mejorar su bienestar general.

En referencia al departamento de psicología, se estima que este atendió un total de 617 pacientes desde enero a octubre del 2024. Dentro del tipo de usuarios que recibe el departamento se destacan: madres de familia, adultos mayores, mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, adolescentes y en menor medida menores de 12 años. El departamento de psicología cuenta con profesionales capacitados, mismo que, realizan evaluaciones psicológicas a pacientes que presentan problemas emocionales, conductuales o psicológicos, tales como ansiedad, depresión, trastornos de conducta o estrés postraumático. También se destacan por la realización de casas abiertas, exposiciones, programas, talleres, atención individual, grupal enfocados hacia la salud mental, como identificarlos y su posterior tratamiento.

Es importante señalar que la experiencia se desarrolló desde el área de psicología, donde se llevan programas como: consejería y apoyo psicológico para pacientes que lo necesiten. Dentro del área en mención, se atienden a usuario en general, de cualquier edad, sin distinción de sexo, raza u origen. Según los siguientes fenómenos: ansiedad, depresión, estrés, por problemas familiares o sociales. en los problemas públicos, familiares o sociales. En el centro de salud pública El propósito del campo de la psicología es proporcionar un entorno seguro para la evaluación, el apoyo terapéutico y emocional, y adaptarse a las especificidades de cada grupo en la comunidad donde, la terapia y el apoyo emocional proporcionan un entorno seguro para los adolescentes.

Tema que aborda la experiencia

Los problemas en cuestión se resuelven desde la psicología clínica, ya que a través de una combinación de métodos terapéuticos y médicos. Como lo son la terapia cognitivo-conductual, la misma que es utilizada por profesionales de la salud mental. Este tipo de terapia se centra en identificar y cambiar los patrones de pensamientos y comportamientos que causan ansiedad y, en algunos casos, se utilizan medicamentos para controlar los síntomas más graves. Del mismo modo, se considera clínico porque enseña a los pacientes técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda y la relajación muscular, para reducir síntomas derivados de la ansiedad, que de acuerdo con cifras posteriores evidencian una curva de crecimiento constante en los últimos años.

La ansiedad es uno de los trastornos emocionales más comunes entre los adolescentes. Según el estudio titulado "ansiedad, angustia y estrés" publicado por el colegio de psicólogos profesional en Madrid a finales del 2023 indicó que entre el 25% al 30% de los adolescentes ha presentado síntomas relacionados con la ansiedad a escala mundial, dentro del mismo estudio se señala que, la cantidad de síntomas y el nivel de este, dependerá de la región o del contexto socioeconómico de donde provengan. Existen ciertos factores por las cuales, los adolescentes desarrollan ansiedad, para este caso, se puede encontrar situaciones relacionados con cambios hormonales, exigencia o presión escolar, disputas familiares incluso, se le atribuye el sentido de pertenecer a un grupo como parte de su desarrollo social. Todos estos factores pueden incidir para que los adolescentes experimenten episodios de ansiedad a largo plazo. (Sierra, 2023).

A nivel de Latinoamérica, la prevalencia de trastornos de ansiedad en adolescentes registra cifras que van desde los 30% a 39% a nivel de la región de acuerdo con el estudio realizado por la Unicef denominado como "ansiedad; la herencia que nos dejó del COVID 19". Donde situaciones ligadas a redes sociales ocupan los primeros lugares sobre las causas de ansiedad en adolescentes y en algunos casos, incide directamente en situaciones como el suicidio de menores de edad. Dicha situación, ha generado la necesidad de buscar estrategias efectivas para su manejo y posterior tratamiento de la ansiedad en adolescentes, especialmente en los entornos de salud pública donde los recursos suelen ser limitados y, problemas relacionados con la salud mental tiendan a pasar a segundo plano (Unicef, 2024).

En el caso del Ecuador, los temas relacionados con la salud mental se perciben de forma similar que, en Latinoamérica, dado el estigma que aún radica en la mayoría de los hogares ecuatorianos con relación a temas de salud mental, ya que no fue hasta después de la pandemia en el 2020 donde temas como la ansiedad, el estrés o la depresión se empezaron a mencionar a nivel social. De acuerdo con cifras obtenidas del Ministerio de Salud pública en el Ecuador del total de pacientes atendidos, un 39,75% son adolescentes y durante los periodos de junio del 2023 a junio del 2024 un total de 1 millón de pacientes fueron atendidos en el área de psicología a escala nacional. (Ministerio de Salud Pública, 2024)

En el Centro de Salud Pública, el 80% de los adolescentes que buscan atención psicológica presenta altos niveles de ansiedad. El acceso a tratamientos en Ecuador sigue siendo limitado.

Evitar problemas de salud mental puede causar consecuencias emocionales y físicas. A largo plazo, la ansiedad irracional puede causar depresión, abuso de sustancias o trastornos alimentarios. Abuso de sustancias y trastornos alimentarios. Los jóvenes pueden tener problemas académicos debido a que la ansiedad afecta su atención y toma de decisiones. Socialmente, pueden estar aislados, dificultando relaciones y causando baja autoestima y angustia emocional.

Por ello, es crucial implementar estrategias de relajación para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional de los adolescentes en la comunidad. Incluir técnicas de relajación en la atención psicológica ayudará a los adolescentes a manejar la ansiedad autónomamente. Se recomienda que este tipo de técnicas de relajación, se convienen con una terapia cognitivo conductual como una forma de mejorar los resultados obtenidos del tratamiento aplicado, de modo que, los síntomas propios derivados de la ansiedad se disminuyan gradualmente sin necesidad de recurrir a medicamentos.

Del mismo modo, las intervenciones de relajación no solo ayudan a reducir los síntomas de ansiedad, sino que también fomentan una mejor autoestima y mejoran la capacidad de enfrentarse a los adolescentes en situaciones estresantes. A largo plazo, estas estrategias pueden contribuir a la prevención de trastornos del estado de ánimo más graves, promover un desarrollo psicológico saludable y garantizar que los problemas de salud mental se consideren prioridades nacionales de salud pública.

Finalmente, el fenómeno de investigación se llevará a cabo desde métodos físicos, como objeto de aprendizaje de los centros de salud públicos, ya que este lugar es un espacio para que los adolescentes accedan a la atención primaria de salud mental pero con recursos limitados y una mayor demanda de atención psicológica, es importante implementar intervenciones accesibles, de bajo costo y que puedan tener un impacto significativo en el bienestar de los usuarios. Las políticas de relajación cumplen con estos criterios y pueden tener un impacto significativo en el bienestar de los usuarios. Las estrategias de relajación cumplen con estos criterios y pueden ser implementadas de manera efectiva en la atención psicológica del centro.

Localización

La institución receptora se encuentra ubicada al norte de guayaquil y tiene las siguientes limitaciones:

Norte: Calle Cajabamba

Este: Calle Atuntaqui

Oeste: Calle Palenque

Sur: Calle 28 N.O

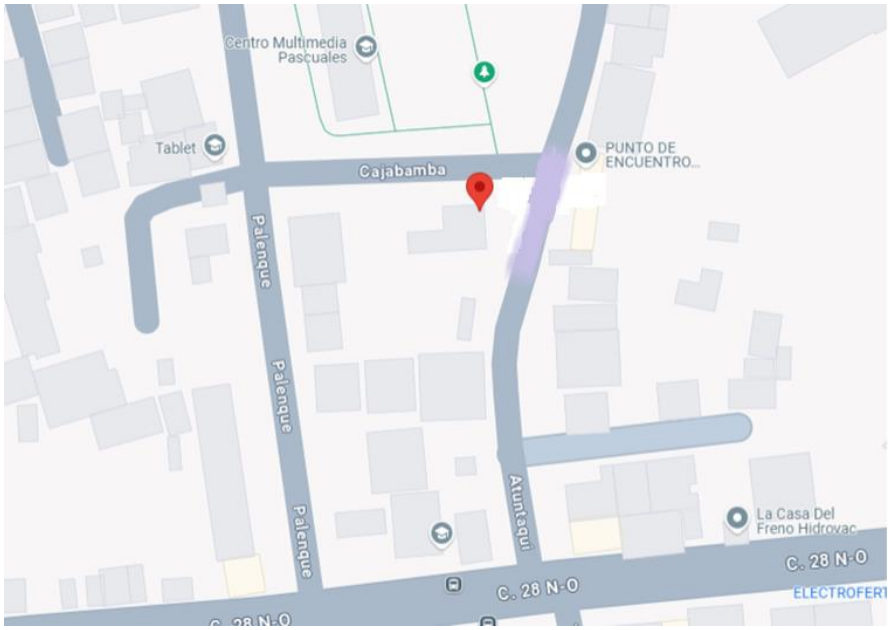

Figura *1 Ubicación geo satelital del Centro de Salud Pública,*

Fuente. Google Maps, (2024)

OBJETIVO

Caracterizar las estrategias de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes usuarios de un Centro de Salud Pública en Pascuales del 2024, para comprender más profundamente nuestra experiencia y así poder mejorarlas

EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

La presente sistematización tiene como eje a la ansiedad el mismo que será abordado desde el enfoque cognitivo conductual, dado que es una terapia psicológica que se basa en el principio de que los pensamientos, emociones y comportamientos están estrechamente interrelacionados. Según Viteri (2024) los patrones de pensamiento disfuncionales en este enfoque afectan la forma en que las personas experimentan las emociones y los comportamientos en ciertas situaciones. En el caso de los trastornos de ansiedad, un enfoque cognitivo-conductual ayudará a identificar y modificar los pensamientos irracionales o distorsionados que contribuyen a la ansiedad. al tiempo que promueve la adopción de comportamientos más adaptativos y saludables.

En relación con la escuela psicológica que guiará este enfoque será el conductismo y el cognitivismo, pues ambos permiten entender la ansiedad en adolescentes y facilitan intervenciones conductuales y cognitivas. Es necesario indicar que el conductismo se centra en modificar conductas mediante refuerzos y castigos, lo que ayuda a cambiar patrones asociados con la ansiedad, como la evitación o el aislamiento, usando técnicas de condicionamiento. Mientras que por su parte el cognitivismo aborda cómo las distorsiones cognitivas, como pensamientos catastróficos, intensifican la ansiedad. (Armendáriz, 2022).

De acuerdo con el enfoque cognitivo conductual se puede conocer como la adolescencia representa una etapa de alto impacto emocional para los jóvenes, dado que durante esta etapa los niveles de ansiedad se ven afectados por los altos índices de estrés que generan las relaciones sociales y gracias a este enfoque, se podrá obtener una perspectiva clara la cual, se aborda desde un plano psicológico y social. Donde El cerebro adolescente aún está madurando, lo que afecta a su regulación emocional y a la gestión del estrés. Finalmente, desde una perspectiva social, la presión de los amigos, la familia y las expectativas sociales pueden exacerbar los síntomas de ansiedad en los adolescentes que requieren un enfoque holístico.

En base a lo anteriormente mencionado, se indica que el desarrollo del marco teórico se llevará a cabo desde un enfoque cognitivo conductual, dado que, se considera que gracias a este enfoque, se podrá abordar el tema desde una perspectiva profesional lo cual, permitirá emitir una criterio sustentado en una teoría psicología oficial y no, en una percepción o idea preconcebida sobre el fenómeno de estudio. Dicho esto, se menciona que para el desarrollo del marco teórico, se hace uso de varios profesionales vinculados al tema de la psicología los cuales, se encuentren enfocado directamente sobre el tema de la ansiedad, los adolescentes y la relación que ambos manejan. Esta acción se lleva a cabo con el objetivo de dar el soporte teórico necesario al desarrollo de la presente sistematización,

LA ADOLESCENCIA

Descripción según varios autores

Uno de los autores citado, Soledispa (2023) indica que la adolescencia esta formado por una cantidad de cambios significativos para el ser humano, entre los que incluye el físico, emocional, social y mental. Además, que durante esta etapa, a nivel biológico el adolescente empieza a entrar a una transición donde sus hormonas y su cerebro se empiezan a configurar sobre situaciones vinculadas con la búsqueda de su identidad y, los vínculos que establezca a nivel social. Durante esta etapa, la formación de su corteza cerebral aun, no se encuentra completa, razón por la cual, la toma de decisiones y el autocontrol de sus emociones, sigue siendo muy difícil de entender y dominar para ellos. Otro rasgo que también indica la etapa de adolescencia es la creación de vínculos seguros y de confianza, en estos casos, los adolescentes se encuentran constantemente bombardeados por las presiones familiares, académicas y de amistades lo cual, los orilla muchas veces a padecer síntomas de ansiedad, confusión o exacerbación de sus propias emociones. El autor concluye su comentario diciendo que, la adolescencia es una etapa crucial para la vida de cualquier ser humano, necesitará apoyo, contención y guía, dado que las circunstancias que debe afrontar, sin embargo, considera que con la supervisión necesario esta etapa podrá transitarse con mayor normalidad.

Por su parte Báez y Córdova (2018) explican en lo que consisten la adolescencia desde un enfoque integral, ya que para los autores, la adolescencia abarca un sinnúmero de cambios y estos, se relacionan desde cambios fisiológicos, mentales, de comportamiento, sociales incluso, sobre identidad. Durante el desarrollo de la adolescencia los vínculos tanto familiares, como de amistades o con la comunidad en general suelen ser cruciales, puesto que

intentan buscar una forma donde se identifiquen asi mismo y al lugar donde desean pertenecer, por ende, estas experiencias pueden ser positivas o negativas y cuando son negativas estas, inciden directamente sobre sus personalidades y la percepción en cómo ven su entorno Los autores también proponen un enfoque holístico para considerar la interacción de diversas dimensiones en la experiencia adolescente. Dado que, se necesita diferentes enfoques para entender como funcionan los adolescentes durante esta etapa la cual, empieza como una etapa donde se edifica su carácter, sentido de pertenencia e identidad, por ende, se necesita de una supervisión constante, una guía o un acompañamiento, ya sea de un profesional de la salud mental o su familia, de modo que, el adolescente pueda transitar esta etapa en compañía y no en soledad como en la mayoría de los casos se presenta.

Campoverde y Ortiz (2020) Los cambios propios de la edad, relacionados con cambios físicos, hormonales y psíquicos inciden directamente para que la adolescencia sea una etapa decisiva para los adolescentes que en la mayoría de los casos formen su carácter. Pero estos cambios no están ocurriendo de forma aislada. La adolescencia también está marcada por la búsqueda de la independencia y el establecimiento de una identidad personal, lo que implica un realineamiento de las relaciones familiares y sociales. Esto significa un realineamiento de las relaciones familiares y sociales. Campoverde y Ortiz destacaron la importancia de los factores sociales, que pueden afectar la salud mental de los adolescentes. Un enfoque holístico debe considerar cómo estos factores biológicos y sociales se combinan para influir en el desarrollo emocional y conductual durante la adolescencia.

Andrade y Martínez (2018) explican que la adolescencia es una etapa bastante particular para la vida de cualquier individuo, dado las situaciones que esto implica, donde sentimientos de vulnerabilidad, indirección y el aislamiento pueden caracterizar esta etapa, además, lo asocian con factores corporales, emocionales incluso de percepción, razón por la cual, se recomienda discreción, debido a que, los adolescentes experimentan cambios cerebrales que afectan su toma de decisiones y autorregulación. La adolescencia es crucial para la exploración de la identidad y las experiencias. Las relaciones con la familia y las influencias son claves para la salud mental. Los autores sostienen que un enfoque holístico debe incluir tanto la vulnerabilidad como la resiliencia para comprender el desarrollo de los adolescentes y promover el bienestar. Comprender el desarrollo de los jóvenes y promover su bienestar.

Características de los adolescentes.

Durante la pubertad, los jóvenes pasan por enormes cambios hormonales y físicos como resultado de la pubertad. Estos cambios incluyen aumento de altura, desarrollo sexual y crecimiento acelerado de músculos y huesos. Desarrollo sexual y crecimiento acelerado de músculos y huesos.

Además, el cerebro continúa desarrollándose, particularmente en áreas relacionadas con la toma de decisiones, el control de los impulsos y las emociones. Asimismo, otra característica de los adolescentes es que comienzan a pensar de forma más abstracta. Se cree que otra característica entre los adolescentes es el comienzo de un pensamiento más abstracto.

Ya no se limitan al pensamiento concreto, sino que comienzan a cuestionar y reflexionar sobre sus identidades y el mundo que los rodea. A pesar de sus mayores capacidades cognitivas, el desarrollo de los lóbulos frontales, que están asociados con el juicio y la planificación, aún está en curso, lo que puede afectar su toma de decisiones impulsiva o arriesgada.

Asimismo, las etapas emocionales influyen en los cambios emocionales rápidos e intensos que pueden experimentar los adolescentes. Están constantemente en búsqueda de identidad y autonomía, lo que puede crear conflictos con sus padres o figuras de autoridad. Esto puede crear conflictos con los padres o figuras de autoridad.

Además, los adolescentes son más susceptibles a las emociones fuertes, como la ansiedad, la tristeza o la euforia. Asimismo, las características sociales se consideran propias de los adolescentes a medida que comienzan a distanciarse de sus padres y priorizan las relaciones con sus iguales. La amistad y el sentido de pertenencia al grupo son esenciales para su desarrollo social. La influencia de los amigos puede ser tanto positiva como negativa, y el deseo de aceptación puede conducir a conductas de riesgo. Y el deseo de aceptación puede conducir a conductas de riesgo.

Del mismo modo, comienzan a explorar su identidad sexual y a formar una visión del mundo. En las características sociales también se puede buscar la identidad, pues durante la adolescencia este es un periodo crítico para la formación de la identidad personal. Esta es una etapa crítica en la formación de la identidad personal. Los jóvenes están tratando de comprender quiénes son, qué valores tienen y cuál es su propósito.

Esta búsqueda puede causar dudas y ansiedad y está estrechamente relacionada con la autoestima. Y está estrechamente relacionado con la autoestima. Por último, dada la rápida evolución de la tecnología, incluidas las nuevas características, estas tecnologías a menudo están estrechamente vinculadas a las redes sociales y otras plataformas tecnológicas. Esto puede afectar tu identidad, tus relaciones y cómo perciben la realidad porque las redes sociales pueden amplificar las comparaciones sociales y la presión para cumplir con ciertos estándares, lo que en última instancia crea dependencia tecnológica. En última instancia, se producirá dependencia tecnológica.

Situaciones que afronta un adolescente.

Para Granada (2023) los adolescentes se enfrentan a una variedad de situaciones que pueden generar estrés y ansiedad debido a los cambios físicos, emocionales y sociales durante esta etapa. En primer lugar, deben afrontar la transición de la infancia a la edad adulta, lo que supone un ajuste en su identidad personal y social. Este proceso supone buscar la autonomía de los padres y establecer su máxima independencia y capacidad de decisión, lo que muchas veces conduce a conflictos familiares. Además, los adolescentes están bajo presión para cumplir con las expectativas académicas y sociales, lo que puede causar ansiedad sobre el rendimiento escolar, las elecciones profesionales y las relaciones interpersonales. Durante esta etapa los vínculos se vuelven algo determinante para los adolescentes, debido a su alto sentido de pertenencia el cual, les orilla adaptarse a un grupo de personas como una forma de ser reconocidos y asi, encontrar un lugar a donde pertenecer y formar parte.

Enfermedades que padecen los adolescentes.

Los adolescentes pueden sufrir una variedad de enfermedades físicas y mentales. A nivel físico son comunes las afecciones respiratorias como el asma, así como las dermatológicas como el acné debido a los cambios hormonales. La aparición de trastornos alimentarios también suele estar influida por preocupaciones sobre la imagen corporal. En la adolescencia, es bastante común sufrir de síntomas de ansiedad y depresión como respuesta a los altos niveles de exigencia y las presiones sociales que de una u otra manera los orilla a realizar acciones que, en algunos casos, no siempre resultan ser las más adecuadas como el consumo de sustancias y otras actividades que suelen poner en peligro su bienestar y el de otros (Sierra, 2023).

Desafíos que enfrenta un adolescente.

La transición de niños a adolescentes puede resultar en una situación demasiado estresante sino se maneja de forma apropiada, debido a que durante esta etapa, cualquier evento incide directamente sobre la formación de su carácter y la percepción que ellos suelen construir sobre si mismos, además, que las bases de su autoestima se terminan de formar durante la adolescencia, razón por la cual, la presión social, la imagen corporal y los vínculos que forman durante esta etapa, suelen ser determinante para el adolescente, ya que de estos episodios es de donde ellos tienden a obtener toda la información necesaria para desarrollarse en la vida, es por ello que su amor propio muchas veces se construye sobre bases confusas y poco seguras. Otro factor que también se le atribuye a la adolescencia se reflejan en el cambio hormonal, que el cuerpo debe afrontar como una forma de transaccionar de un cuerpo infantil a uno mas maduro. Del mismo modo, se empiezan a identificar y generar nuevas emociones, todas estas ligadas a la formación de la personalidad y determinar que tipo de personas son, para los autores, estos síntomas suelen empeorar por la constante exposición de redes sociales y las presiones del entorno el cual, siempre coloca al adolescente en un etapa de vulnerabilidad y lo orilla a desarrollar enfermedades mentales tales como la ansiedad o la depresión como resultado de la poco o casi nula atención de sus emociones. (Olaya & Ricaute, 2022).

En síntesis, la adolescencia es una etapa determinante para cualquier ser humano, los cambios físicos, mentales y hormonales se encuentran a la orden del día, razón por la cual, se recomienda que esta etapa se transaccione acompañado de un adulto responsable o un profesional de la salud mental, dado que la confusión y dudas pueden orillar a que los adolescentes se sientan poco comprendidos y sean víctimas fáciles de sus propias emociones o de un tercero, por lo que, se aconseja que durante esta etapa, la paciencia, la comunicación y la empatía prevalezcan de manera recurrente y asi, esta etapa se desarrolle desde la seguridad y contención mutua para que los adultos que resulten de esta etapa sean conscientes, responsables y empáticos tanto consigo mismo como con los demás.

ANSIEDAD

Definición según los autores.

En cuanto al concepto de la ansiedad como tal, se encuentra opiniones como la de Pinal (2022) quien considera que la ansiedad en una reacción natural del ser humano frente a

escenarios inciertos los cuales, generan miedo o poca seguridad y frente a estas situaciones la reacción propia del cuerpo suele verse reflejada en factores del tipo biológico y mental además, que a nivel externo la interacción con terceros también suele verse afectada por la ansiedad. En el caso de los adolescentes, la ansiedad se refleja de forma similar, con la única diferencia que estas, suelen responder a experiencias propias de los jóvenes que antes conflictos familiares, académicos o de amigos suelen sentir angustia, pánico y desesperación como una respuesta al conflicto y ante su desconocimiento, suelen caer en vínculos depresivos y en algunos casos de autolesión. Por esta razón, el autor considera que cuando un adolescente es diagnosticado con ansiedad este, debería ser revisado desde un historial clínico que abarque sus antecedentes familiares, niñez, desarrollo académico y de amistades como una forma de obtener un mejor análisis donde se determiné el origen de su ansiedad y aquellos factores que lo empeoran-

En cambio, Beltrán (2023) explica la ansiedad desde un escenario donde las experiencias vividas, los traumas no resueltos y el poco apoyo parental inciden directamente para que una persona padezca ansiedad, dado que durante su etapa de formación, ya sea la niñez o la adolescencia, no recibió el apoyo necesario, por ende, no supo como lidiar con estas emociones, de modo que, los estudios o los diagnósticos de enfermedades mentales como la ansiedad o la depresión, deben hacerse desde un diagnóstico histórico e individual. En cierto sentido, se puede hacer uso de los parámetros básicos para determinar este tipo de enfermedades, sin embargo, se considera que para obtener un mejor diagnostico este, debería hacerse de forma individual y no generalizada o basada en estudio previos.

Por otra parte, Merchán (2021) considera que la ansiedad responde a factores netamente psicológicos, dado que estos, son el resultado de las experiencias que el individuo ha tenido que transitar a lo largo de su vida, razón por la cual, el desarrollo de la ansiedad suele presentarse con mas fuerza en aquello pacientes que no recibieron el apoyo y la contención necesaria y como resultado de dicha acción, padecen ansiedad como una respuesta a sus experiencias vividas. Como parte del diagnóstico, se considera una serie de entrevistas previas a determinar si una persona padece o no ansiedad y, como parte del tratamiento de cura, se considera el acompañamiento de un profesional de la salud mental y se complemente con el desarrollo de actividades físicas, dado que el cerebro segrega sustancias favorables y contribuye al mejoramiento de los síntomas si se combinan con la aceptación y posterior desarrollo de actividades físicas.

Como se presenta.

(Viteri, 2024) menciona Estos desafíos exigen que los adolescentes realicen avances importantes en su desarrollo personal y pueden conducir a trastornos como la ansiedad o la depresión. Estos desafíos requieren que los adolescentes encuentren un equilibrio entre su desarrollo personal, sus relaciones interpersonales y la gestión de las presiones externas

Tipos de ansiedad.

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, el más común de los cuales es el trastorno de ansiedad generalizada, que se caracteriza por una preocupación excesiva por una variedad de situaciones cotidianas. El trastorno de pánico se manifiesta como ataques repentinos de miedo intenso y síntomas físicos como dificultad para respirar y dificultad para respirar; fobias específicas, en las que la persona experimenta miedo irracional a objetos o situaciones específicos (como alturas o insectos); y trastorno de ansiedad social, que significa un miedo intenso a ser juzgado o humillado en situaciones sociales. Cada tipo de ansiedad se manifiesta en un miedo intenso a ser juzgado o humillado en situaciones sociales. Cada tipo de ansiedad se manifiesta de forma diferente, pero todos afectan la calidad de vida de quien la padece. (Balseca , 2023).

Grados de ansiedad.

Para Torres (2022) existen diferentes grados de ansiedad y todos serán el resultado de la personalidad y experiencias del paciente, es decir, su capacidad de resiliencia y como afrontan las situaciones que se les presentan en su diario vivir. En estos casos, los síntomas de ansiedad leve, suele desencadenar angustia, temor y preocupación, pero se estabiliza rápido al paciente cuando este, logra mantenerse en el presente y deja pasar dicha situación, no obstante existe un grado de ansiedad el cual, se considera elevado y perjudicial para el individuo, debido a que este, limita, paraliza y en algunos casos, impide que el paciente desarrolle su vida de forma normal y en la mayoría de los casos, terminan por abandonar a su familia, amigos o parejas como una forma de protegerse sobre aquellos síntomas que ni ellos mismos logran identificar ni su origen ni como llegaron a padecérselo.

Efectos de padecer ansiedad.

Cuando una persona padece ansiedad esta, suele desarrollar una serie de síntomas desde los vinculados a su estado mental hasta aquellos que se desarrollan desde un punto de vista físico de estos últimos, se puede decir, que la ansiedad repercute en: trastornos del sueño o alimenticios, episodios de angustia y llanto constante, agitación, falta de aire, aceleración en el ritmo cardiaco, problemas digestivos, tensión muscular, dolores de cabeza, cervical, lumbar o cualquier otro síntoma físico que se ve alterado como resultado de la ansiedad. Los efectos de padecer la ansiedad se reflejan a nivel fisco ya como un último síntoma de diagnóstico, debido a que el paciente se ve imposibilitado de continuar con su vida como resultado de estos síntomas, razón por la cual se recomiendo que no se llegue a esa instancia y que ante cualquier cambio brusco a nivel emocional este, sea consultado inmediatamente con un profesional de la salud mental (Olaya & Ricaute, 2022).

La atención temprana de la ansiedad puede salvar vidas, y redireccionarlas a un mejor desarrollo y menor tiempo de tratamiento. Aunque la ansiedad ya no representa un tema tabo aun, se registra cierta resistencia por parte de la población en cuanto a la búsqueda de profesionales capacitados para tratar este tipo de enfermades y en algunos casos la vergüenza de ser estigmatizado causa que los pacientes no reciban la atención debida y como resultado de esto, los síntomas se maximizan, empeoran y en algunos casos, derivan en situaciones donde la vida del paciente se encuentra en peligro o ya no se puede recuperar del todo. Hablar de temas relacionados con la salud mental, debería ser tan importante como hablar de salud física para que las futuras generaciones puedan vivir en un entorno reciproco y seguro.

LOS ADOLESCENTES Y LA ANSIEDAD

Definición

Según los autores aspectos psicológicos y situacionales. Especialmente en trastornos de ansiedad con antecedentes familiares de enfermedad mental. A nivel psicológico, los adolescentes a menudo desarrollan patrones de pensamiento negativos, como la anticipación de una amenaza que aumenta la ansiedad (Olaya & Ricaute, 2022).

Cómo se manifiesta la ansiedad en los adolescentes.

(Unicef, 2024) Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, el más común de los cuales es el trastorno de ansiedad generalizada, que se caracteriza por una preocupación

excesiva por una variedad de situaciones cotidianas. El trastorno de pánico se manifiesta como ataques repentinos de miedo intenso y síntomas físicos como dificultad para respirar y dificultad para respirar; fobias específicas, en las que la persona experimenta miedo irracional a objetos o situaciones específicos (como alturas o insectos); y trastorno de ansiedad social, que significa un miedo intenso a ser juzgado o humillado en situaciones sociales.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Para Castro (2022) Existen varias técnicas de relajación que pueden ayudar a los adolescentes con ansiedad. La respiración profunda es eficaz para calmar la mente y reducir la tensión física. Existen varias técnicas de relajación que pueden ayudar a los adolescentes con ansiedad.

OBJETO

Dentro del presente trabajo de sistematización, el objeto de intervención o de la práctica de investigación son las estrategias de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes usuarios de un Centro de Salud Pública durante el periodo del 2024, con la finalidad de exponer la experiencia vivida la misma que, pueda mejorarse al término del presente documento.

METODOLOGÍA

La presente sistematización está estructurada bajo la modalidad de sistematización de experiencia. De acuerdo con Oscar Jara este proceso tiene como objetivo reconstruir, analizar y reflexionar de manera crítica sobre una experiencia vivida dentro de un periodo determinado. La finalidad de esta acción es extraer el aprendizaje y generar conocimiento.

Por otra parte, es necesario señalar que esta sistematización de experiencias cuenta con el método cualitativo que Hernández Sampieri describe como un método que ayuda a comprender los fenómenos complejos mediante la exploración de las experiencias y percepciones que los individuos atribuyen a la realidad

Métodos como la observación y el análisis de contenido profundizan el estudio de los procesos humanos y las interacciones sociales.

Asimismo, se considera de tipo descriptivo, dado que, según el criterio de Castro y Pérez (2022) con este método, se podría incluir la observación a detalle y el análisis de los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural sin intervenir ni manipular variables. Debido a que, un enfoque descriptivo, se encarga de recaudar información en base como se desarrolla el objeto de estudio dentro de su entorno, es decir, como es su comportamiento, creencias, manejo del lenguaje, actitudes frente a situaciones de conflicto y calma. Gracias a este enfoque la información obtenida permitirá analizar al individuo desde un enfoque cualitativo y asociándolo directamente a un plano emocional.

Dicho esto, se considera que las técnicas de relajación mas adecuadas para el desarrollo de la presente sistematización de experiencia serían las siguientes:

Respiración Abdominal

Objetivo. Que los participantes consigan una relajación profunda mediante la combinación de técnicas que incluyen: una respiración lenta, calmada y profunda además, de relajar su mente y que esta quede en total calma como una forma de conectar mejor con las emociones y situaciones vividas. Esta acción activará el sistema parasimpático el cual, se encarga de regular los niveles de ansiedad y regresar al cuerpo y la mente en un estado de calma.

Instrumento: Aplicar un cuestionario sobre la ansiedad de Beck, antes y después de la técnica mencionada como una forma de conocer su impacto en los adolescentes.

Relajación muscular progresiva

Objetivo: Enseñar a los participantes mediante el uso de técnicas de relajación muscular como pueden reducir los síntomas de la ansiedad. Esta técnica consiste en que el participante contraiga y relaje el cuerpo en un periodo de tiempo específico, respire profundo y suele el aire a la vez que libera la tensión del cuerpo. Gracias a esta técnica, el paciente, ira encontrando mayor calma tanto en su mente como en su cuerpo.

Instrumento: Uso y aplicación de cuestionarios los cuales incluyan preguntas desde un enfoque subjetivo donde los participantes podrán expresar sus opiniones sobre la técnica enseñada.

Atención plena (consciencia plena)

Objetivo: Que el paciente sea consciente de su realidad, que posicione su mente en el momento actual, que se sitúe en un escenario real, actual y certero, gracias a esta práctica, el paciente podrá verse a si mismo sin juicios, perjuicios o cualquier tipo de señalamiento que incida negativamente para que el tratamiento aplicado avance sin ningún problema.

Instrumento: Se aplica un cuestionario sobre los niveles de ansiedad del paciente antes y después de la aplicación de la técnica además, de establecer las emociones que el paciente siente durante la práctica y enseñarle que no debe huir o ignorarlas puesto que mientras mas se aferre a negarlo, será peor y tardará mucho mas tiempo en salir adelante

Llevar anotaciones o la creación de un diario emocional

Objetivo: El participante elabore un registro o un diario donde exprese sus emociones, sentimientos, percepciones o cualquier otro tipo de emoción que se desarrolle durante el desarrollo de los talleres, de este modo, el paciente podría verse a si mismo desde un punto de vista externo y determinar cuales son su cualidades, sus desafíos y que episodios o situaciones empeoran o mejoran su ansiedad.

Instrumento: Un cuaderno o libreta para anotaciones el cual, no necesita ser compartido con el profesional a cargo del programa, pero si puede ser leído a modo de reporte o en el desarrollo de una carta abierta del paciente, tanto de forma anónima como voluntaria.

Formato de registro semanal.

Con este formato se presentan las actividades realizadas, las personas que intervinieron (participantes y líderes), los resultados obtenidos y observaciones para futuras sesiones. Resultados obtenidos y observaciones para futuras sesiones. Formato de registro semanal. Con este formato de registro semanal, y teniendo en cuenta que el programa tiene una duración de 12 semanas, es útil tener una inscripción semanal al programa. Además, este tipo de formato ayuda a obtener información clara, organizada y precisa sobre cómo se desarrolló la práctica. Tecnología: Mesa de recuperación de aprendizaje

Dado que el programa se desarrolla durante 12 semanas y está dividido en tres fases, a través de esta técnica se pueden recuperar los aprendizajes de los momentos importantes para formar una biblioteca de información de aprendizaje que puede ser utilizada en la

sistematización y puede ser compartida con otras personas interesadas en la experiencia vivida.

PREGUNTAS CLAVES

Para la elaboración de la sistematización, se realizará la elaboración de tres tipos de preguntas las cuales, permitirán un mejor entendimiento del tema propuesto a su vez, de una mayor extracción de información que permita conocer la experiencia de formas más clara y precisa.

Preguntas de inicio

- ¿Qué motivó a desarrollar una sistematización sobre las estrategias de relajación y la ansiedad en adolescentes?
- ¿Cuál es el principal objetivo que se intenta resolver con esta sistematización en relación con la ansiedad de los adolescentes?
- ¿Por qué se considera que la intervención de estrategias de relajación es importante dentro de un contexto de salud pública?
- ¿Cómo se medirá la eficiencia del programa dentro del Centro de Salud Pública?

Preguntas interpretativas

- ¿Cómo se espera que las estrategias de relajación incidan dentro de los niveles de ansiedad de los adolescentes en el Centro de Salud Pública?
- ¿Qué tipo de cambios se espera observar en los adolescentes después de aplicar las estrategias de relajación?
- ¿Qué información se intenta obtener de los adolescentes que ayude a comprender cómo las técnicas de relajación afectan su bienestar emocional?
- ¿Cómo se espera que la presente sistematización influya en el futuro manejo de la ansiedad en adolescentes dentro de un enfoque de salud pública?
- ¿Qué desafío se podrían presentar durante el desarrollo de la sistematización?

Preguntas de cierre

- ¿Cómo los resultados obtenidos de la sistematización podrían incidir dentro de la aplicación de estrategias de relajación dentro de la red de salud pública del Ecuador?

- ¿Cómo la presente sistematización aportará dentro del área de psicología de un centro de salud pública relacionada con adolescentes y su bienestar emocional?
- ¿Cómo la presente sistematización ayudaría a mejorar las intervenciones terapéuticas y psicológicas para la ansiedad en adolescentes?
- ¿Qué criterios se aplicarán luego de que se concluya la sistematización que garanticen que los resultados sean útiles y aplicables en otros contextos y/o investigaciones?

ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN FALTA CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fase I: Etapa de preparación y desarrollo de primeros talleres.

Las primeras dos semanas de la experiencia se desarrollaron entre la elaboración del cronograma, la planeación de las actividades, reuniones con el personal encargado y la administración general de la institución receptora, luego que se estableció, las actividades, el cronograma, el personal encargado y los recursos necesarios, se procedió a entrevistar a los participantes del programa y sus futuras familias como una forma de crear un ambiente de confianza y seguridad para ellos, además se considera que durante esta etapa, se pudo establecer los limites con los pacientes y sus familias, debido a que, tratarse de menores de edad estos, no podía tomar decisiones de forma autónoma y dependían de forma obligatoria a sus representantes. También se considera que durante la etapa de levantamiento de información, sirvió para establecer un perfil del participante y su familia como una forma elaborar un tratamiento mas personalizado y acorde a las necesidades de cada paciente.

Al termino de la segunda semana, ya disponíamos del personal encargado, el espacio para los talleres, el material didáctico y el cronograma (hoja de ruta) que debíamos seguir si queríamos que el programa fuese exitoso. Al inicio de la semana tres, arrancamos con el inicio de los talleres, estos en su inicio, fueron informativos, didácticos y prácticos, como parte de esto último, se enseñó la primera técnica la cual, consistía en aprender a respirar de forma correcta y observar cómo los participantes obtenían resultados de esta actividad.

Durante el desarrollo de la cuarta semana, se llevó a cabo el siguiente taller como una forma de repasar lo aprendido en el taller pasado y también, para introducir una nueva técnica la cual consistía en la relajación muscular, de modo que, para esta instancia los pacientes conocían ya dos técnicas, las aplicaban y podían asi ver y sentir por ellos mismos, la efectividad de las técnicas, la primera fase concluyó con optimismo y deseo por seguir

aprendiendo además, que los participantes, tuvieron la oportunidad de compartir sus opiniones sobre esta primera etapa con mayor seguridad tanto en el programa como en ellos mismos.

Fase II: Aplicación y Profundización de las Técnicas de relajación.

Para la quinta semana, los participantes aprendieron una nueva técnica de relajación la cual, consistió en aprender desde la teoría y después desde la practica en qué consistía la técnica de relajación mindfulness como una forma de conectar sus emociones con el tiempo real, sin prejuicios, sin vergüenza, solo sintiendo el momento pleno, dejándose llevar y viviendo el tiempo presente. Dentro de esta técnica, los participantes aprendieron a utilizar imágenes positivas, claras y calmadas que le permitieran trasladarse a un escenario seguro, positivo y consciente. Con esta técnica, los participantes aprendieron a calmar su mente ante momentos de miedo o incertidumbre. Al termino de la semana, compartieron sus experiencias, pero sobre todo como se sintieron después de aplicar esta nueva técnica.

La sexta semana fue considerada como la semana del "todo o nada" durante esta semana, los adolescentes, tenían que aplicar todas las técnicas aprendidas desde un punto de vista práctico, pero también teórico, Se consideró que esta semana movió muchas emociones para los participantes, debido a la cantidad de técnicas, desafíos que tuvieron que realizar, hubieron participantes que se sintieron tristes, otros aliviados y algunos enojados, incluso algunos lloraron, pero lo consideramos parte del procesos y una forma en la cual, los adolescentes pudieron conectar con su lado vulnerable y aceptar, que esta bien, sentirse triste y aun asi, poder seguir con su vida desde la aceptación y la compasión hacia ellos mismos.

En la séptima semana en cambio, los adolescentes tuvieron que hacer frente a escenarios simulados donde tuvieran que afrontar situaciones de ansiedad, un ejemplo de esto, fue una de las participantes que nos comentó que las exposiciones en clases era su mayor miedo, que el simple hecho de hablar en grupo la congelaba, la hacia sudar y temblar de sobremanera y que la razón por la que terminó asistiendo al taller fue después de un episodio de ansiedad el cual, no supo como manejar y terminó por enfermarla y hacerla sentir avergonzada. En base a este ejemplo, la participante decidió salir en frente y con mayor seguridad simuló una exposición y en un instante donde se equivocó y empezó nuevamente la ansiedad ella, supo controlarse, respirar hondo y colocarse en un escenario real, de modo que, demostró la efectividad de las técnicas y como su manejo adecuado puede ayudarles a salir de situaciones complejas.

Ya para cerrar la segunda fase, le propusimos a los participantes la elaboración de un "visión Word" esta actividad realmente fue muy enriquecedora para nosotras incluso, nos motivó a realizar una con los chicos y asi, enseñarles como desde nuestra poca experiencia y temprana edad, también tenemos miedos, dudas e incertidumbres sobre el futuro, razón por la cual, esta actividad permitió que todos los participantes se acercaran entre sí, compartieran experiencias, a la vez de proyectarse tanto a corto como a largo plazo.

Fase III: Evaluación y Cierre del Programa.

Finalmente la fase III del programa se desarrolló en las ultimas cuatro semanas del programa. Durante esta fase se experimentaron ciertas situaciones que detallaremos a continuación:

En la octava semana, los participantes tomaron un poco la iniciativa del programa y empezaron a compartir otras técnicas de relajación que ellos habían visto en internet, también se tocaron temas de nutrición y actividad fisca como una parte de complementar el tratamiento. Los adolescentes, se mostraron mas confiados para mostrar sus emociones y sincerarse con sus expectativas del programa incluso, se logró percibir una cambio físico en ellos, un semblante mas relajado, feliz y cómodo al momento de intercambiar sus ideas, se podría decir que algunos formaron amistades e incluso hubo uno que otro que admitió sentir interés amoroso por otro participante. Compartieron sus experiencias y sus próximos pasos a seguir, lo cual nos sirvió para darnos cuenta como con una adecuada guía y supervisión, los adolescentes pueden superar situaciones de ansiedad y aprender a vivir con ellos, sin necesidad de afectar su vida personal.

En la novena semana, nos dedicamos a repasar las técnicas aprendidas, reforzar conocimientos, despejar dudas incluso, revisar su plan de vida y brindarles nuestra opinión sobre como conseguirlos y que podrían adherir para que este sea más productivo.

En la décima y undécima semana, nos encargamos de entrevistar nuevamente a los padres y a los adolescentes como una forma de conocer sus opiniones y poder contrastarlas con las del inicio. Logramos evidenciar cambios incluso en los padres quienes, se mostraron agradecidos porque admiten que el cambio de sus hijos también incidió en mejorar la dinámica familiar.

En la semana final, nos encargamos de brindarles una retroalimentación a cada uno de los participantes, una pequeña celebración de despedida y a la elaboración de los reportes que teníamos que entregar tanto a la institución receptora como a nuestro centro académico.

Una vez que concluyó el programa, logramos aprender que desde un escenario real, los temas de salud mental en adolescentes deberían ser tratado desde todos los ámbitos, que la vergüenza es resultado de la ignorancia y que se debería promover en mayor medida este tipo de programas, de modo que, las herramientas aprendidas por los participantes no sean solo aplicada a ellos mismos sino, a su entorno, como una forma de compartir ideas y mejorar a la comunidad mediante la concientización de las enfermedades mentales y su recuperación en base a tratamiento y la detección temprana.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Información del programa

- **Nombre del programa:** Talleres de técnicas de relajación para reducir la ansiedad en adolescentes.
- **Lugar:** Centro de Salud Pública
- **Duración del programa:** 12 semanas
- **Público:** Adolescentes, edades entre 13 a 18 años.
- **Personal a cargo:** Dos profesionales certificados y acreditados como Psicólogos Clínicos.

Objetivo del programa

Brindar a los adolescentes herramientas prácticas y efectivas para el manejo de la ansiedad, a través de la enseñanza de técnicas de relajación, con la finalidad de mejorar su bienestar emocional, reducir el estrés y promover un manejo adecuado de sus vidas. De modo similar, se espera que gracias al programa los adolescentes participantes, puedan desarrollar la capacidad de enfrentar situaciones de ansiedad de forma autónoma, sin necesidad de recurrir a medicamentos y así, conseguir que estos episodios puedan ser subsanados desde la residencia y el control de sus emociones que, en esa edad, suelen ser bastante difíciles de afrontar, en especial si no se cuenta con el apoyo necesario.

En la tabla No 1 se analiza la información de cada una de las actividades realizadas durante el desarrollo del programa.

Tabla N° 1

Análisis de los instrumentos y/o técnicas realizadas durante el programa.

Instrumentos y/o técnicas	Objetivo	Resultados	Análisis
Entrevista a los representantes de los participantes.	El objetivo de realizar las entrevistas a los representantes de los adolescentes fue obtener información clave sobre el contexto familiar y social de cada participante, así como comprender sus percepciones sobre la ansiedad y el bienestar emocional de sus hijos. Además, se buscaba establecer una línea de comunicación abierta con las familias para involucrarlas en el proceso de intervención y mejorar el seguimiento de los adolescentes.	Las entrevistas proporcionaron información valiosa sobre los hogares de los adolescentes, revelando que muchos provienen de familias disfuncionales y con limitados recursos económicos, lo que contribuye a un entorno estresante y, en algunos casos, a la perpetuación de patrones de ansiedad. A través de estas entrevistas, también se pudo identificar que muchos de los representantes no estaban completamente conscientes de la gravedad de la ansiedad en sus hijos, pero mostraron disposición para colaborar en la gestión de esta. Este paso ayudó a generar un compromiso en las familias para apoyar el proceso de intervención.	Aspecto positivo: La entrevista permitió establecer una comunicación directa con los representantes, sensibilizándolos sobre la importancia de la salud mental y generando un mayor compromiso con el proceso de intervención. Aspecto negativo. Las limitaciones de conocimiento sobre la ansiedad, las dificultades económicas y la disfunción familiar dificultaron la participación y el apoyo adecuado de los representantes en el proceso de intervención.
Entrevista a los participantes del programa (adolescentes)	El objetivo de realizar las entrevistas a los participantes fue conocer directamente las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre su ansiedad, su disposición para participar en los talleres y su comprensión sobre las técnicas de relajación aplicadas.	Las entrevistas revelaron que, aunque algunos adolescentes inicialmente mostraron resistencia a hablar de sus emociones, con el tiempo la mayoría se mostró más abierto a compartir sus experiencias. Muchos reconocieron la ansiedad como un problema que afectaba su vida diaria, pero	Aspectos positivos: Las entrevistas permitieron conocer de manera más profunda las preocupaciones emocionales de los adolescentes, lo que facilitó la

		también expresaron que las técnicas aprendidas les proporcionaron herramientas útiles para lidiar con ella.	adaptación de las actividades a sus necesidades individuales. Aspectos negativos: Algunos adolescentes, debido a su entorno familiar y social, mostraron dificultad para expresar sus emociones y se mostraron reservados durante las entrevistas, lo que limitó la profundidad de la información obtenida.
Técnica de relajación: Respiración profunda	El objetivo de aplicar la técnica de respiración profunda fue ayudar a los adolescentes a disminuir sus niveles de ansiedad de manera inmediata, proporcionándoles una herramienta fácil de practicar en cualquier momento y lugar.	La respiración profunda mostró ser una de las técnicas más accesibles y efectivas para los adolescentes. La mayoría reportó una sensación de relajación inmediata durante las sesiones, y varios mencionaron que lograron utilizarla con éxito fuera del taller en situaciones de ansiedad.	Aspectos positivos: La técnica fue fácil de enseñar y los adolescentes pudieron practicarla de manera autónoma, lo que permitió una intervención rápida y efectiva para manejar la ansiedad en el momento. Aspectos negativos: Algunos adolescentes tuvieron dificultades para concentrarse en su respiración debido a su entorno y la tensión emocional acumulada, lo que redujo la efectividad de la técnica en ciertos casos.

Practica grupal de la técnica de respiración profunda	El objetivo de aplicar la técnica de respiración profunda fue ayudar a los adolescentes a disminuir sus niveles de ansiedad de manera inmediata, proporcionándoles una herramienta fácil de practicar en cualquier momento y lugar.	La respiración profunda mostró ser una de las técnicas más accesibles y efectivas para los adolescentes. La mayoría reportó una sensación de relajación inmediata durante las sesiones, y varios mencionaron que lograron utilizarla con éxito fuera del taller en situaciones de ansiedad.	Aspectos positivos: La técnica fue fácil de enseñar y los adolescentes pudieron practicarla de manera autónoma, lo que permitió una intervención rápida y efectiva para manejar la ansiedad en el momento. Aspectos negativos: Algunos adolescentes tuvieron dificultades para concentrarse en su respiración debido a su entorno y la tensión emocional acumulada, lo que redujo la efectividad de la técnica en ciertos casos.
Técnica de relajación muscular progresiva	El objetivo de aplicar la técnica de relajación muscular progresiva fue ayudar a los adolescentes a liberar la tensión física acumulada en su cuerpo, lo que contribuiría a una disminución general de la ansiedad y mejoraría su bienestar emocional.	La técnica de relajación muscular progresiva mostró ser efectiva para muchos de los adolescentes, quienes lograron identificar la tensión en sus cuerpos y experimentar una sensación de relajación al final de la práctica. Sin embargo, algunos participantes tuvieron dificultades para concentrarse en	Aspectos positivos: La técnica fue útil para los adolescentes al permitirles conectar cuerpo y mente, lo que favoreció una sensación de alivio físico y emocional, además de que promovió la autorregulación en el manejo del estrés.

		el proceso debido a la falta de familiaridad con la técnica o la resistencia a relajar completamente los músculos en un ambiente grupal.	Aspectos negativos: La falta de un espacio adecuado y las distracciones externas dificultaron la concentración de algunos adolescentes, lo que afectó la profundidad de la relajación en ciertos casos.
Practica grupal de la técnica de relajación muscular progresiva	El objetivo de la práctica grupal de la relajación muscular progresiva fue fomentar un ambiente de apoyo y confianza entre los adolescentes mientras practicaban la técnica en conjunto, permitiendo que se sintieran acompañados en el proceso de relajación.	La práctica grupal de la técnica fue bien recibida por la mayoría de los adolescentes, ya que compartieron la experiencia de relajación y pudieron ayudarse mutuamente a concentrarse en la liberación de tensión. No obstante, algunos participantes mostraron incomodidad al principio, especialmente en la relajación de áreas específicas del cuerpo, lo que hizo que necesitaran más tiempo para adaptarse a la técnica.	Aspectos positivos: El apoyo grupal favoreció un ambiente de cohesión y motivación, donde los adolescentes se sintieron más cómodos al ver que otros compartían sus dificultades y progresos, lo que facilitó la práctica continua de la técnica. Aspectos negativos: Al igual que en la práctica individual, algunos adolescentes tuvieron dificultades para desconectarse de pensamientos distractores o para relajarse completamente en un ambiente grupal, lo que redujo la efectividad de la técnica en esos casos.
Técnica de visualización guiada: cómo utilizar imágenes mentales para reducir el estrés.	El objetivo de la técnica de visualización guiada fue enseñar a los adolescentes a usar imágenes mentales de lugares tranquilos o situaciones	La técnica de visualización guiada fue efectiva para algunos adolescentes, quienes reportaron sentirse más tranquilos al visualizar escenarios relajantes.	Aspectos positivos: La técnica ofreció una forma creativa y accesible para que los adolescentes pudieran gestionar su ansiedad, permitiéndoles

	placenteras como una herramienta para reducir la ansiedad y el estrés, promoviendo la calma a través de la imaginación.	Sin embargo, otros tuvieron dificultades para concentrarse o visualizar imágenes claras debido a la falta de experiencia con la técnica, lo que hizo que no todos los participantes experimentaran los mismos beneficios inmediatos.	evocar momentos tranquilos en su mente y desconectarse del estrés momentáneamente. Aspectos negativos: Algunos adolescentes mostraron dificultades para desconectarse de sus pensamientos o se sintieron inseguros al no poder visualizar con claridad las imágenes, lo que afectó su capacidad para experimentar los beneficios de la técnica de forma plena.
Técnica de mindfulness	El objetivo de la técnica de mindfulness fue enseñar a los adolescentes a estar presentes en el momento, centrándose en sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juicio, lo que les ayudaría a manejar el estrés y la ansiedad de manera más efectiva.	La técnica de mindfulness fue bien recibida por la mayoría de los adolescentes, quienes experimentaron momentos de calma y autoconciencia durante las sesiones. Sin embargo, algunos tuvieron dificultades para mantenerse enfocados debido a la ansiedad o distracciones internas, lo que dificultó que pudieran aprovechar todos los beneficios de la práctica.	Aspectos positivos: Mindfulness permitió a los adolescentes conectar con sus pensamientos y emociones sin sentirse abrumados, lo que ayudó a reducir la ansiedad y aumentar la autocomprensión. Aspectos negativos: Algunos adolescentes tuvieron dificultades para mantener la concentración en el presente debido a su naturaleza impaciente o a la falta de

			práctica con esta técnica, lo que limitó su efectividad en ciertos casos.
Técnicas combinadas aplicadas en momentos de crisis	El objetivo de combinar varias técnicas de relajación, como la respiración profunda, relajación muscular progresiva y mindfulness, fue proporcionar a los adolescentes herramientas efectivas para manejar la ansiedad y el estrés en situaciones de crisis o cuando experimentaran altos niveles de tensión emocional.	Las técnicas combinadas fueron particularmente útiles en momentos de crisis, ya que permitieron a los adolescentes acceder a diversas herramientas para controlar sus reacciones emocionales. Muchos reportaron sentir un alivio inmediato al usar varias técnicas de manera simultánea, aunque algunos no lograron integrarlas de manera fluida, lo que redujo su efectividad en momentos de alta ansiedad.	Aspectos positivos: La combinación de técnicas permitió a los adolescentes experimentar una variedad de enfoques para manejar la ansiedad, dándoles más opciones para utilizar según la situación. Esto favoreció una mayor flexibilidad y autonomía en la gestión de su bienestar emocional. Aspectos negativos: Algunos adolescentes se sintieron confundidos al intentar combinar diferentes técnicas en momentos de crisis, lo que les resultó difícil recordar o aplicar correctamente cada una de las estrategias bajo presión.
Grupo focal para aplicar todas las técnicas aprendidas en diferentes escenarios.	El objetivo del grupo focal fue ofrecer a los adolescentes un espacio para practicar todas las técnicas de relajación aprendidas (respiración profunda, relajación muscular progresiva, mindfulness, visualización	La actividad de grupo focal resultó ser muy valiosa, ya que permitió a los adolescentes experimentar las técnicas de manera práctica en diferentes contextos, como situaciones sociales, familiares o escolares.	Aspectos positivos: El grupo focal brindó a los adolescentes la oportunidad de practicar las técnicas en un entorno controlado, donde pudieron compartir experiencias y aprender unos de otros,

	guiada, entre otras) en diversos escenarios simulados, permitiéndoles integrar y aplicar las estrategias en situaciones cotidianas de ansiedad o estrés.	La mayoría mostró mejoras en la capacidad para aplicar las estrategias en momentos de tensión. Sin embargo, algunos adolescentes aún mostraron inseguridad y necesitaron más práctica para aplicar las técnicas de manera efectiva en situaciones reales.	reforzando su confianza en las herramientas aprendidas. Aspectos negativos: La falta de un seguimiento constante y el hecho de que algunos adolescentes no pudieran replicar las técnicas fuera del grupo focal dificultaron la aplicación continua de las estrategias en su vida diaria, limitando la consolidación de los aprendizajes.
Grupo focal para realizar simulaciones de situaciones de ansiedad, guiadas o basadas en experiencias reales	El objetivo de esta actividad fue proporcionar a los adolescentes un espacio para simular situaciones reales que les generaran ansiedad, utilizando las técnicas de relajación aprendidas, con el fin de entrenarlos para responder de manera más efectiva a momentos de estrés en su vida diaria.	Las simulaciones fueron una experiencia enriquecedora, ya que los adolescentes pudieron practicar cómo manejar la ansiedad en situaciones hipotéticas o reales. Muchos mostraron avances al aplicar las técnicas durante las simulaciones, pero algunos se sintieron incómodos o no pudieron utilizar completamente las estrategias bajo presión, lo que evidenció la necesidad de más práctica en situaciones de alta ansiedad.	Aspectos positivos: El grupo focal permitió a los adolescentes enfrentar sus miedos de manera controlada, lo que aumentó su confianza y les brindó herramientas concretas para manejar situaciones estresantes en el futuro. Aspectos negativos: Algunos adolescentes se sintieron abrumados por la intensidad de las simulaciones, lo que dificultó que pudieran aplicar las técnicas de forma efectiva en ese momento. Además, la falta de un entorno real o situaciones cotidianas podría haber limitado

			la transferencia de aprendizaje fuera del grupo focal.
Aplicación de técnicas de relajación en escenarios de crisis (Test Practico)	El objetivo de esta actividad fue evaluar la capacidad de los adolescentes para aplicar de manera efectiva las técnicas de relajación aprendidas en situaciones de crisis simuladas, permitiéndoles demostrar su habilidad para gestionar la ansiedad y el estrés en momentos de alta tensión.	El test práctico reveló que la mayoría de los adolescentes podían aplicar las técnicas de relajación de forma efectiva cuando se les daba la oportunidad de practicar en un escenario controlado. Sin embargo, algunos presentaron dificultades para mantenerse enfocados y aplicar las estrategias correctamente cuando la ansiedad alcanzaba niveles altos, lo que indicó que la práctica en situaciones de alta presión es aún un desafío para algunos.	Aspectos positivos: El test práctico fue útil para medir el progreso de los adolescentes y permitirles ganar confianza en su habilidad para manejar la ansiedad en situaciones de crisis. Además, proporcionó una valiosa retroalimentación para fortalecer las áreas que necesitan más trabajo. Aspectos negativos: El estrés de la situación de prueba dificultó que algunos adolescentes pudieran recordar o aplicar las técnicas con la misma eficacia que durante las prácticas más relajadas. Esto evidenció que más práctica y simulaciones bajo presión podrían mejorar la capacidad de los participantes para gestionar la ansiedad en situaciones reales.
Elaboración de una encuesta de evaluación sobre el programa, su nivel de incidencia y satisfacción	El objetivo de esta actividad fue obtener retroalimentación de los adolescentes y sus representantes sobre el programa de relajación, evaluando la	La encuesta permitió obtener información valiosa sobre cómo los participantes percibieron las técnicas y el programa en general. Los resultados	Aspectos positivos: La encuesta brindó una oportunidad para conocer las opiniones de los participantes, lo que permitió ajustar y mejorar el programa en

	incidencia de las técnicas en su bienestar y nivel de satisfacción general, con el fin de identificar áreas de mejora.	mostraron que la mayoría de los adolescentes y sus representantes se sintieron satisfechos con las actividades y notaron una mejora en la gestión de la ansiedad. Sin embargo, algunos mencionaron que les hubiera gustado más tiempo de práctica para internalizar mejor las técnicas.	tiempo real. Además, sirvió como una herramienta para medir el impacto percibido por los beneficiarios. Aspectos negativos: Algunos adolescentes no completaron la encuesta debido a la falta de tiempo o interés, lo que redujo la cantidad de respuestas y limitó la amplitud de la retroalimentación. Además, hubo respuestas superficiales que dificultaron un análisis más detallado.
Entrevista de cierre y retroalimentación individual a los participantes sobre su proceso	El objetivo de esta actividad fue ofrecer un espacio para que los adolescentes compartieran su experiencia personal durante el programa, evaluaran su progreso en el manejo de la ansiedad y recibieran retroalimentación individualizada sobre su proceso de aprendizaje.	Las entrevistas de cierre permitieron que los adolescentes reflexionaran sobre su experiencia, identificaran las técnicas que les fueron más útiles y expresaran sus opiniones sobre el programa. En general, los participantes mostraron una actitud positiva y manifestaron sentirse más preparados para manejar su ansiedad. Sin embargo, algunos indicaron que les habría gustado más apoyo continuo tras el programa.	Aspectos positivos: La entrevista proporcionó una oportunidad para profundizar en la experiencia de cada participante, ofreciendo un espacio de confianza para compartir logros y dificultades, lo que favoreció el cierre del proceso de manera reflexiva y constructiva. Aspectos negativos: Algunos adolescentes se sintieron incómodos al hablar de manera individual sobre sus emociones o temores, lo que dificultó una

	retroalimentación completamente honesta en algunos casos. Además, el tiempo limitado para la entrevista hizo que no todos pudieran expresar sus pensamientos de manera detallada.

Elaborado por Velaszquez y Zambrano (2025).

SEGUNDA PARTE:

Justificación

La presente sistematización de experiencia se llevó a cabo dentro del cantón de Guayaquil, en la parroquia de Pascuales, al norte de la ciudad. En este caso, la agencia receptora fue el centro de salud pública del sector, la institución receptora se encarga de atender a moradores del sector en relación con temas de salud. Este proyecto se desarrolló en 2024 por un período no mayor a 3 meses. El objeto de estudio en este caso, fueron los adolescentes quienes, presentaron ataques de ansiedad. Por lo tanto, el proyecto se llevó a cabo para que los participantes pudieran aprender técnicas de relajación para reducir los síntomas de la ansiedad y asi, sus vidas puedan desarrollarse de forma natural.

El objetivo principal consistió en desarrollar un plan de estrategia de relajación para reducir la ansiedad entre los adolescentes en el Centro de Salud pública, gracias a este programa, se logró proporcionar herramientas efectivas para el manejo de la ansiedad en poblaciones vulnerables, a través de la promoción de su bienestar emocional y asi, mejorar su calidad de vida. El objetivo principal por el cual se diseñó y posteriormente se desarrolló el programa fue porque se que incluir la enseñanza de técnicas accesibles y prácticas que puedan ser utilizadas por los adolescentes en entornos clínicos, tanto dentro como fuera de su vida diaria. Es necesario indicar que el desarrollo de la practica se llevo a cabo bajo la supervisión constante y permanente de profesionales de salud mental, acreditados, reconocidos y con una amplia experiencias en estos temas, razón por la cual el desarrollo del programa se baso en principios de ética, responsabilidad y compromiso hacia los pacientes.

Mediante la aplicación de diferentes técnicas de relajación como lo fueron: la respiración guiada, la relajación muscular o el mindfulness, los participantes aprendieron a gestionar sus emociones desde la tranquilidad, lograron controlar sus reacciones y llevar cada uno de estos desde la lógica, la paz y la tranquilidad. Los participantes reconocieron que antes del programa la única forma que tenían para lidiar con los síntomas de la ansiedad era aislándose hasta que estos pasaran y tratando de pasar pagina lo cual, restaba importancia a sus emociones, sin embargo, una vez que el programa concluyó estos, lograron expresar sus emociones, las identificaron y aprendieron a lidiar con ellas, de forma que, su actitud con ellos mismo cambio hacia una mas compasiva, de respeto y amabilidad.

En cuanto a su impacto dentro de un entorno de salud mental, se podría decir que este fue productivo y positivo, ya que, tanto los participantes como sus familias lograron entender que la ansiedad no es síntoma de debilidad, pereza o intento de llamar la atención, sino que lograron entender desde la empatía la importancia de expresar las emociones y asi, lograr salir adelante, desde la aceptación y el trabajo constante, razón por la cual, las técnicas de relajación propuestas tanto en el presente documento como en la practica lograron evidenciar su efectividad, dado que los participantes concluyeron el programa con aceptación, respecto y entendimiento sobre lo que les esta ocurriendo y en lugar asustarse o huir, lo aceptan como parte de su esencia y no van a permitir que esto, los siga afectando de forma negativa.

Del mismo modo, se considera que la aplicación de las técnicas de relajación propuestas, fueron un apoyo vital para los adolescentes, debido a que les enseñaron como actividades tan simples, pueden ayudar a mitigar síntomas que en la mayoría de los casos, los hacían sentir al punto de colapso y a la fecha, solo causa nervios, pero no al punto de paralizarlos sino, como una señal de algo está mal, tenemos que atenderlo y continuar con sus vidas. Por lo tanto, el programa no solo consiguió disminuir la ansiedad, sino que también promovió actitudes proactivas en relación con el autocuidado y la salud mental, potenciando, en última instancia, el bienestar emocional de los adolescentes que participaron.

De igual manera, el proyecto también tuvo un efecto beneficioso en el ámbito educativo de los jóvenes, dado que los métodos de relajación contribuyeron a potenciar su enfoque, disminuir el estrés asociado a sus estudios y manejar de manera más efectiva las circunstancias de ansiedad habituales en el entorno escolar. Dado que los jóvenes aprendieron técnicas que les permitieron mantener la calma en momentos de estrés académico y experimentarlos con mayor serenidad. El resultado de esto fue un mejor desempeño escolar y social. Otro factor clave, fue la toma de decisiones por parte de los jóvenes, debido a que, pudieron hacerlo desde un escenario más asertivo y reflexivo y no desde la presión social que suele a afectar a la mayoría de los jóvenes durante su etapa escolar.

Por parte de la institución receptora, que en este caso viene siendo el centro de salud pública, se podría decir que su aporte fue significativo para el desarrollo de la experiencia porque tuvo la capacidad de brindar intervenciones accesibles y efectivas para la población adolescente del sector quienes, enfrentan problemas de ansiedad, una enfermedad que está afectando la salud mental de muchos jóvenes en la actualidad

Además, cuando este tipo de programas se imparte en centros de salud pública, el programa tiene un amplio alcance y permite a los jóvenes de escasos recursos económicos puedan beneficiarse de este tipo de servicios los cuales, tienden a estar disponibles en centro de salud privado. Gracias a este tipo de talleres, se logró llegar a una parte de la población guayaquileña que suele ser vulnerable y se ve limitada en el acceso de este tipos de servicios, el resultado de esta acción se ve reflejado en la facilidad.

En relación con el impacto que el presente proyecto pudo haber causado a la comunidad seria porque hablar de temas de salud mental aun siguen representando un estima y un factor por el cual muchas familias sienten vergüenza, por ende, permitir que este tipo de programa se desarrollo en un sector vulnerable de la ciudad, permitió a que la comunidad se relacione con este tipo de conceptos, los entiendan, los adopten incluso, si los reconocen en ellos mismos o sus familias, buscar la ayuda necesaria. Gracias al programa, también se pudo detectar la importancia y la necesidad de hablar estos temas, ahora la comunidad cercana al centro de salud pública se siente más libre para solicitar información incluso solicitar la apertura de nuevos programas, pero enfocados desde la familia, los adultos incluso los niños, de modo que, esta pequeña acción, logró desencadenar un gran cambio social.

Ya para terminar, es necesario destacar la necesidad constante de hablar de temas de salud mental desde la información además, que cada paciente debería ser tratado desde su propia información y no ser catalogado dentro de una categoría, la cual en cierto sentido ayuda, pero no permite llegar tan rápido al origen del problema, razón por la cual, se sugiere que desde un punto de vista teórico se considere a las técnicas de relajación como una opción clara y segura para combatir los síntomas de la ansiedad antes de recurrir a recetas farmacológicas.

En cuanto al punto de vista practico de la experiencia esta se podría resumir en como la creación de espacio seguros y de confianza, incide positivamente en las personas, ya que desde nuestra experiencia logramos palpar como un grupo de jóvenes introvertidos, desmotivados e inseguros, lograron salir, posicionarse y hacerle frente a un problema que ni un adulto funcional puede manejar, quizás por un tema generacional, pero los adolescentes participantes del proyecto, lograron aceptar rápidamente su condición y en lugar huir o negarla, decidieron quedarse, afrontarla y superarla de la mano de los profesionales a carga y del programa de técnicas de relajación aplicado por las autoras del presente documento de titulación.

Caracterización de los beneficiarios

En cuanto a las características del beneficiario, se podría decir que estos en su gran mayoría provienen de familias donde la violencia doméstica y la inseguridad social, son factores recurrentes. En cuanto a sus características, estos jóvenes muestran altos niveles de ansiedad, producto de situaciones difíciles y en muchos casos de la poca o casi nula experiencia en cuanto al manejo de sus emociones. En cuanto al desarrollo de los talleres de relajación, se podría decir que estos permitieron conocer la postura de los adolescentes frente a los mismo, ya que su actitud fue principalmente cooperativa, sin embargo al inicio, algunos de ellos mostraron cierta resistencia debido a la falta de familiaridad con la información presentada por los profesionales a cargo. Del mismo modo, a lo largo de los talleres de técnicas de relajación, los participantes consiguieron aprender habilidades claves como los son: la comunicación asertiva, el manejo de episodios de ansiedad y la relajación como una forma de mitigar el impacto, como resultado, se logró conseguir una mejora en su capacidad para expresar sus emociones, para que estas, sean expresadas de una manera más efectiva y asi, puedan enfrentar cualquier episodio de ansiedad desde un escenario de mayor control y confianza.

Una vez que finalizó el programa, se pudo conocer como la institución receptora logró mejorar de forma significativa el impacto que las crisis de ansiedad solían causar en los adolescentes. De modo parecido, le ocurrió a los psicólogos clínicos responsables de las actividades, debido a que, ellos fueron testigo de la evolución de los participantes en cuanto a los síntomas propios de la ansiedad y su posterior manejo. En este caso, los responsables del programa lograron observar que los niveles de ansiedad y estrés de los jóvenes se redujeron considerablemente y mostraron un mayor control emocional y la capacidad de enfrentar situaciones estresantes. Además, se observó que los adolescentes mostraban una mayor inclinación y confianza en el asesoramiento psicológico al participar en el asesoramiento. La institución receptora también reconoce el valor de incorporar estrategias de relajación en sus servicios, ya que los adolescentes no solo mejoraron su salud mental, sino que también adquieren herramientas prácticas para apoyar su desarrollo personal y social. Este impacto positivo fortalece la pertinencia de seguir ofreciendo programas similares, lo que a su vez fortalece la política pública ecuatoriana en relación con la atención de salud mental.

Interpretación (análisis y reflexión)

En el pasado, la ansiedad en los adolescente no se consideraba una condición emocional o social, pero sus manifestaciones se interpretaban de manera diferente. Los jóvenes que han experimentado un cuidado excesivo, miedo o nerviosismo solían ser vistos como tímidos, retraídos o simplemente "sensibles". La aislación o simplemente el retraimiento en muchos casos eran síntomas que se minimizan o se atribuyen a la pereza, la falta de características o la rebeldía propia de la edad. En ese entonces, no existía un lenguaje para describir cómo se sienten, por lo que la ansiedad se transitaba tranquilamente sin una gestión clara de cómo gestionarla, incluso caía en el olvido o simplemente era rezagada a un segundo plano. Además, las exigencias académicas, familiares y las expectativas sociales contribuían a crear una mayor presión, dado que, no existía suficiente espacio para hablar sobre el impacto emocional de estas experiencias y la mayoría de los jóvenes caían en depresión y nunca sabían el porqué.

Hoy en día, la ansiedad adolescente se ha convertido en una forma ampliamente reconocida y de proximidad a diferentes regiones. Se ha convertido en un tema de conversación en el hogar, en la escuela y en los centros de salud, lo que permite a los jóvenes identificar y expresar sus sentimientos con mayor facilidad. A diferencia de antes, la ansiedad se considera una característica de la personalidad y ahora se entiende como una condición que se puede manejar y trabajar. Esto ha llevado a cambios en el estilo de vida de los adolescentes porque tienen más acceso a la información, al apoyo profesional y a estrategias que los hacen más conscientes de su ansiedad. Con todas estas herramientas disponibles, ellos puedan afrontar la ansiedad de forma más consciente. Sin embargo, esto ha resultado contraproducente, debido a que, han surgido nuevos desafíos, como el exceso de información que puede causar confusión o la tendencia a tratar cualquier estado de ánimo normal como un problema de ansiedad.

A pesar de estos cambios, la diferencia fundamental entre el antes y el ahora es la visibilidad del problema. Lo que antes se vivía en silencio y resignación, hoy forma parte de un debate público que tiene como objetivo generar herramientas y soluciones para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes.

Ahora bien, cuando se habla de la postura parental frente a la ansiedad, se puede decir que para muchos padres, especialmente cuando la salud mental sigue siendo un tema tabú, la ansiedad de los niños sigue siendo difícil de entender y aceptar. En el contexto cultural se asocia a debilidad, falta de carácter o exageración que lleva a la minimización de los síntomas o a evitar hablar del tema. Algunos padres se sienten culpables o frustrados cuando no saben cómo ayudar, mientras que otros temen el estigma social, y con un mayor acceso a la información y al apoyo, se está haciendo un cambio para que más familias puedan ver la ansiedad como una realidad que necesita ser entendida y acompañada

En cuanto a la institución receptora, se puede decir que reconoce y promueve la importancia de abordar la ansiedad de los adolescentes, sobre todo cuando entienden que no solo es un malestar personal sino también un problema social que afecta la salud de las generaciones futuras, a través de programas de sensibilización, seminarios educativos y de capacitación para profesionales, la institución receptora trata de brindar a los adolescentes un espacio para identificar y tratar la ansiedad de manera indispensable. La institución receptora trata de proporcionar un espacio para que los jóvenes identifiquen y traten la ansiedad de una manera indispensable. Además, es responsable de facilitar la participación de la familia en el proceso de tratamiento para reducir el estigma y promover un entorno de apoyo. A pesar de las limitaciones de los recursos disponibles, existe un creciente interés por los temas relacionados con la salud mental, lo que ha afectado a los centros de salud pública hacia el bienestar emocional y la prevención de enfermedades más graves en la población más joven.

También se puede notar que, en términos de relaciones de género, esta se caracteriza por un mayor grado de declive en las mujeres, ya que la ansiedad tiende a ser más prevalente en las adolescentes que en los hombres debido a factores biológicos, psicológicos y psicosociales. Los adolescentes mujeres suelen experimentar una mayor intensidad emocional debido a los cambios hormonales durante la pubertad que las hacen más susceptibles a trastornos como la ansiedad. Además, las expectativas sociales y culturales en torno a los roles de las mujeres, incluida la presión para cumplir con ciertos estándares de belleza y éxito, pueden aumentar los niveles de estrés y atención. Por otro lado, las personas suelen socializar para expresar sus emociones de forma no abierta y pueden tener mayor dificultad para reconocer y hablar de sus propias ansiedades. Esto explica en parte por qué hay más mujeres en los talleres de relajación, ya que están más dispuestas a pedir ayuda y hablar sobre

sus emociones, mientras que muchos adolescentes varones prefieren enfrentar estos temas en silencio para asi mantener su imagen fuerte y protectora propia de los varones.

En cuanto al malestar psicológico, se pudo conocer que la ansiedad en los adolescentes es igual de frecuente que en adultos, puesto que, al participar en talleres de relajación y reflexionar sobre su ansiedad puede llevar a una intensificación temporal de sus síntomas, como irritabilidad, preocupación excesiva o dificultad para concentrarse. Además, como parte del proceso de autoexploración emocional, algunos adolescentes tienen que identificar y hablar sobre sus miedos y tensiones internas, lo que pudo aumentar sus niveles de angustia. Debido a que durante el desarrollo de los talleres, los participantes tuvieron que hacer frente a sus propios fantasmas de modo que, ese tipo de vulnerabilidad y encima frente a personas desconocidos puedo causar malestar emocional y quizás hasta físico, dado que las emociones no procesadas, muchas veces también se reflejan en aspectos físicos tal como se mencionó en el marco teórico.

En relación con el impacto de la experiencia, se podría decir que este ayudo mucho en el sentido que se pudo generar empatía tanto para los profesionales a cargo como por parte de los padres de familia, debido a que se logró conocer como desde el lado de los padres de familia, el desconocimiento del tema los llevaba a tomar posturas equivocadas y de negación ante el tema, esto quizás se deba al tipo de crianza que ellos recibieron, comparadas con la de sus hijos lo cual, los limita en cuanto a estos temas, por eso, durante el desarrollo del programa logramos notar como más padres se unían y eran participes de los talleres y por ende, la relación con sus hijos iba mejorando. Somos conscientes que no solucionamos todos sus problemas, pero al menos, logramos aportar con algo que podría ser el inicio de una relación maravillosa entre padres e hijos. En cambio, los profesionales a cargo incluida nosotros, pudimos entender como los conceptos a veces se salen de la norma y como deberíamos estar en constante aprendizaje con temas de salud mental y mucho mas con las nueva era de redes sociales que si no se maneja adecuadamente puede perjudicar cualquier tratamiento o diagnóstico posterior.

Sin embargo, cuando se trató del desarrolló de los talleres, en un inicio si se logró evidenciar cierta resistencia por parte de los adolescentes, quizás por falta de desconocimiento o confianza, pero si se lo compara con las teorías expuestas en el presente documento, la etapa de adolescencia también es un llamado a la rebeldía y al deseo de ser

libres, creer que lo saben todo y no necesitan más de supervisión, por lo que en un inicio si fue difícil lidiar con ellos, pero a medida que los talleres avanzaron estos, les permitieron demostrar otra postura incluso, uno de ellos nos manifestó que le gustaría estudiar piscología en la universidad como una forma de seguir entendiendo lo que le pasa a la vez, de ayudar a otros.

En cambio cuando se considera el aporte que la experiencia causo en todos sus participantes, se podría decir lo siguiente; para los adolescentes y sus familias fue un impacto positivo, ya que lograron entender su condición, aceptarla y aprender a manejarla a largo plazo. En el caso de la unidad receptora, esta fue capaz de demostrar sus compromiso hacia la comunidad en temas de promoción y prevención de enfermedades de salud mental, dejando de lado cualquier situación, lograron demostrar como desde un escenario de atención pública también, se puede obtener los mismos resultados que desde un sector privado. Ahora bien para los profesionales a cargo, les generó un gran sentido de orgullo y ganas de seguir trabajando en este tipo de programas, no solo porque sería poner en prácticas sus conocimientos sino, como una forma de aporte social, demostrando que detrás de cada profesional, hay un ser humano que siente, escucha y se preocupa sincera y honestamente por los demás.

En términos generales, se podría decir que la preparación teórica y técnica del profesional es básica porque permite una mejor comprensión de las necesidades emocionales de los adolescentes y facilita estrategias adecuadas para abordar la ansiedad. Además, la orientación y la guía del mentor de prácticas proporciona un apoyo constante y permite que las actividades permanezcan enfocadas y estructuradas. La apertura y disposición de la institución receptora también es crucial, ya que proporcionó el espacio y el apoyo necesarios para llevar a cabo talleres que demuestren un compromiso genuino con el bienestar de los jóvenes.

Sin embargo, existen factores que debilitan la experiencia, como el cambio constante del lugar donde se desarrollaron lo cual, genero incertidumbre e impactó en la asistencia, ya que ante la ausencia de un espacio fijo y cómodo, el adolescente no se sienta emocionado en seguir participando. Además, la falta de recursos para crear un ambiente de relajación adecuado, como la falta de materiales para facilitar la actividad o un ambiente más cómodo, limitaron los posibles efectos y por lo tanto dificulta a que los participantes conecten con el

programa y los profesionales a cargo, ya que los participantes podrían experimentar la relajación en su totalidad si tuvieran los recursos y el espacio adecuado.

Principales logros del aprendizaje

A nivel teórico esta experiencia, nos permitió aplicar nuestros conocimiento, reforzarlos incluso mejorarlos para futuras actividades además, se logró contrastar la información aprendida en los libros y llevarlos a la practica de modo que, las teorías expuestas en cuento a la adolescencia y la ansiedad eran ciertas. En cambio a nivel practico, se pudo plasmar un proyecto que muchas veces simulamos en clases, por ende, esta experiencia nos permitió vivir un escenario real donde la aplicación de criterios fue clave para salir adelante, de modo que, al final del día la combinación de ambas situaciones permitió que se logré caracterizar la sistematización de experiencia.

Las experiencias positivas incluyeron una tendencia a participar en actividades que nos permitieron implementar estrategias más efectivas en el manejo de la ansiedad, además que se evidencio una apertura en relación con compartir emociones. Sin embargo, existieron desafíos como la asistencia irregular a los talleres, especialmente cuando por factores logísticos, los talleres tuvieron que cambian constantemente de locación y las actividades programadas tuvieron que ser suspendidas o sustituidas por otras.

Continuando con el factor logístico, se considera que este aspecto debilitó la experiencia porque al crear incertidumbre los participantes estos, se desmotivaban fácilmente. Por lo que, para situaciones similares, recomendamos una planificación más cuidadosa del espacio y una mayor comunicación con los participantes y sus familias para garantizar una mayor eficacia y asistencia al programa. Lo que si consideramos necesario repetir, es la estructura de los talleres y el uso de técnicas de relajación, ya que esto demuestra que son adecuadas para los objetivos del programa. Sin embargo, lo que si nos gustaría que cambie es la forma en como se gestionan los recursos y los espacios, debido a que, es necesario crear un entorno más estable, más cómodo y acogedor para los jóvenes.

En cuanto al producto resultante, la sistematización explicó la forma en que se produce la ansiedad adolescente y cómo ésta puede ser abordada a través de intervenciones psicosociales. Los resultados fueron positivos en muchos aspectos, como mejoras en el reconocimiento y la gestión de las emociones por parte de los participantes y en la práctica de

técnicas de relajación. Como la mejora en el reconocimiento y gestión de las emociones por parte de los participantes y la práctica de técnicas de relajación. Sin embargo, todos los objetivos fijados están relacionados especialmente con la participación continua de los jóvenes. Esta barrera se debe principalmente a los cambios en la logística y la falta de recursos para facilitar experiencias de relajación adecuadas. Especialmente objetivos relacionados con la participación continua de los jóvenes A pesar de estos desafíos se han identificado algunos factores de riesgo, como la posibilidad de un mayor aumento de la ansiedad en los adolescentes sin el apoyo emocional adecuado o un entorno suficientemente relajante. Este riesgo resalta la necesidad de este tipo de intervención, ya que la ansiedad de los adolescentes puede verse exacerbada. Este riesgo enfatiza la necesidad de un entorno controlado para este tipo de intervención.

Un aspecto innovador de la sistematización es la integración de técnicas de relajación con un enfoque psicosocial, que permite a los adolescentes no sólo gestionar la ansiedad sino también reflexionar sobre sus emociones en un espacio colaborativo. Esta combinación de métodos resultó ser muy efectiva. Asi mismo, se nos permitió reflexionar también sobre las emociones de los participantes en el espacio colaborativo. Esta combinación de enfoques es muy efectiva porque los jóvenes no sólo porque aprenden a relajarse, sino que también pueden identificar los factores que les causan ansiedad. El impacto de estos elementos innovadores es notable porque proporcionan herramientas prácticas que los adolescentes pueden aplicar en su vida diaria para gestionar mejor la ansiedad y asi, logren desarrollar sus vidas desde un ambiente de consciencia y plenitud

En términos de los efectos sobre los niveles de salud mental, se demostraron mejoras significativas en el bienestar emocional de los participantes, volviéndose más conscientes de su ansiedad y más dispuestos a afrontarla de forma saludable. No hay duda de que esto tuvo un impacto positivo en su desarrollo emocional y psicológico, provocando mejoras en el manejo del estrés y de los procesos de ansiedad. De esta forma se han logrado avances en el proceso de gestión del estrés y la ansiedad de los adolescentes participantes del centro de salud pública.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se concluye que el siguiente trabajo de titulación cumplió con el objetivo de profundizar con las experiencias y percepciones de los adolescentes, de modo que, se pudo adaptar con la parte de la intervención, dado que, esto permitió elaborar intervenciones más adecuados, puesto que, combinó técnicas de relajación diversas que ayudaron a que los adolescentes puedan afrontar de forma eficientemente cualquier episodio de ansiedad.

En cuanto a la parte teórica, se evidencia que esta, si se cumplió en la práctica, debido a que, los adolescentes si presentan cambios en su comportamiento, tal como lo menciona Balseca (2023) donde indica que la adolescencia es un período de desarrollo caracterizado por cambios hormonales, cerebrales los cuales, suelen ser significativos, debido a que afectan el comportamiento e inciden en la regulación emocional. Dicho esto, se considera que durante la sistematización de la experiencia esta teoría se pudo comprobar durante la práctica en especial, mientras se desarrollaban los talleres.

Finalmente, la presente sistematización de experiencia nos enseñó desde un escenario real, la importancia de adaptar las estrategias de relajación a las necesidades individuales de los adolescentes, también se descubrió la relevancia de crear un espacio seguro, consistente, adecuado para que los talleres que allí se realicen, sean más efectivos, puesto que, esta acción es fundamental para mejorar la participación de los involucrados, donde el resultado obtenido, se verá reflejado en futuros programas de similares características.

Recomendaciones

Se recomienda que se sigan explorando y adaptando las técnicas de relajación en función de las experiencias personales de los adolescentes para garantizar su aplicabilidad en diferentes situaciones y que el programa en mención sea desarrollado en otros centros de salud publica del país, tomando como referencia la presente experiencia.

Se recomiendan estudios de seguimiento a largo plazo para evaluar la permanencia de los cambios de comportamiento y la eficacia continua de las técnicas de relajación aplicadas en adolescentes además, de evaluar la permanencia de los cambios de comportamiento y la eficacia continua de las técnicas de relajación aplicadas.

Del mismo modo, se sugiere evaluar continuamente el impacto de otros programas de similares características, con la finalidad de adaptar las estrategias a las necesidades específicas de los adolescentes para optimizar los resultados, recordando que no todos van a reaccionar de igual manera, por ende, es necesario trabajar con paciencia y perseverancia cada programa aplicado, para que, los resultados obtenidos sean favorables a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

Armendáriz, J. (15 de Julio de 2022). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Obtenido de SciELO Ecuador: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Asamble Nacional del Ecuador. (12 de Abril de 2011). *Oficio No. T.5057-SNJ-I0-621*. Obtenido de Registro Oficial Suplemento 175 de 20-abr-2010: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_org6.pdf

Balseca , A. (21 de Agosto de 2023). *Terapia integrativa para la reducción del estrés infantil durante la pandemia de COVID-19*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-59362023000101009&lang=es

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. (20 de Octubre de 2008). *Articulo 32*. Obtenido de Asamblea Nacional registros : https://www.ecuadorencifras.gob.ec/LOTAIP/2017/DIJU/octubre/LA2_OCT_DIJU_Constitucion.pdf

Granada, J. (09 de noviembre de 2023). *Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel*. Obtenido de SciELO Ecuador: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100013#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20reacci%C3%B3n,ansiedad%20es%20elevada%20y%20persistente.

Ley orgánica de la salud ecuador. (18 de Diciembre de 2015). *Ley 67*. Obtenido de Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006: https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf

Ministerio de Salud Pública. (2024). *Informe técnico del distrito 09D07*. Quito: Dirección Nacional de Investigación en Salud.

Ministerio de Salud Pública. (16 de Agosto de 2024). *MSP realizó más de 600 mil atenciones en salud mental en el primer semestre de 2024*. Obtenido de Noticias

destacadas: https://www.salud.gob.ec/msp-realizo-mas-de-600-mil-atenciones-en-salud-mental-en-el-primer-semestre-de-2023/#:~:text=Los%20m%C3%A1s%20comunes%20fueron%20por,en%20862.600%20en%20el%202021.

Olaya , J., & Ricaute, D. (03 de Enero de 2022). *Un instrumento útil para evaluar la ansiedad a la estadística*. Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc): https://www.redalyc.org/journal/213/21375058003/html/

Organización Mundial de la Salud. (11 de Agosto de 2021). *Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc): https://www.redalyc.org/pdf/195/19531682002.pdf

Salvatierra, M. (20 de Agosto de 2023). *RELACIÓN ENTRE FUNCIONALIDAD FAMILIAR Y ANSIEDAD ESTADO-RASGO EN ADOLESCENTES*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222023000200112&lang=es

Sierra, J. C. (17 de Marzo de 2023). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Obtenido de Google Académico: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Unicef. (28 de Junio de 2024). *La ansiedad se convierte en un problema cuando la preocupación continúa y dificulta la vida cotidiana.* Obtenido de Ansiedad: https://www.unicef.org/elsalvador/historias/ansiedad

Viteri, J. (30 de Mayo de 2024). *Atención a jóvenes universitarios de la carrera de Pedagogía-Psicología en tiempos post-COVID-19*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742024000100034&lang=es