

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

“MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN MUJERES CASADAS Y DIVORCIADAS CON HIJOS ADOLESCENTES, QUE TRABAJAN COMO DOCENTES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA”

TESIS DE GRADO

MARIA JOSE SILVA ROGEL
CARNET 11624-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

“MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN MUJERES CASADAS Y DIVORCIADAS CON HIJOS ADOLESCENTES, QUE TRABAJAN COMO DOCENTES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA”

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARIA JOSE SILVA ROGEL

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, DICIEMBRE DE 2015
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR:	P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA:	MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. SILVIA LISSETTE MOINO CARDENAS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. YADIRA IVONNE BARRIOS CACERES DE BARRIOS

LICDA. SILVIA MOINO, M. ED.
CLÍNICA PSICOANALÍTICA
smoino@me.com

Guatemala, 23 de noviembre 2015

Señores
Departamento de Psicología
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente.

Estimados señores:

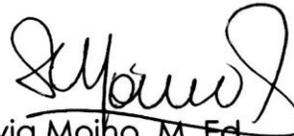
Por medio de la presente les informo que he asesorado el trabajo de tesis de la estudiante **María José Silva Rogel**, quien se identifica con el carne número **11624-11**, de la Licenciatura en Psicología Clínica.

La investigación se titula "**Manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada**". Después de revisar el trabajo de la estudiante Silva Rogel, considero que llena los requisitos que la Universidad y el Departamento requieren para este tipo de investigación.

Por lo que presento el trabajo a su consideración para que continúe el proceso de evaluación y aprobación.

Sin otro particular

Atentamente,



Silvia Moino, M. Ed.

Código 4489



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARIA JOSE SILVA ROGEL, Carnet 11624-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05495-2015 de fecha 7 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD EN MUJERES CASADAS Y DIVORCIADAS CON HIJOS ADOLESCENTES QUE TRABAJAN COMO DOCENTES EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 10 días del mes de diciembre del año 2015.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la Virgencita,

Por darme la oportunidad de estudiar y culminar una de mis grandes metas y por permitirme adquirir nuevos conocimientos y con ellos poder cambiar la vida de muchas personas.

A mi familia,

A mi papá y mi mamá por apoyarme en cada aventura emprendida, por ayudarme a no rendirme, por creer y confiar, por darme palabras de aliento cuando más las necesitaba, por darme la motivación que me ayudó a cumplir mi sueño y sobre todo por estar siempre a mi lado.

A Ethel, por escuchar, apoyar, confiar y creer en mí, gracias por siempre estar cerca y ayudarme cuando lo necesitaba.

A mi Karlita, por todas sus risas, palabras, ayuda y aventuras que me ayudaron y me dieron la motivación para continuar.

A Nicole, por estar cuando necesitaba y sobre todo por mi Valentina, que fue la motivación final para concluir mi carrera.

A mi Mamaly, por siempre preocuparse de mí y apoyarme, sobre todo porque siempre me consiente.

A mi Papin, por apoyar siempre cada uno de mis sueños y saber que cuando lo necesite siempre está ahí para apoyarme y ayudarme.

A cada uno de los miembros de mi familia, por confiar en mí y apoyarme en cada paso brindando.

A Papaito y Mamaethel, por siempre apoyarme y estar presente en todos mis logros.

A mi Padrino, por siempre estar presente y confiar en mí.

A mis amigas,

Gracias por siempre estar presentes, por ayudarme, escuchar y confiar en mí, por enseñarme a que cuando más lo necesite siempre van a estar apoyándome, estos 5 años fueron largos, llenos de alegrías y nuevos retos, sin embargo siempre estuvieron para apoyarme y darme la motivación para continuar.

A mis amigas de la universidad, por siempre estar presentes y por todas las aventuras vividas que nos ayudaron a ser las profesionales que somos hoy, a forjar nuestro propio camino sin importar los retos que tengamos por delante.

A mis psicólogas favoritas,

A Ana Lucía, por confiar y apoyarme siempre y que a pesar de la distancia siempre estuvo enseñándome y siendo un gran ejemplo a seguir.

A Mariana, porque desde el primer día siempre confió en mí, me motivo y apoyo en todo lo que necesitaba. Me enseñó que no importa si el reto es grande o pequeño, basta con confiar en sí mismo para poder lograrlo.

A la institución educativa en la que trabajo,

Especialmente a Jackqueline de Fetzer, por escucharme siempre, por confiar y creer en mí, y sobre todo por enseñarme a que si me lo propongo todo es posible. Muchas gracias por ayudarme a ser la profesional de hoy.

A la Universidad Rafael Landívar,

Por abrir sus puertas y brindarme los conocimientos necesarios para poder ser una profesional.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Manifestaciones de ansiedad	17
1.2. Mujer casada y el divorcio	22
1.3. Adolescentes	25
1.4. Adultez media	28
1.5. Docencia	29
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	32
2.1. Objetivos	33
2.1.1 General	33
2.1.2. Específico	33
2.2. Elementos de estudio	33
2.3. Definición de elementos de estudio	34
2.4. Alcances y límites	37
2.5. Aportes	37
III. MÉTODO	38
3.1. Sujetos	38
3.2. Instrumento	38
3.3. Procedimiento	39
3.4. Diseño de investigación	40
IV. RESULTADOS	41
4.1. Matriz descriptiva	42
4.2. Mapas conceptuales	46
4.3. Análisis de resultados	54

V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	81
VI.	CONCLUSIONES	89
VII.	RECOMENDACIONES	91
VIII.	REFERENCIAS	92
IX.	ANEXOS	96

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo, analizar las manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada. La muestra estuvo conformada por ocho mujeres, cuatro casadas y cuatro divorciadas, mismas que tienen hijos adolescentes y que trabajan como docentes en una institución privada.

Se utilizó un enfoque cualitativo, que se caracterizó por la recolección de datos sin medición numérica y recolección de datos sobre aspectos relacionados al objeto de la investigación. Para poder indagar en las manifestaciones de ansiedad de este tipo de población, se realizó una entrevista semiestructurada, con treinta y tres preguntas abiertas.

Luego, se realizó el análisis de los resultados a través de la comparación de éstos con los estudios y teoría que se plantearon en la introducción. Como resultado se obtuvo que en las mujeres casadas las manifestaciones de ansiedad son menores y se presentan en el área laboral. En las mujeres divorciadas es en el área de pareja y son mayores manifestaciones de ansiedad. Se concluyó que las mujeres casadas sus manifestaciones de ansiedad se presentan en el área laboral: preocupación, inseguridad, dolores de cabeza, llorar y sensación de tensión. Las mujeres divorciadas, manifestaron ansiedad en el área de pareja: preocupación, inseguridad, pensamientos negativos sobre el futuro, cambio de humor, anticipación de lo peor, molestias gástricas, dolores de cabeza, llorar, sensación de tensión y pérdida de interés. Para lo que se recomendó aprender e implementar técnicas de relajación, para disminuir las manifestaciones de ansiedad presentadas.

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la sociedad enfrenta diferentes problemáticas, tales como pobreza, desnutrición, delincuencia, entre otros. Uno de estos problemas que se ha ido volviendo más frecuente es el divorcio que existe entre las parejas.

Valdés (2007) hace mención que el divorcio trae una crisis, en el cual él describe que es un estado temporal de trastorno y desorganización, en la persona que no cuenta con la capacidad de abordar sus problemas y de encontrar solución a los mismos. Además, indica que la problemática del divorcio es la respuesta a una serie de problemas que la pareja enfrentaba ya con anterioridad. La problemática del divorcio trae consigo una serie de conflictos, principalmente se habla de la separación de bienes, el mantenimiento económico y la custodia de los hijos.

Muchas de las mujeres que se enfrentan ante este hecho ya tienen hijos, que varían de edades. Es notorio que estas mujeres presentan problemas con los hijos adolescentes, ya que ellos están en una etapa de transición, en la cual ellos mismos enfrentan problemas en sus pensamientos, cambios hormonales y físicos.

En relación con el punto anterior, muchas de las mujeres manejan diferentes niveles de ansiedad, debido a la misma causa del divorcio y la educación de sus hijos adolescentes, esta población cuenta con diferentes problemáticas.

A su vez, están las mujeres casadas con hijos adolescentes. Ellas tienen una relación muy cerca con su pareja y pueden llegar a tomar decisiones juntos y en la mayoría de los casos un apoyo en cuanto a la educación de sus hijos.

Respecto a la ansiedad, se puede mencionar que en mujeres se manifiesta con un cuadro de síntomas tales como un cierto cansancio y desesperación de la vida y una

dedicada e imperiosa avidez por defender su independencia personal. Esto puede variar dependiendo de la situación en la que se encuentre o bien el contexto (Polaino, 2002).

Por lo descrito anteriormente, es importante indagar más sobre las manifestaciones de ansiedad de las mujeres divorciadas y casadas con hijos adolescentes. El analizar esta problemática en una población específica ayudará a comprender ante que situaciones las mujeres se sienten más ansiosas y en que influye el estado civil, la edad de los hijos y el área laboral.

A continuación se presentan estudios nacionales relacionados a las manifestaciones e ansiedad en mujeres casadas y divorciadas. Para iniciar se describen las investigaciones relacionadas con ansiedad.

Astorga (2011) realizó un estudio con en el objetivo de establecer si existe nivel de ansiedad de un grupo de madres solteras y madres casadas, comprendidas entre 20 y 30 años de edad. La investigación realizada, se trabajó bajo el enfoque descriptivo. Los sujetos elegidos para trabajar, fueron seleccionados por conveniencia. Esta muestra estaba integrada por catorce madres solteras y 16 casadas, entre las edades de 20 a 30 años. Para poder medir el nivel de ansiedad se utilizó como instrumento el Test de Ansiedad de Hamilton, el cual fue aplicado y luego se tabularon y analizaron los resultados elaborando una discusión de los mismos. Como resultado, se concluyó que sí hay una diferencia significativa, en la ansiedad de un grupo de madres solteras y casadas entre 20 y 30 años. El nivel de ansiedad que presenta un grupo de madres solteras es mayor al nivel de ansiedad presentado por el grupo de madres casadas. En los resultados obtenidos, se demostró que cuando se habla del nivel de ansiedad, es menor en las madres casadas y mayor en las madres solteras, por lo que la autora finalizó mencionando que el estado civil sí influye en los niveles de ansiedad.

Arriaga (2013) realizó una investigación que tuvo como objetivo general, conocer las manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético inscritos en un colegio privado de Guatemala. La investigación fue realizada

con el enfoque mixto, cuantitativo – cualitativo. Se tomó como muestra a 8 adolescentes víctimas de bullying, 4 presencial y 4 cibernético, de los cuales fueron 3 mujeres y 5 hombres, entre 13 y 17 años. Primero se modificó el cuestionario PRQ short version, al cual le agregaron 4 preguntas con el objetivo de identificar de una mejor forma las víctimas del bullying cibernético. Luego fue seleccionado un grupo al cual se le aplicó dicho cuestionario. Con los resultados del mismo se identificaron los 8 sujetos, a los cuales luego se le aplicó una entrevista semiestructurada. Como resultado se obtuvo que las manifestaciones de ansiedad pueden ser elicitadas tanto por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por la persona como amenazante. En los sujetos de estudio, los estímulos externos serían las burlas, apodos, empujones y comentarios de sus compañeros. Esto origina pensamientos que generan ansiedad y que funcionan como estímulos internos.

Se considera ahora las investigaciones nacionales relacionadas con ansiedad en mujeres, ya sean divorciadas o casadas.

En el 2010, Mérida realizó una investigación la cual tuvo como objetivo analizar los factores de resiliencia presentes en las mujeres divorciadas y que han contraído matrimonio por segunda vez. La investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo. En cuanto a los sujetos se utilizaron 4 mujeres divorciadas y que estuvieran casadas por segunda vez, las edades oscilaban entre 35 y 45 años. Para llevar a cabo esta investigación primero se realizó una entrevista, luego realizaron un análisis de las narraciones y con las mismas se elaboró una discusión de los resultados, contrastando la información obtenida de las mismas con fundamentación teórica. Como resultado de esta investigación, se concluyó que todos los casos estudiados presentan factores resilientes, los cuales para este estudio eran formalezas intrapsíquicas, el apoyo a la persona y la habilidad de la persona para relacionarse y resolver problemas.

Por su parte, Búcaro (2009) realizó un estudio cuyo objetivo era determinar el grado de ansiedad que las mujeres presentan a causa de no ejercer libremente el derecho a la planificación familiar. La investigación realizada por Búcaro, fue una investigación puramente descriptiva. Se tomó una muestra de mujeres que asisten al

centro de salud de Mazatenango en busca de información sobre planificación familiar. Para poder realizar dicha investigación, se utilizó la prueba de inventario auto evaluativo de ansiedad. Luego se revisaron los resultados del inventario y se elaboró una propuesta para dicho trabajo. A partir de los resultados obtenidos de la investigación, se concluyó que es evidente el nivel de ansiedad en dicha población, pero se notó la necesidad de ser escuchadas, orientadas y encontrar en el personal de salud un trato cordial, el cual permitirá que se le brinde un ambiente de confianza necesario para resolver sus dudas.

Así mismo, Morales (2012) realizó una investigación la cual se fundamentó con el objetivo de determinar las ideas irracionales provocadas de ira y enojo en mujeres casadas y solteras entre 18 y 50 años. Se tomó como muestra 6 mujeres solteras y 6 mujeres casadas, las cuales fueron elegidas por conveniencia. Para realizar esta investigación se aplicó una escala de Likert con 15 preguntas, luego se realizó una entrevista semiestructurada con 20 preguntas abiertas, las cuales fueron previamente revisadas por un grupo de psicólogos. Al final de la investigación se concluyó que el estado de ira es provocado en su mayoría por ideas irracionales, en ambos casos presentados, mujeres mayores de edad solteras y casadas.

En los estudios realizados a nivel nacional, se concluye que la ansiedad puede estar ligada a estímulos internos de los sujetos, tales como los pensamientos e ideas irracionales; los pensamientos pueden llegar a generar ansiedad y estos estímulos internos. Se toma en cuenta también que muchas mujeres pasan por estados de ansiedad, difiriendo de los problemas que presenten. Para finalizar también se concluye que el estado civil de las mujeres sí influye en los niveles de ansiedad que pueda presentar.

Por otro lado, se presentan a continuación las investigaciones internacionales relacionadas con el nivel de ansiedad de mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes.

Sánchez, Sánchez y Aparicio (2007) realizaron un estudio en Madrid, el cual tenía como objetivo analizar las diferencias en salud física en diferentes grupos de

mujeres según su situación laboral; cuidadoras formales, informales, trabajadoras fuera de casa no cuidadoras y amas de casa. Para la investigación se tomaron como sujetos 308 mujeres mayores de 46 años. El procedimiento que se llevó a cabo, fue recaudar la información en una sola sesión, se utilizaron diferentes instrumentos para medir los niveles buscados y así contrastarlos. Como resultado se obtuvo que aparece una relación significativa y con tamaños del efecto moderado – alto entre ansiedad y salud física en mujeres cuidadoras y no cuidadoras.

En Chile, Gutiérrez (2005) realizó un estudio, en el que uno de los principales objetivos de la investigación fue definir la prevalencia, tipos e intensidad de la violencia doméstica en mujeres con trastornos depresivos y ansiosos a través de la aplicación de un test de tamizaje. La investigación realizada fue de tipo descriptivo – correlacional, no experimental. Como muestra se tomó a 75 mujeres con depresión y/o trastorno ansiosos, de estas 75 mujeres, 16 no se realizó el trabajo. Para realizar la investigación se recolectó información, se aplicaron diferentes test. Uno de ellos es el test de tamizaje de violencia doméstica, con el cual se logró medir el nivel de ansiedad. Se codificaron los datos para luego ser analizados. Como conclusión se reafirmó a la violencia doméstica de género como predictor de patología mental, y muestran especificidades respecto al tipo de violencia, intensidad y zonas corporales de maltrato, junto con la descripción de variables asociadas a estados depresivos.

Paul (2006) realizó una investigación en México D.F., en la cual el objetivo fue analizar la diferencia en la autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras. Se trabajó con el enfoque cualitativo. Para realizar este estudio se trabajó con 18 mujeres entre 40 y 45 años, de este grupo 6 casadas y 6 solteras. Para llevar a cabo la investigación se realizó un estudio de casos, con la ayuda de una entrevista para obtener información. Se diseñó una investigación para cada estado civil de las mujeres participantes. Luego se analizaron los datos y se obtuvo como resultado que la autoestima no depende de los factores externos, aunque ellos hacen sentir bien a las personas en general. La mujer separada tiene el mismo proceso de pérdida que la mujer divorciada en la relación de la autoestima.

En México, Tamez (2011) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo estudiar los efectos materiales, económicos y laborales, enfrentados por las mujeres tras el divorcio en su relación con el nivel de autonomía mostrado por las mujeres divorciadas, analizando la relación de este nivel con el que tenía la mujer dentro de su matrimonio, así como el impacto de estos efectos en el nivel de bienestar de la mujer, centrándose en las mujeres divorciadas que viven en el área metropolitana de Monterrey. Para realizar esta investigación se realizó un análisis de los resultados, el cual menciona cómo resulta un nivel de diferencia de autonomía de las mujeres casadas y luego se divorciaron, también que hay efectos secundarios en este tipo de población. Se concluyó que el nivel de autonomía percibido por las mujeres presentan un aumento después del divorcio, el bienestar será mayor luego del divorcio y a mayor nivel de autonomía percibido por las mujeres respecto al momento anterior al divorcio, menores efectos negativos presentarán tras el divorcio.

Chapi (2012) planteó un estudio en San Marcos, Lima Perú, el cual tuvo como objetivo analizar la relación existente entre la satisfacción familiar, la ansiedad, la cólera. La muestra tomada para realizar la investigación fue de 320 estudiantes adolescentes, de los cuales fueron 160 hombres y 162 mujeres. Primero se evaluó mediante la escala de satisfacción familiar, el inventario de ansiedad estado – rasgo y el inventario multicultural de la expresión de cólera – hostilidad. Como resultado de la investigación se obtuvo la afirmación de la hipótesis de trabajo al hallarse correlacionadas negativas significativas entre la escala de satisfacción familiar con ansiedad estado rasgo y la cólera hostilidad en el total de la muestra.

En los estudios realizados, se concluye que en las mujeres sí está presente la ansiedad, cuando se habla de mujeres cuidadoras es notoria significativa entre el nivel de ansiedad manejado. Como se ha mencionado en diferentes aspectos, los seres humanos se enfrentan a crisis de ansiedad, tomando en cuenta los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven. Cuando se habla de mujeres divorciadas se menciona que este hecho puede llevar efectos secundarios y que entre las mujeres casadas hay un nivel de diferencia en cuanto a la autonomía. Es por ello que a continuación se incluye la teoría que fundamenta el presente trabajo de investigación.

1.1. Manifestaciones de ansiedad

La ansiedad es una respuesta orientada al futuro global, que implica componentes tanto cognoscitivos como emocionales, en la que un individuo es aprensivo, tenso e intranquilo en forma desmesurada sobre prospecto de que algo terrible va a suceder. Cuando ya se vuelve una fuente de preocupación clínica es cuando ya alcanza un nivel intenso (Halgin y Whitbourne, 2009).

Para Argente y Alvarez (2008), al vivir con ansiedad puede que muchas personas no puedan describir los síntomas y lo que en realidad siente en el momento. Cuando se habla de ansiedad se pueden experimentar:

- Constricción
- Desamparo
- Desprotección
- Irritabilidad en el lado afectivo
- Preocupación
- Dudas
- Bradipsiquia
- Taquipsiquia en los proceso de pensamiento
- Dificultad para concentrarse y para el uso de la memoria
- Falta de decisión y de pro positividad
- Personas impulsivas, movido por la inquietud

La ansiedad puede presentarse debido a diferentes causas; factores biológicos, el ambiente familiar en el que se desenvuelve, problemas para conciliar el sueño, problemas alimenticios, situaciones de crisis, tales como el divorcio, muerte de un familiar. Se incluyen también eventos traumáticos, estrés laboral o inconformidad con la actual situación de vida y el contexto en el que se vive.

En el caso que la ansiedad se manifieste de forma más grave puede haber desesperación, desasosiego, agitación o terror. Algunos de los síntomas principales

cuando la ansiedad es la recurrencia de preocupación o tensión, aún no haya ninguna, dificultad para trabajar, fatiga e irritabilidad, inquietud y puede darse frecuente la ira.

En el momento en que la ansiedad se presenta, por medio estímulos que son peligrosos y representan una amenaza externa, se presentan los mecanismos de defensa fisiológicos de alerta y defensa. La ansiedad puede manifestarse en cuatro grupos de síntomas:

- Cognitivos – subjetivo
- Fisiológicos
- Motores

Las manifestaciones clínicas de la ansiedad varían con la edad y, por lo mismo, el desarrollo cognoscitivo y emocional del sujeto (Soutullo & Mardomigo, 2010).

Los síntomas cognitivos – subjetivos, los cuales, el autor Caseras (2009) define como el contenido concreto de los pensamientos automáticos, que para la ansiedad se relacionan con el peligro, como pensamientos e imágenes de daño físico, psicosocial o mental, dentro de los síntomas enlistados para esta tipo, se encuentran:

- Preocupación
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Pensamientos negativos sobre sí mismo
- Pensamientos negativos sobre sí mismo
- Temor a la pérdida de control
- Dificultad para concentrarse
- Insomnio
- Aprensión
- Irritabilidad
- Anticipación de lo peor
- Cambios de humor
- Sensación de debilidad

En cuanto los síntomas fisiológicos, para los cuales Soutullo y Mardomigo (2010) definen como todos aquellos síntomas que provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social. De los cuales se pueden mencionar:

- Temblores
- Sudoración
- Molestias Gástricas
- Dificultades respiratorias
- Sequedad de boca
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Dolores musculares
- Rigidez
- Crujir dientes
- Voz temblorosa
- Visión borrosa
- Escalofríos
- Sensación de ahogo

El grupo de síntomas motores, son definidos por Caseras (2009) como síntomas que incluyen signos motores con o sin movimientos, dentro de estos síntomas se presentan:

- Comer en exceso
- Fumar en exceso
- Tartamudear
- Quedarse paralizado
- Comerse las uñas
- Imposibilidad de relajarse
- Sensación de tensión

- Reacciones con sobre salto
- Temblores
- Sensación de inquietud
- Pérdida de interés
- Insatisfacción
- Tics
- Vértigos

La ansiedad también puede manifestarse de forma sensorio motriz, la cual incluyen visión borrosa, hipersensibilidad a los ruidos, sensación de vértigo y mareos, cefaleas, temblor, contracturas y dolores musculares, tensión, dolor lumbar y en los hombros una sensación de agobio y fatigabilidad aumentada” (Argente & Álvarez, 2008). En algunos casos es frecuente el insomnio o algunos otros trastornos del sueño como sueño liviano, pesadillas, terrores nocturnos, etc.

Chimenos y López (2010) menciona que entre las manifestaciones que pueden presentar las personas ansiosas, puede mencionarse expresión facial de temor, alteraciones en la salivación, preguntas constantes para disminuir la ansiedad psicológica y tensión corporal (se contraen diferentes músculos en las extremidades y el tronco). Además se presentan sudoraciones en las manos e intranquilidad.

Es importante mencionar que en muchos casos las manifestaciones de ansiedad puedan estar asociadas con disfunción vestibular. En ese caso, hay poca estabilidad corporal, equilibrio y poco control de algunos movimientos. También existe el mareo psiquiátrico, este se da únicamente cuando se incluyen otros síntomas relacionados a la disfunción vestibular (Michelli, Nogués, Asconapé, Fernandez & Biller, 2003).

Para Polano y Martínez (2002) las manifestaciones de ansiedad en mujeres se presentan con un cuadro de síntomas tales como cierto cansancio y desesperación de la vida y una decidida e imperiosa avidez por defender su independencia personal.

Esto puede variar dependiendo por la situación en la que se encuentre o bien el contexto.

Gerzon (1997) citado por Cardenal y Sánchez (2006) menciona que “la ansiedad es un problema en nuestra sociedad mucho mayor de lo que se ha querido conocer”. (p.25). Actualmente en la sociedad es una epidemia que trae consigo problemas en las relaciones, productividad y en la salud.

Como tal, la ansiedad es parte del ser humano. Es importante que la sociedad deje de negar la ansiedad y así iniciar a resolver los conflictos que se tienen. Por lo mismo, las manifestaciones pueden llegar a estar más presentes y afectar de forma significativa a los individuos que pasen por una crisis de ansiedad.

Tomando en cuenta la aportación de Jervis y González (2004), existen síntomas depresivos que están coexistiendo con manifestaciones claras de ansiedad en un mismo sujeto. Hacen mención que la ansiedad no es solamente una emoción esencial en una persona, sino que está contextualiza según el entorno. Este es un mal del mundo moderno, y que se encuentra presente en las preocupaciones o miedos que resultan de los cambios y transformaciones de la vida actual.

Estos mismos autores mencionan que las manifestaciones de ansiedad forman parte de un proceso biosociológico individual, que son determinadas por el contexto o situación en la que se encuentre o experimente el individuo.

Las manifestaciones de ansiedad que se presentan en algunas personas y la depresión derivada de la falta de control sobre sus problemas y contexto, se dan de forma individual, pero con un origen puramente social.

Es importante mencionar que en el caso de las mujeres, la ansiedad influye en su estado civil, casadas o divorciadas, tomando en cuenta el contexto en el que se desarrollan.

1.2. Mujer casada y el divorcio

En el caso de la mujer casada, la familia toma un papel importante. Pues forma un micro escenario sociocultural y un filtro a través del cual llegan a sus integrantes muchas tradiciones, costumbres y valores típicos de un contexto histórico. Como tal, una familia es una base en la sociedad, es un grupo social que va evolucionando con el hombre de acuerdo con su historia.

Para efectos de esta investigación se toma en cuenta la familia monoparental, donde un padre o madre debe hacerse cargo del cuidado de los hijos. En la mayoría de los casos es la madre (Madruga, 2006).

Para definir familia, se toman en cuenta diferentes criterios según Valdés (2007):

- Consanguinidad o parentesco, personas que tiene lazos consanguíneos, vivan o no dentro del mismo hogar.
- Cohabitación, donde se hace mención que son todas las personas que habitan en una misma casa, tengan o no lazos consanguíneos.
- Lazos afectivos, forman parte de una familia, las personas con las que se tiene una relación de afecto, cercana, sin que exista algún parentesco entre ellos.

Valdés (2007) menciona que existen varios criterios para tipificar las diferencias de las familias; su forma de organización, y estructura son los dos criterios que define el autor. La tipología de la familia según su organización y funcionamiento, en países latinoamericanos, lo forman tres tipos de familias: las tradicionales, las en transición y las no convencionales.

- Familias tradicionales, se refiere a las que poseen una estructura donde se evidencia predominio masculino, esto en cuanto a la autoridad. La madre se enfoca en la crianza de los hijos y como ya se mencionó el padre es quien se encarga de la autoridad.
- Familias en transición, en estas familias los roles y la estructura se han transformado. No se considera que el padre es quien tiene la única tarea de

proveer, ya que puede llegar a compartir con la madre dicha tarea. Los padres comparten la autoridad y procuran menos castigos físicos.

- Familias no convencionales, aquí se alejan del esquema culturalmente establecido de los roles masculinos y femeninos. La madre son más activas.

Otra tipología que describe Valdés es desde el punto de vista de su composición, en la cual se incluyen:

- Familias nucleares, este tipo de familia está compuesto por ambos padres y los hijos viviendo en un mismo hogar. Es considerada la familia ideal.
- Familias monoparentales, para Rodríguez y Luengo, (citados por Valdés, 2007), se menciona que este tipo de familia se consideran que existe la presencia de un solo progenitor en el hogar, la presencia de uno o varios hijos en el hogar y la dependencia económica de los hijos a los padres y se considera que esto puede originarse por diferentes causas.
- Familias reconstituidas, en este tipo de familia algunos o todos sus integrantes tiene experiencia previa de familia.
- Uniones libres, esto se produce cuando los miembros de una pareja han decidido solamente vivir juntos, ya que por diferentes razones no formalizan su relación por medio del matrimonio.

Fernández (2005) menciona que la mujer casada tiene un alto grado de responsabilidad en la preparación del contexto que se viva en el hogar. Algunos de los aspectos que influyen es la actitud de la mujer y los detalles que pueda dar al hogar y dejar claro como este ambiente se percibe. Su presencia en la casa es importante, pero también tiene que ver en las actividades familiares en las que se busque la comunicación y la unidad entre todos los miembros de la familia.

La misma autora habla también que la mujer tiene un papel importante dentro del matrimonio, se menciona que el hombre es la cabeza del hogar, la mujer es el cuello, la que mueve la cabeza, ya que la mujer tiene una gran influencia sobre su pareja.

Luego de investigar y analizar a la mujer casada y su entorno que es la familia, se describe a continuación el contexto del divorcio.

Slaikeu (citado por Valdés, 2007) refiere que el divorcio trae una crisis, “estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo” (p. 64). Es la respuesta a una serie de problemas que la pareja enfrentaba ya con anterioridad.

Es importante mencionar que la crisis por la que sucede el divorcio se puede abordar de tres maneras. La primera es que ambos integrantes de la pareja o uno solo resuelvan la situación y la problemática de la relación. La segunda forma en que se puede abordar marcando el final de la relación pero, así mismo, marcando el inicio de una nueva etapa que puede afectar no solo a la pareja sino también al resto de la familia. Y por último se hace mención que los efectos de esta problemática, hacen referencia al contexto cultural, características socioeconómicas que rodean la familia y los integrantes de la pareja.

La problemática del divorcio trae consigo una serie de conflictos no solo para la pareja sino también en la familia. Esto afecta en diferentes áreas. La primera es el cambio en su nivel de vida, ya que hay una disminución del mismo para todos los integrantes de la familia. La segunda es el estar al pendiente de los trámites legales, los cuales son conflictivos para la pareja. También la redefinición de sus relaciones con amigos, familia política e incluso con la propia familia, incluso las instituciones en la que estudian los hijos. Otro factor a tomar en cuenta es dar la noticia de la separación a los hijos, misma con la que mucho de los padres falla ya que es importante brindarles apoyo emocional, autocontrol de emociones y sobre todo ser optimista ante la situación que están viviendo y respecto a las posibilidades de una futura familia. Los puntos que suelen traer mayor conflicto y son frecuentes en los divorcios son la separación de bienes, el mantenimiento económico y la custodia de los hijos.

El mismo autor habla que “diversos autores sostienen que el haber vivido un divorcio está asociado con una probabilidad mayor de lo normal en los hijos de tener una relación débil con los padres, de sentirse solos e insatisfechos, de considerar que la vida está fuera de su control y de experimentar muchos problemas de salud tanto físicos como emocionales” (p.67).

Cuando los padres se divorcian, en las primeras etapas del desarrollo tienen consecuencias en la adaptación al entorno, tales como: el deterioro de la imagen ideal de los padres debido a toda la experiencia vivida, la falta de afecto ya que los padres se centran en resolver problemas económicos, se percibe rechazo por parte del padre debido a los aspectos que le recuerda su pareja anterior y por último la alteración del sueño, al existir desavenencia entre los padres en el manejo de las normas. Estos efectos negativos se mantienen a largo plazo. (Valdés, 2007)

Es importante tomar en cuenta que el divorcio afecta a los hijos. En el caso de los hijos adolescentes, estos generan sus propios juicios sobre lo que sucede y emiten opiniones al respecto.

1.3. Adolescentes

Papalia (2009) menciona que actualmente en la sociedad, cuando un niño pasa por el cambio de la niñez a la adultez, es un largo período llamado adolescencia. Dicha transición implica un cambio físico, cognoscitivo, emocional y social, con los cuales deben enfrentarse a diferentes contextos sociales, culturales y económicos. En esta etapa se define la diferencia de la vida. Es importante que si en esta etapa tienen complicaciones, este tipo de población puede reflejar inmadurez del cerebro adolescente.

En esta parte, los adolescentes inician a perder la confianza a sus padres, ya que sienten la necesidad de distanciarse de ellos para adquirir seguridad en ellos mismos. Muchos de los problemas que surgen en los adolescentes, son las mismas, únicamente varían en intensidad y duración. Algunas de las conductas que causan perturbación en esta población, se encuentran:

- Desobediencia
- Mentira
- Envidia

Estas conductas son comunes en ellos, dependiendo del contexto en el que se encuentran y sus relaciones interpersonales (Polari, 2005).

En la adolescencia es frecuente la problemática de identidad, en la cual Erickson, citado por Papalia (2009), menciona que la identidad es una concepción coherente del yo, constituida por las metas, sueños, ideales, valores y creencias con la que la persona tiene un compromiso sólido. Asimismo, se hace mención que en esta transición puede haber un conflicto con la identidad y confusión ante la misma, aquí el adolescente intenta desarrollar un sentido coherente de su yo que incluya el papel que debe realizar en la sociedad.

En cuanto a los adolescentes y sus padres, Papalia (2009) menciona que las relaciones con los padres, el nivel de conflicto y la apertura a la comunicación se basen, en parte, en la cercanía emocional que se desarrolla en la niñez. La relación que los adolescentes establezcan con los padres será la calidad de relación que mantengan con una pareja en la adultez. Los adolescentes manifiestan ambivalencia ante la dependencia de sus padres y la constante necesidad de ser totalmente independientes de ellos, por lo mismo los padres tienden a querer lo mismo, pero se les dificulta dejarlos ir.

Estévez, Jiménez y Musitu (2007) hablan acerca de la relación entre padres e hijos adolescentes. Mencionan que cuando en una familia hay hijos adolescentes se debe negociar la independencia y control de los padres a los hijos, ya que surge la necesidad de ser más flexibles. En comparación con la infancia de los hijos, existía una diferencia en cuanto a la relación de padres e hijos, ya que eran mucho más

dependientes y los padres podían utilizar el poder y su autoridad para imponer sus normas, los hijos reconocían dicha autoridad y las conductas eran modificadas a lo que ellos consideraban como correcto e incorrecto. Cuando llega la adolescencia a los hijos, las relaciones con los padres se empiezan a deteriorar, ya que muchos de los padres siguen con la misma autoridad que cuando los hijos estaban en la infancia, por lo mismo los padres deben ser más cooperativos y participativos en conductas de los hijos, siempre y cuando estas sean correctas. Los adolescentes cuestionan la autoridad parental y demandan, dentro del proceso de formación de su identidad, adquirir más autonomía, misma que se debe relacionar con la transformación hacia la igualdad y reciprocidad.

Steinberg (citado por Estévez et al. 2007), menciona que la autonomía del adolescente incluye tres tipos: conductual, emocional y de valores. Por lo que el proceso y adquisición de la autonomía depende tanto del comportamiento de los padres como el de los adolescentes.

Los adolescentes están en la búsqueda constante de la autonomía y libertad, de poder tomar sus propias decisiones, esto debido a que pueden presentarse varios conflictos entre los padres e hijos. Este conflicto puede llegar a originarse ya que los adolescentes perciben que esta autonomía puede estar amenazada por los padres, mismos que no desean que por esta autonomía se pierda la unión y orden familiar. “Muchos de los conflictos entre padres e hijos durante la adolescencia surgen por diferencias en las percepciones e interpretaciones sobre un mismo hecho: la adquisición de autonomía” (Estévez et al., 2007, p.40).

La conducta de los adolescentes, se ve influenciada por su contexto en especial el área familiar, los cambios en las dificultades o conflictos matrimoniales. Los adolescentes cuyos padres se divorciaron muestran dificultades en el área académica, psicológica y conductual. Es importante mencionar que la edad de la madre o padre influye en el hecho de cómo estos tomen la situación y la manejen con sus hijos.

1.4. **Adulthood Media**

Se define adulthood media, in terms chronological, as the stage between 40 and 65 years of age. (Papalia, 2009).

Papalia (2009) mentions that some distinctive characteristics of the age media are the following:

- The duration of the age media is subjective.
- It is an era of gains and losses.
- The majority of adults who are in the age media are in good physical, cognitive and emotional condition.
- They have serious responsibilities and perform multiple roles for which they feel satisfied.
- The majority of their children are in the stage of adolescence.
- These people are in constant physical changes.
- In the case of women, symptoms of menopause begin.
- Stress is manifested when the capacity of the organism to face tensions is not proportional to the demands that are imposed on it. Stress is greater in this stage of life and is related to different practical problems.
- In adulthood media, stressful experiences or in some occasions, anxiety in some situations.
- Young and middle-aged adults are workers; the older ones organize their life around retirement and free time.

For many women, the crisis of the age media means that it is a period in which their reproduction time is coming to an end.

In this stage, Gómez, (2008), mentions that they are found below the age of early adulthood, but they are still sufficient to lead an energetic and satisfying life. In this stage people can reach a position of greater authority within their group or community. This stage of adulthood is characterized by the liberation from the great pressures and the search for more individual pleasures, together

a una mayor experiencia. En cuanto al autoconcepto, la confianza y el control del yo suelen aumentar y la salud mental dependerá del buen ajuste entre las expectativas y la realidad laboral.

En cuanto al divorcio en esta etapa de la vida, muchas de las personas logran superar la distancia con su pareja antigua, sin embargo, este proceso resulta ser muy doloroso. Algunas personas vuelven a casarse después de pocos años de haberse divorciado, pero las nuevas nupcias suelen ser menos estables que el primer matrimonio. Estas familias mixtas con hijastros pasan por varias etapas de ajustes.

En el área laboral, se encuentra una ocupación que entrega satisfacción y tranquilidad, que puede proyectarse al área social y familiar. Cada cambio es gradual y esperado. En esta etapa de la vida se llega a un momento en el que disminuye la satisfacción de aventurarse laboralmente, prefiriendo la seguridad que otorga las áreas conocidas y en las que mejor se desempeña. Puede que se involucre en un período de satisfacción o frustración, dependiendo de la existencia de un lugar que brinde la seguridad necesaria.

1.5. Docencia

Landaverde y Kourchenko (2011) mencionan que un maestro es quien se dedica formal y profesionalmente a la educación, el que se ha preparado técnica y académicamente para convertirse en profesor, en una persona que transmite el conocimiento. Un docente también es el que desempeña labores educativas de planeación y diseño de programas, quien se ocupa y se preocupa porque los estudiantes cumplan con los planes de estudio, alcancen objetivos y cursen materias. Un profesor es quien dirige una institución educativa, la destina al aprendizaje de niños y jóvenes, es quien coordina y anima el trabajo de profesionales con el objetivo de alcanzar metas comunes, resultadas mejores, alumnos destacados. Un docente cambia valores en la formación de un individuo. Es el motor del aprendizaje y del conocimiento, motivador a la vida del estudiante.

Por lo descrito anteriormente, el rol del maestro ante una sociedad no es solamente el “jugar con niños”, es ir más allá de convertir el aula en lugar de aprendizaje. El docente no es solo la persona que conoce mucho, también debe cumplir con su rol de trabajador, planifica, califica y organiza sesiones para los padres de familia.

Explica González (2010) que pueden existir tres tipos de carga biopsicosocial para el docente:

- Carga física estática y dinámica: aquí se divide en posiciones, movimientos y esfuerzos que el docente debe aplicar para obtener atención de los alumnos en el aula. Esta carga son los indicadores de procesos graduales de estrés: alteración del sueño, incapacidad para descansar, molestias y diferentes enfermedades.
- Carga mental: este tipo de carga se refiere al contenido y características de la tarea, como la preparación previa de clases y la capacidad para hacer uso adecuado de diferentes materiales para impartir los contenidos frente a los alumnos. Además de producir estrés, éste es el primero en afectar la calidad con se realizan las diferentes tareas como docente.
- Carga psicosocial: se refiere a todos los elementos psicológicos y sociales que demandan que la actividad docente sea de calidad y que se relacionen en su conjunto con las actitudes e imagen que debe esforzarse por presentar.

Para el docente existen dos tipos de agentes estresantes: el contenido de la tarea que realiza entre la simplicidad y la complejidad o entre la monotonía y la variedad; y las características del rol que son los conflictos que puedan encontrarse entre los administrativos y padres de familia. La tarea del docente es compleja, por lo que se conoce que las fuentes de estrés se deben al rol que se desempeña en el lugar de trabajo; que incluye conflictos, tal como las expectativas que espera la sociedad y la percepción de los padres de familia.

Por lo descrito anteriormente, se observa la importancia de indagar más en el estudio de las manifestaciones de ansiedad en este tipo de población. Con énfasis en el nivel de ansiedad que una mujer divorciada o casada enfrenta, al situarse en la incertidumbre de su estabilidad económica. La falta de apoyo las hace más vulnerables ante la sociedad. Todo lo que esto implica en la vida de mujeres divorciadas o casadas, motiva a establecer un estudio para determinar las manifestaciones de ansiedad que manejan y como su estado civil se ve influenciado, tomando en cuenta la adolescencia de sus hijos y las dificultades que pueden presentarse, ya que esto repercute en sus resultados y características como persona individual.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad es una respuesta a diferentes problemas o situaciones a enfrentar, esto implica componentes tanto cognoscitivos como emocionales, en la que la persona es aprensivo, tenso e intranquilo. Cuando esto se convierte en una fuerte preocupación clínica es cuando ya alcanza un nivel intenso (Halgin & Krauss, 2009). Puede llegar a manifestarse de diferentes formas, tanto físicas como emocionales. En mujeres la ansiedad puede llegar a manifestarse de diferentes formas, ya sea sintiendo desamparo y/o experimentando constricción, desprotección e irritabilidad. Se incluyen aquí los diferentes problemas por los que pasan los adolescentes y las madres en el intento de comprenderlos. Muchas veces cuando son casadas puede que se facilite más, debido al apoyo de la pareja, pero cuando son mujeres divorciadas, es cuando estas pueden entrar en un mayor estado de ansiedad.

Estas manifestaciones pueden originarse por diferentes razones. Pueden darse ya que no pueden controlar la situación que presentan el área laboral; en esta investigación, el rol que desempeñan como docentes y las diferentes tareas que deben cumplir. Uno de los factores que puede desencadenar la ansiedad son los conflictos que pueden surgir con los padres de familia y el personal administrativo de la institución en la que se labora. En el ámbito familiar, la adolescencia y la relación con los padres, la constante lucha de los hijos por tener más autonomía y los padres con el temor presente de perder la unión y orden familiar.

En algunos casos, se presentan diferentes manifestaciones que pueden llegar a afectar su vida laboral y las responsabilidades que tiene con sus hijos. Si las madres siguen presentando esta sintomatología, se puede llegar a perturbar su desempeño en los diferentes contextos, su familia y su rol como docentes.

Por lo anterior, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué manifestaciones de ansiedad tienen las mujeres divorciadas y casadas de hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada?

2.1. Objetivos

- **General**

Analizar manifestaciones de ansiedad en mujeres divorciadas y casadas con hijos adolescentes, quienes trabajan como docentes en una institución privada.

- **Específicos**

- Describir los síntomas cognitivos–subjetivos de las mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada.
- Describir los síntomas fisiológicos de las mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada.
- Describir los síntomas motores de las mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada.
- Comparar las manifestaciones de ansiedad de mujeres divorciadas y casadas con hijos adolescentes.
- Realizar un trifoliar con técnicas de relajación muscular, para el control de manifestaciones de ansiedad.

2.2. Elementos de Estudio

- Síntomas de Ansiedad
- Estado civil

2.3. Definición de los elementos de estudio

Definición Conceptual

- **Síntomas de Ansiedad**

De acuerdo con Halgin y Krauss (2009), la ansiedad es una respuesta orientada al futuro global, que implica manifestaciones tanto cognoscitivas como emocionales, en las que una persona es aprensivo, tenso e intranquilo en forma desesperada sobre prospecto de que algo terrible va a suceder. Argente y Alvarez (2008), indican que la ansiedad se puede manifestar en constricción, desamparo, desprotección y dudas en diferentes situaciones. En algunos casos la ansiedad se puede manifestar de forma grave, desesperación, desasosiego, agitación o terror. Halgin y Krauss (2009) afirman que cuando ya se vuelve una fuente de preocupación clínica es cuando ya alcanza un nivel intenso. Los síntomas cognitivo – subjetivos, se refieren a los síntomas como el contenido concreto de los pensamientos automáticos, que para la ansiedad se relacionan con el peligro, como pensamientos e imágenes de daño físico, psicosocial o mental. Los síntomas fisiológicos son todos aquellos síntomas que provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social. Y los síntomas motores son signos motores con o sin movimientos.

- **Estado civil**

Ramos (1999) menciona que el estado civil de una persona es la posición permanente que debe cumplir con ciertos derechos o se halla sometido a ciertas obligaciones. También cabe mencionar que el estado civil de una persona puede definirse como el lugar que ocupa dentro de una sociedad, dependiendo de las relaciones de familia que la habilitan para ejercitar ciertos derechos y contraer ciertas obligaciones civiles.

Definición operacional

- **Síntomas de ansiedad**

Para esta investigación la ansiedad se medirá a través de los resultados obtenidos en una entrevista semiestructurada realizada por la investigadora, tomando en cuenta los siguientes indicadores:

- **Síntomas Cognitivo – Subjetivo**

- Preocupación
- Inseguridad
- Dificultad para decidir
- Pensamientos negativos sobre sí mismo
- Pensamientos negativos sobre sí mismo
- Temor a la pérdida de control
- Dificultad para concentrarse
- Insomnio
- Aprensión
- Irritabilidad
- Anticipación de lo peor
- Cambios de humor
- Sensación de debilidad

- **Síntomas fisiológicos**

- Temblores
- Sudoración
- Molestias Gástricas
- Dificultades respiratorias
- Sequedad de boca
- Dolores de cabeza
- Mareos
- Dolores musculares

- Rigidez
- Crujir dientes
- Voz temblorosa
- Visión borrosa
- Escalofríos
- Sensación de ahogo

○ **Síntomas motores**

- Comer en exceso
- Fumar en exceso
- Tartamudear
- Quedarse paralizado
- Comerse las uñas
- Imposibilidad de relajarse
- Sensación de tensión
- Reacciones con sobre salto
- Temblores
- Sensación de inquietud
- Pérdida de interés
- Insatisfacción
- Tics
- Vértigos

- **Estado civil**

En esta investigación, estado civil se refirió a, si una mujer es divorciada en el rango de 1 a 5 años o casada en un rango de matrimonio de 10 a 15 años, trabajando como docente en una institución privada y con hijos adolescentes.

2.4. Alcances y límites

La presente investigación se realizó con 8 mujeres, de las cuales cuatro de ellas son divorciadas y cuatro casadas. Estas mujeres tienen hijos adolescentes y trabajan como docentes en una institución educativa privada. En ambos casos se analizaron las diferentes manifestaciones de ansiedad. Los resultados que se obtuvieron son aplicables en personas que se encuentran en similares condiciones. En ese sentido, los resultados no pueden ser generalizados para otras poblaciones o muestras.

2.5. Aportes

En la presente investigación se presenta información importante sobre las diferentes manifestaciones de ansiedad de mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada. Esto con el fin de lograr una comparación entre ambos casos, poder hacer un contraste sobre la situación que este tipo de población vive y en la realidad en la que se encuentran.

La información que se logró obtener puede ser utilizada por psicólogos, para que al momento de encontrarse un paciente que sea una mujer divorciada o casada pueda tomar en cuenta la situación en la que se encuentra y cómo influyen las manifestaciones de ansiedad que presenta. También con este estudio se buscó incentivar a los futuros psicólogos y/o los profesionales puedan seguir investigando e indaguen más respecto al tema y se puedan realizar aportes a la sociedad y apoyarla en este tema. Como un aporte para las personas que apoyaron esta investigación, se realizará un trifoliar con técnicas de relajación muscular, para evitar las manifestaciones de ansiedad.

III. MÉTODO

3.1. Sujetos

Para esta investigación se utilizó una muestra de caso – tipo, donde el objetivo es la riqueza profundidad y calidad de la información, analizar los valores, ritos y significados de un determinado grupo social (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

La muestra elegida estará conformada por 8 mujeres, que se encuentran en la adultez intermedia y residen en la ciudad de Guatemala. Ellas cuentan con un grado académico de Maestras en educación primaria, cuatro son mujeres solteras y cuatro casadas. Las 8 mujeres tienen hijos adolescentes y trabajan como docentes en una institución privada de Guatemala.

SUJETOS	ESTADO CIVIL	TIEMPO
		Casada o divorciada
Sujeto 1	Divorciada	15 años
Sujeto 2	Divorciada	3 años
Sujeto 3	Divorciada	8 años
Sujeto 4	Divorciada	14 años
Sujeto 5	Casada	13 años
Sujeto 6	Casada	14 años
Sujeto 7	Casada	21 años
Sujeto 8	Casada	8 años

3.2. Instrumento

Báez y Tudela (s.f.), definen la entrevista como un modelo el cual tiene como finalidad obtener información sobre un tema determinado. Este mismo puede adoptar la forma de diálogo coloquial o entrevista semiestructurada, la cual se puede complementar con algunas otras técnicas según la investigación que se va a llevar acabo.

Describen que la entrevista es una técnica de investigación que se emplea en diferentes campos de la psicología, es un proceso el cual es un medio de comunicación entre dos personas. La entrevista no estructurada es más libre, lleva preguntas abiertas y no estandarizadas. Por su lado un cuestionario es más profundo porque puede complementar respuestas.

Por lo descrito anteriormente, el instrumento utilizado para la investigación consiste en una entrevista semiestructurada elaborada por la investigadora, con el fin de alcanzar los objetivos previstos. Esta entrevista consta de treinta y tres preguntas que buscan identificar las manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes, que trabajan como docentes en una institución privada y analizar los factores somáticos y psíquicos. Dicha entrevista se validó por medio de juicio de expertos.

Dicha entrevista se aplicó en forma individual y según se fue realizando la se agregaron preguntas con el objetivo de recabar más información sobre las diferentes manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes (ver anexo 1).

3.3. Procedimiento

- Se seleccionó el tema para investigar.
- Se planteó el problema, objetivos, variables, alcances y límites.
- Se realizó una revisión bibliográfica para realizar la introducción y marco teórico.
- Se hizo la selección del instrumento que se utilizaría en el estudio.
- Se validó el instrumento por medio del juicio de expertos.
- Se llevó a cabo una entrevista semiestructurada con el objetivo de ampliar y profundizar los datos del estudio.
- Se realizó el análisis de los datos.
- Se realizó la discusión de resultados, con base en la entrevista semiestructurada.
- Se elaboraron las conclusiones y recomendaciones

- Al final tomando como base los datos obtenidos en la entrevista, se elaboró una propuesta de un trífoliar con técnicas de relajación, para así controlar las manifestaciones de ansiedad presentadas.
- Se entregó el informe final de investigación.

3.4. Diseño

Para la presente investigación se utilizó un enfoque cualitativo, Hernández et al. (2006) definen el enfoque cualitativo como la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso. Las preguntas e hipótesis se pueden realizar antes, durante o después de la recolección y el análisis de datos o bien de manera simultánea.

El diseño que se utilizó fue el fenomenológico, Mertens, (2005), Bogden y Biklen, (citados por Hernández et al. 2010) mencionan que se toma en cuenta la experiencia individual subjetiva de los participantes; asimismo, pretende reconocer las experiencias de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia. El objetivo de este diseño es analizar los valores, tipos y significados de un determinado grupo social, para la presente investigación las mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes. Los datos se presentaron en una matriz descriptiva y mapas conceptuales.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan los resultados de esta investigación. Por motivos de confidencialidad y privacidad de la información obtenida de los sujetos, no se utilizaron los nombres, sino se les asignó un número para cada uno de ellos.

Se presenta una matriz descriptiva, en la cual se realiza una comparación de cada sujeto, de las manifestaciones de ansiedad presentadas para cada caso, incluyendo como indicadores los síntomas cognitivo – subjetivo, síntomas fisiológicos y síntomas motores.

Y un mapa conceptual por cada sujeto, en el que se tienen las manifestaciones de ansiedad, basadas en los 3 síntomas mencionados, que presentan en el área que pueden tener dificultad o algún problema, las cuales pueden ser, laboral, familiar, social o de pareja, mismos que ayudan a visualizar el análisis de la información obtenida en cada entrevista con los 8 diferentes sujetos, de las cuales 4 son mujeres casadas y 4 divorciadas, en ambos casos con hijos adolescentes y que trabajan como docentes en una institución privada.

Posteriormente se encuentra la descripción de cada sujeto, los cuales responde a los objetivos planteados para la presente investigación.

4.1. Matriz descriptiva

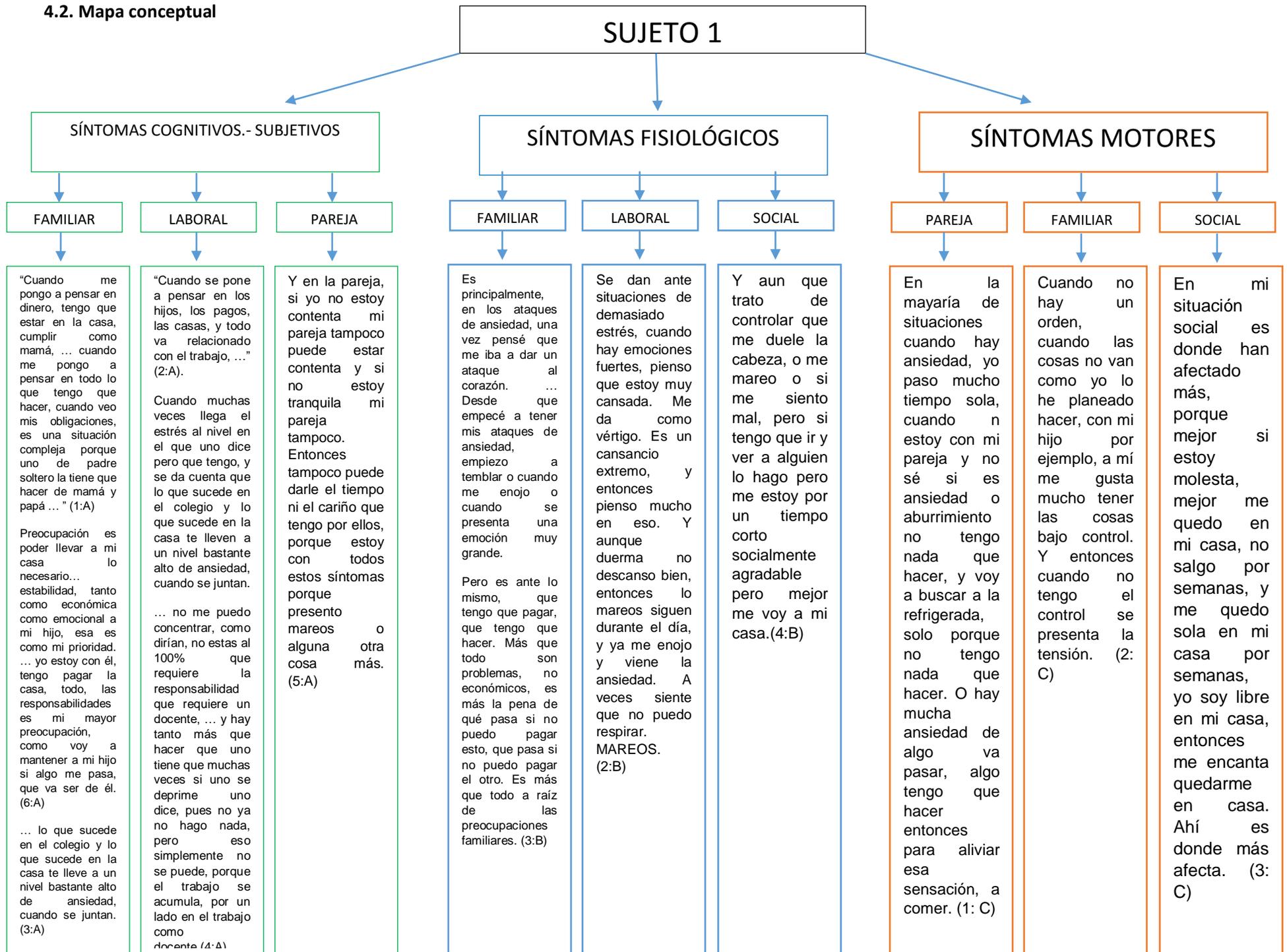
INDICADOR	SUJETO 1	SUJETO 2	SUJETO 3	SUJETO 4
Síntomas cognitivos – subjetivos (A)	<p>"Cuando me pongo a pensar en dinero, tengo que estar en la casa, cumplir como mamá, cuando veo una fotografía grande (de ella y su hijo), cuando me pongo a pensar en todo lo que tengo que hacer, cuando veo mis obligaciones, es una situación compleja porque uno de padre soltero la tiene que hacer de mamá y papá entonces, en diferente momentos" (1:A)</p> <p>"Cuando se pone a pensar en los hijos, los pagos, las casas, y todo va relacionado con el trabajo, y te llamaron y es un fin de semana y eso algo que hay que hacerlo y no puedes decir que no" (2:A)</p> <p><u>Cuando muchas veces llega el estrés al nivel en el que uno dice pero que tengo, y se da cuenta que lo que sucede en el colegio y lo que sucede en la casa te lleven a un nivel bastante alto de ansiedad, cuando se juntan.</u> (3:A)</p> <p>Se te desbordan los pensamientos, sentimientos y las dificultades.</p> <p>Hubo un tiempo en que tuve ansiedad por muchos meses y no dormía, o sea me dormía pero como le dije al doctor mi cerebro sigue despierto y está muriendo, no estaba durmiendo</p> <p>Bueno pues en el área de trabajo no me puedo concentrar, como dirían, no estas al 100% que requiere la responsabilidad que requiere un docente, porque uno tiene que estar al pendiente de absolutamente todas las niñas, cada niña es un mundo y hay tanto más que hacer que uno tiene que muchas veces si uno se deprime uno dice, pues no ya no hago nada, pero eso simplemente no se puede, porque el trabajo se acumula, por un lado en el trabajo como docente.(4:A)</p> <p>Y en la pareja, si yo no estoy contenta mi pareja tampoco puede estar contenta y si no estoy tranquila mi pareja tampoco. Entonces tampoco puede darle el tiempo ni el cariño que tengo por ellos, porque estoy con todos estos síntomas porque presento mareos o alguna otra cosa más. (5:A)</p> <p>Cuando hay mucho lo que me está pasando en un momento en un instante porque</p>	<p>Es cuando he llegado a tomar una decisión, porque si las he tomado. Y me va mal, entonces como que vuelvo a decirme, si tienen razón no soy buena para esto, ya que cuando se rompe un matrimonio, te tiran tu autoestima, estas por los suelos y la otra persona es la que sirve mejor que tú, es mejor que tú, y entonces no salgo de este ciclo, entonces yo solita me doy los ánimos que cuando se presente cualquier síntoma de estos no puedo, no me lo permito, lloro pero me digo mi Jesús tú estás conmigo ahorita. Nuevamente en esta relación afectiva para que no me vuelvan a fallar y no quedarme como que hola que tal, como estas yo te ayudo con gusto. Ser cordial con ellas. Demasiado servicial con las demás personas y creo que ahí fue el punto en que yo fallé porque estoy de alfombra de todo el mundo. (2:1:A)</p> <p>No existían relaciones más abiertas. Me metí más a aprender cómo era el trabajo. Y estar al pendiente del mismo ya que no me podía dar el lujo de perder mi trabajo.(2:2:A)</p> <p>Cuando me entra esta ansiedad es cuando mis hijas se van con su papa el fin de semana y me quedo sola en mi casa, me ocupo de hacer el oficio pero me entra este desespero. Entonces en donde este me inco y rezo y ya. Al ratito ya paro de llorar de enojarme.(2:3:A)</p> <p>Me está costando tomar decisiones, porque si las tomé pero digo ala ojala sea buena, ojala sea buena. Y no. Hay muchas que decidir todavía y todavía me afero a mi ex esposo. Ya no debería de depender. Entonces si me ha costado decidir por mi sola. Sé que las puedo tomar pero no me gusta estarlas tomando sola, el compartirlo me hace sentir bien, aunque sea con la persona que ya no quiero estar. Me he podido ir controlando con todo esto de ir tranquila.(2:4:A)</p> <p>Ahorita si hay dos cosas que me hacen pensar en el futuro. Por ejemplo cuando tú tienes tu pareja, tu hogar, tus sueños, negocios y no te afectaría dejar de trabajar digamos. Pero pienso que voy hacer cuando</p>	<p>La preocupación más que todo es cuando algo no me sale como lo he planeado ya sea con mi familia o con mi pareja. El dolor de cabeza se da por las tensiones que tengo en el día y no me da tiempo de comer algo. (3:1:A)</p> <p>Las molestias gástricas son porque puede que me mantenga bajo mucha ansiedad y eso replica en mi estómago. Los dolores musculares porque mi trabajo me exige estar mucho tiempo parada o en momentos que tengo mucha actividad con mi familia.(3:2:A)</p> <p>Me duele el estómago y dolor de cabeza. Me preocupo si hay muchas actividades por realizar y no tengo el tiempo a mi favor. (3:3:A)</p> <p>En cuanto a la angustia no es muy seguido porque trato de medir el tiempo y hacer las cosas lo más rápido posible. Me preocupa no tener tiempo para estar con mi pareja actual. (3:4:A)</p> <p>En algunas ocasiones que no es muy seguido si me puedo llegar a sentir decaída. Y dejo de relacionarme con las personas que están a mi alrededor. Me aislo.</p> <p>Mi pensamiento se distorsiona la mayor parte del tiempo porque me cuesta mucho el discernir mis problemas del trabajo con los de mi familia, es ahí cuando todo se complica un poco.</p> <p>En el síntoma de preocupación por ejemplo, en las mañanas tengo medido mi tiempo para ir a dejar a mi nena pequeña al colegio y después irme a trabajar, me queda bastante cerca. Pero si por algún motivo hay algo que me altera el tiempo me preocupo porque llegaré tarde a trabajar.</p> <p>Tratar de llegar siempre puntual a trabajar y salir rápido por ir a traer a mi nena pequeña. (3:5:A)</p> <p>En cuanto a los mareos, considero que se hacen más frecuentes cuando estoy bajo una situación de mucha ansiedad, como te decía por las mañanas, cuando me atraso y pienso que tal vez no llegaré a tiempo a mi trabajo.(3:6:A)</p>	<p>Hemos tenido varios problemas monetarios, por eso es la incertidumbre hacia el futuro, pues ahí sí que muchas veces las reacciones con sobre salto ya que tendría que hacer recibido algo y no lo recibo entonces eso es lo que me pone pues, indecisa hacia el problema, siempre el miedo de la estabilidad económica con mi hija. (4:1:A)</p> <p>Los síntomas pues si no se alivian, como te digo la incertidumbre si el papá de la nena me va poder depositar o no, pues lo mejor que puedo hacer es fumar y en su defecto hacer ejercicio.</p> <p>Bueno yo realmente no vivo con el papá de mi hija, entonces eso sí afecta un poco, porque por ejemplo, me tendría que haber depositado y no lo hizo y eso la verdad me mantiene ansiosa y con angustia, porque tengo que hacer un montón de pagos y eso si me molesta y a mis padres también y creen que soy yo la que no exijo. (4:2:A)</p> <p>La nena se me venga abajo y me hace sentir mal, ella me dice, y porque no me quiere entonces eso es lo que más me afecta a mí, el verla mal. Realmente lo que me preocupa es el bienestar de mi hija.</p> <p>Mi preocupación es siempre del lado monetario, es que si es necesario. La inseguridad misma si me va depositar o no el dinero que necesito. (4:3:A)</p>

	<p>siempre pasa una cosa aquí una haya. Pero dos tres cosas pasando en diferentes situaciones, entonces inicia mi ansiedad, el pensar el esto el otro. Lamentablemente es en la noche cuando uno tiene que descansar. Y es cuando los pensamientos empiezan a surgir, y como es de noche, estoy cansada, son pensamientos que me causan mucha ansiedad. Y ningún pensamiento sale bien porque estoy cansada. Siempre hay algo que está pasando, se junta dos tres cosas o sé que hay algo que no he hecho y no me deja en paz, hasta que lo termino de hacer. Cuando empiezo a ver más a fondo más profundamente. (PERCEPCIÓN DEL PENSAMIENTO).</p> <p>La culpabilidad es lo que siento cuando todos estos síntomas se presentan, porque pienso que no lo he hecho bien. Siempre está la crítica de mi mamá, y ella es así una controladora.</p> <p>Preocupación es poder llevar a mi casa lo necesario para que estemos bien, darle una buena vida y estabilidad, tanto como económica como emocional a mi hijo, esa es como mi prioridad. Porque me pongo a pensar, que sucediera si algo me pasará a mi quien va cuidar a mi hijo, si sé que tiene a su papa. Pero yo estoy con él, tengo pagar la casa, todo, las responsabilidades es mi mayor preocupación, como voy a mantener a mi hijo si algo me pasa, que va ser de él.(6:A)</p>	<p>mi ex esposo me deje de pasar la pensión de las nenas digamos, entonces cada vez que regresa ese pensamiento, entonces tengo que empezar a ver que hoy hacer yo ahora. (2:5:A)</p> <p>Y la obra no debería, pero, estoy consciente que mi ex esposo tiene una nueva vida y ha cambiado muchísimas veces de pareja, estoy bien con eso y las parejas han sido lindas con mis hijas, yo he respetado esos espacios pero cuando veo en el WhatsApp una foto nueva de él compartiendo y viviendo lo que vivían conmigo ahí me afecta, pero digo no si ya estoy clara de que está bien, pero de igual forma me afecta ver fotos. (2:8:A)</p> <p>El pensar, en que hice yo para merecer esto. La vivienda es lo que más me preocupa porque mis niñas viven ahí, el donde vivir y que sea propio, siempre ha sido mi sueño. El tener mi casa de revista. Pero estoy insegura en el sentido en que, qué debo hacer y le digo a mi Dios que hago, como lo consigo. El no saber si en un futuro voy a tener una casa, un lugar propio.</p> <p>En cuanto a la preocupación y la tensión como ya te habla mencionado se me hace más fácil ocultar porque en el ir y venir del día a día no tengo es tiempo de compartir con ellas mis preocupaciones.(2:7:A)</p>	<p>Varian, porque puede quedarse solamente con un dolor de cabeza o llegan hasta migraña intensa, que puede durare todo el día. Por razones de preocupación con mi pareja. (3:7:A)</p>	
<p>Síntomas fisiológicos</p>	<p><u>Es principalmente, en los ataques de ansiedad una vez pensé que me iba a dar un ataque al corazón. Mi pareja anterior trabajaba mucho y estaba en un país ajeno y muy distante, no me gustaba donde vivíamos, pero había muchas cosas negativas. Desde que empecé a tener mis ataques de ansiedad, empiezo a temblar o cuando me enojo o cuando se presenta una emoción muy grande. Esto a raíz desde el primer problema. TEMBLORES. (1:B)</u></p> <p>Se dan ante situaciones de demasiado estrés, cuando hay emociones fuertes, pienso que estoy muy cansada. Me da como vértigo. Es un cansancio extremo, y entonces pienso mucho en eso. Y aunque duerma no descanso bien, entonces lo mareos siguen durante el día, y ya me enojo y viene la ansiedad. A veces siento que no puedo respirar. MAREOS. (2:B)</p>	<p>La verdad ahorita vivo más en paz, porque siempre mi ex esposo, mi mamá, siempre juzgaban, criticaban y siempre era de estar presente de complacerlos. Y ahora ya no tengo temor de equivocarme. DOLORES GÁSTRICOS. (2:1:B)</p> <p>Cuando mis hijas se van con su papa. Y llega la noche en la casa y me da miedo, ansiedad estar sola y pienso porque la parte de regaños, disciplina, tareas, la tengo yo, yo soy la mala. Y el papa es el de la fiesta, el que compra, el salir y digo que injusto. Y es ahí donde me mareo y lloro.(2:2:B)</p> <p>Se presentan, como te digo, cuando estoy sola y mis hijas no están en mi casa. No me gusta sentirme así y te decía, es cuando más lloro, lloro y lloro y la verdad luego vienen los dolores de cabeza y el malestar.</p> <p>Siento, como muy ansiosa, no se me siento. Me empiezo a sentir no sé, me duele la</p>	<p>Cuando se presentan pues lo que siento es como te decía son los dolores de cabeza mareos, dolores musculares y las molestias gástricas. Considero que se dan cuando estoy pasando por problemas con mi pareja, tal vez yo sé que no son muy grandes los problemas pero de cierta forma si me afectan. (3:1:B)</p> <p>Decaimiento, desánimo y en algunas ocasiones deseos de estar en un lugar sin bulla. Cuando estoy pasando por problemas laborales, prefiero estar en silencio por un rato y dejar todo por un lado y estar en un lugar sin bulla. (3:2:B)</p> <p>El dolor de cabeza a veces las relaciones interpersonales porque no tengo deseos de hablar o escuchar.(3:3:B)</p> <p>En problemas gástricos el no poder ausentarme y tener que ir a laborar</p>	<p>Yo si padezco mucho de migrañas y fue a raíz de mi separación y la forma en que se dio, ya que la mamá de él fue quien me llamo para decirme mire ya no va regresar, entonces ya pase con una migraña de tres días. (4:1:B)</p> <p>El detonante es cuando veo mal a mi hija, es ahí donde se presentan. La frecuencia pues ya no he tenido muchas migrañas. (4:2:B)</p> <p>Son más frecuentes cuando tengo migrañas, es a raíz de eso que se presentan estos síntomas, la verdad es que el crujir dientes si es bastante fuerte, o sea ya hasta me fracture un diente. Y la migraña como le decía también es fuerte. Todo esto siempre que veo mal a mi hija por su papá. (4:3:B)</p>

	<p>Empiezan de poquito a poquito, eran más frecuentes antes. Pero es ante lo mismo, que tengo que pagar, que tengo que hacer. Más que todo son problemas, no económicos, es más la pena de qué pasa si no puedo pagar esto, que pasa si no puedo pagar el otro. Es más que todo a raíz de las preocupaciones familiares. DOLORES DE CABEZA. (3:B)</p> <p>Físicamente, me falta respiración, se me nubla la vista, hay mareos, siente como que el cuerpo me pesa, inicia en las manos. Como que mi cuerpo pesara toneladas. Básicamente es eso. Y luego poco a poco empieza a calmarse y luego poco a poco inicia el dolor de cabeza y los otros síntomas. Y aun que trato de controlar que me duele la cabeza, o me mareo o si me siento mal, pero si tengo que ir y ver a alguien lo hago pero me estoy por un tiempo corto socialmente agradable pero mejor me voy a mi casa.(4:B)</p>	<p>cabeza, la garganta y luego sacudo la cabeza y mejor sigo. (2:3:B)</p>	<p>sintiéndome mal y no poder dar el cien por ciento de mí. (3:4:B)</p>	
Síntomas Motores	<p>Cuando ya que vienen las preocupaciones de dinero, responsabilidades con mi hijo. Como le decía cuando duermo y me pongo a pensar en todos los problemas que vienen si mi hijo se queda solo, que pasaría si no hago esto o aquello a tiempo. Cuando me llegan a la cabeza miles de pensamientos.</p> <p>En la mayoría de situaciones cuando hay ansiedad, yo paso mucho tiempo sola, cuando n estoy con mi pareja y no sé si es ansiedad o aburrimiento no tengo nada que hacer, y voy a buscar a la refrigerada, solo porque no tengo nada que hacer. O hay mucha ansiedad de algo va pasar, algo tengo que hacer entonces para aliviar esa sensación, a comer.(1:C)</p> <p>Cuando no hay un orden, cuando las cosas no van como yo lo he planeado hacer, con mi hijo por ejemplo, a mí me gusta mucho tener las cosas bajo control. Y entonces cuando no tengo el control se presenta la tensión. (2:C)</p> <p>En mi situación social es donde han afectado más, porque mejor si estoy molesta, mejor me quedo en mi casa, no salgo por semanas, y me quedo sola en mi casa por semanas, yo soy libre en mi casa, entonces me encanta quedarme en casa. Ahí es donde más afecta. (3:C)</p>	<p>En el momento que más se presenta es cuando mis hijas pelean, vamos en el carro y les digo ya, o se bajan del carro o se salen de la casa pero ya. Y porque se los digo repetidamente y de verdad que no me hacen caso y ya de verdad me molesta. Pero ese es el momento en que me ponen más tensa, si no intervengo ellas siguen si no les pongo un alto no paran. (2:1:C)</p> <p>Como ya te he dicho todo esto afecta cuando estoy sola en mi casa y mis hijas se van con su papá, pienso una y otra vez en que yo debería ir con ellas y que ese es mi lugar pero sé que no es así que las cosas del divorcio se dio y que es lo mejor.(2:2:C)</p>	<p>Cuando hay exceso de trabajo y poco tiempo para realizarlo. Esto sucede tanto en casa como en el área laboral. (3:1:C)</p>	<p>Es específicamente en los hombros, es cuando se dan situaciones de dinero, cuando el padre de mi hija me dice que ya no podrá depositar, principalmente es cuando pierdo el control de alguna situación y no tenía previsto que eso pasará así. (4:1:C)</p> <p>Al estar escuchando el NO, ahí es cuando se presenta la tensión siempre de parte de mi ex pareja. (4:2:C)</p> <p>Me cambia mucho el ánimo, no remato con nadie, pero en mí si hace que me encierre. Para no c contagiar mi mal humor, para que mi hija no vea que es porque su papá hace algo malo. Ella ve que si estoy enojada, pero me aisló con tal de que ella no me vea que estoy mal. (4:3:C)</p>

INDICADOR	SUJETO 5	SUJETO 6	SUJETO 7	SUJETO 8
<p>Síntomas cognitivos – subjetivos</p>	<p>Es el tener a mis hijos enfermos, el hecho de salir en el carro, el que vengan cambios nuevos en mi vida y con eso viene la improvisación y el no sentirme segura en donde estoy, no he gusta que las cosas no salgan como lo he planeado, bueno también puedo mencionar el cansancio y los problemas con mi trabajo. (5:1:A)</p> <p>En mi trabajo específicamente es donde más se presentan, por tener problemas y por estar muy cansada y tener que usar por mucho tiempo la computadora.(5:2:A)</p> <p>Bueno, creo que esto se puede incrementar en diferentes situaciones. Creo que cuando más se incrementa es cuando estoy en momentos de estrés, por ejemplo el estar en las últimas semanas de la unidad con mis alumnas, la entrega de notas y en el área familiar cuando alguno de mis hijos está pasando por algún problema o está enfermo.(5:3:A)</p> <p>Cuando voy manejando es cuando me siento más insegura porque a cómo está la violencia en las calles creo que salir a las calles me da mucho temor, inseguridad y preocupación. Más aún si voy yo sola con mis hijos. (5:4:A)</p>	<p>Ahorita laboralmente, no estoy satisfecha con lo que tengo que hacer. Es a la prepotencia que generan otras personas sin haber tenido mayor relación, los presento actualmente en el área laboral y en los momentos en que no estoy estable, cuando hay falta de comunicación. Es aquí cuando la preocupación e inseguridad me están afectando. (6:1:A)</p> <p>Cuando no hay una, esta algo en impase, cuando algo no está claro. Cuando no estoy segura en donde estoy, como te digo cuando las cosas por las que estoy pasando no están claras. En mi trabajo. (6:2:A)</p> <p>En el social y laboral van unidos porque obviamente estoy tratando con demás personas. Me afecta en el sentido en que como me aísto a esperar que me tranquilice y se me pase y ya después ya comienzo a actuar normal. Por qué las demás personas no tienen la culpa de cómo me siento. Ahorita en el área laboral que no nos decían que grado íbamos a dar, que materias ni que iba a suceder con nosotros a fin de año, que vamos hacer prácticamente. Es cuando no estoy segura de que va suceder conmigo. (6:3:A)</p> <p>Hay cada final de año. Como te digo, las cosas negativas se pegan. Me preocupaba cierta negatividad de las demás personas y eso me generaba mucha ansiedad. Yo se mi trabajo, pero a veces da cierta inseguridad porque los padres de familia están muy al pendiente de todo. Me da incertidumbre lo que ellos piensen. (6:4:A)</p>	<p>Preocupación: en el ámbito familiar cuando mis hijos o mi esposo tienen alguna dificultad, han salido en la noche y no llegan. En el trabajo, cuando hay mucho trabajo por entregar o alguna de mis alumnas tiene un problema. En lo social cuando alguna amiga (cercana) tiene algún problema. (7:1:A)</p> <p>Inseguridad: cuando me toca realizar algo por primera vez, porque me gusta hacer las cosas bien. Ante lo desconocido. En mi trabajo más que todo. (7:2:A)</p> <p>Dificultad para decidir: me ha ocurrido algunas veces cuando son decisiones personales, referente a mi familia. (7:3:A)</p> <p>Preocupación: cuando no he terminado algo que debo entregar, cuando alguna alumna tiene un problema. (7:4:A)</p> <p>Inseguridad: cuando no me retroalimentan de como estoy realizando mi trabajo. (7:5:A)</p> <p>Algunas veces en casa estoy irritada, pero la verdad, procuro separar las cosas para no afectar mi desempeño laboral. (7:6:A)</p> <p>Preocupación: el bienestar de mi familia, amigos y alumnas. (7:8:A)</p> <p>Inseguridad: un trabajo nuevo, el no recibir información (7:9:A)</p>	<p>Estos síntomas se presentan cuando estoy nerviosa o bien cuando estoy molesta, más que todo con mi familia. (8:1:A)</p> <p>En el trabajo cuando veo gente tiene un puesto y no demuestra que es incompetente en él. (8:2:A)</p> <p>Cuando se ve afectada la percepción del pensamiento, es cuando tengo problemas con mi familia, más que todo con mi hija adolescente. Ahí es cuando más me afecta porque comienzo a pensar de todo más que todo me cuestiono la forma en que educó a mis hijos. (8:3:A)</p> <p>Creo que me afecta mucho, el cómo estoy educando a mi hija, si en realidad estoy tomando las mejores decisiones, me siento muy insegura en ese sentido. Ya que el que ella este pasando por la adolescencia me ha costado mucho estar estable ella y yo. (8:4:A)</p>
<p>Síntomas fisiológicos</p>	<p>Cuando voy manejando es cuando me siento más insegura porque a cómo está la violencia en las calles creo que salir a las calles me da mucho temor, inseguridad y preocupación. Más aún si voy yo sola con mis hijos. (5:1:B)</p> <p>Bueno cuando los síntomas fisiológicos se presentan, me duele mucho la cabeza y pues mareos, a raíz del dolor de cabeza. Creo que esto se da cuando mis hijos tienen algún problema. (5:2:B)</p> <p>Los dolores de cabeza si han sido frecuentes pero los he podido calmar con un analgésico. Se presentan cuando estoy en medio de algún problema con mi trabajo o con mi familia.(5:3:B)</p>	<p>Los mares se presentan con el dolor de cabeza, yo lo atribuyo mucho por la baja de azúcar. Es más que todo cuando me desvelo. Es por el trabajo. (6:1:B)</p> <p>A veces es por migraña pero es cuando tengo muy baja la azúcar y presión, esto siempre por los desvelos o por el clima. Todo esto siempre de la mano de los problemas diarios que enfrento en mi trabajo.(6:2:B)</p> <p>El muscular, es por la tensión, obviamente por el área laboral y también se incluye el área familiar, tensión en el cuello. El respirar es cuando se me baja la azúcar, cuando estoy en shock y tengo muy baja la azúcar. El crujir dientes desde siempre. (6:3:B)</p>	<p>No padezco de mucho dolor de cabeza, pero la mayoría se dan por la inseguridad que siento a veces en mi trabajo. (7:1:B)</p>	<p>Los temblores se dan, más que todo cuando estoy bajo mucho estrés y niveles altos de ansiedad en mi trabajo, más que todo si hay algún problema con alguna alumna. (8:1:B)</p> <p>Cuando estoy muy molesta, son frecuentes, pero se dan más cuando me molesto mucho con las demás personas. En el área laboral más que todo. (8:2:B)</p> <p>El sentir el malestar, gestos de incomodidad, presiono mucho los dientes. Eso pasa cuando me altero mucho en mi trabajo o cuando estoy pasando alguna situación en particular con mi hija. (8:3:B)</p>
<p>Síntomas Motores</p>	<p>Bueno creo que realmente solo cuando estoy bajo es estrés en el trabajo, cuando pasa algún problema con alguna de nuestras alumnas. Bueno creo que realmente solo cuando estoy bajo es estrés en el trabajo, cuando pasa algún problema con alguna de nuestras alumnas.(5:1:C)</p> <p>Bueno en realidad soy una persona muy perfeccionista que prefiere que todo salga perfectamente y como estaba planeado. Cuando debo entregar algo en el trabajo, y quiero hacerlo de una vez y por alguna u otra razón no lo puedo hacer, me molesto mucho y pues la verdad soy de las que piensan que no se puede posponer nada, que todo se debe hacer en ese momento. Y es ahí donde fumo en exceso. (5:2:C)</p>	<p>Estos síntomas afectan en cada final de unidad, que se acumula toda la papelería que se acumula todo lo que tengo que hacer.(6:1:C)</p> <p>En el área familiar cuando se enferma una de mis hijas o mis papas.(6:2:C)</p> <p>En el área social porque no me abro tan fácilmente, como que si soy concha. Es muy difícil que comparta problemas familiares y laborales con alguien más. Ser más selectiva con mi grupo social. No doy tan fácil apertura a. (6:3:C)</p>	<p>Llorar: cuando he tenido pérdidas familiares cercanas, cuando he vivido algún momento difícil. (7:1:C)</p> <p>Quedarse paralizado: me ha ocurrido solamente una vez, cuando tuve un incidente laboral</p> <p>Sensación de tensión: cuando se me acumula el trabajo, cuando hay algún problema familiar o laboral.(7:2:C)</p>	<p>Bueno cuando estoy bajo una situación de estrés y cuando no me gusta la situación a la que tengo que enfrentarme, más cuando me siento molesta. En mi trabajo, claro. (8:1:C)</p> <p>Cuando alguien no demuestra su capacidad en un trabajo, cuando me molesto con mi hija. Esos son los momentos en los que se presenta la tensión. (8:2:C)</p>

4.2. Mapa conceptual



SUJETO 2

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

PAREJA

Es cuando he llegado a tomar una decisión. Y me va mal, entonces como que vuelvo a decirme, si tienen razón no soy buena para esto, ya que cuando se rompe un matrimonio, te tiran tu autoestima, estas por los suelos y la otra persona es la que sirve mejor que tú.

Nuevamente en esta relación afectiva para que no me vuelvan a fallar y no quedarme como que hola que tal, como estas yo te ayudo con gusto. ... porque estoy de alfombra de todo el mundo. (2:1:A)

Me está costando tomar decisiones y no. Todavía me aferro a mi ex esposo. Ya no debería de depender. Entonces si me ha costado decidir por mi sola. Sé que las puedo tomar pero no me gusta estarlas tomando sola, el compartirlo me hace sentir bien, aunque sea con la persona que ya no quiero estar.

Estoy consciente que mi ex esposo tiene una nueva vida y ha cambiado muchísimas veces de pareja, yo he respetado esos espacios pero cuando veo en el WhatsApp una foto nueva de él compartiendo y viviendo lo que vivían conmigo ahí me afecta,

LABORAL

No existían relación es más abiertas . Me metí más a aprender cómo era el trabajo. Y estar al pendiente del mismo ya que no me podía dar el lujo de perder mi trabajo. (2:2:A)

FAMILIA

Cuando me entra esta ansiedad es cuando mis hijas se van con su papa el fin de semana y me quedo sola en mi casa, 2:3:A)

Pero pienso que voy hacer cuando mi ex esposo me deje de pasar la pensión de las niñas digamos, entonces cada vez que regresa ese pensamiento, entonces tengo que empezar a ver que hoy hacer yo ahora. (2:5:A)

El pensar, en que hice yo para merecer esto. La vivienda es lo que más me preocupa, estoy insegura en el sentido en que, qué debo hacer y le digo a mi El no saber si en un futuro voy a tener una casa.

En cuanto a la preocupación y la tensión como ya te había mencionado se me hace más fácil ocultar porque en el ir y venir del día a día no tengo es tiempo de compartir con ellas mis preocupaciones.(2:7:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

FAMILIAR

Se presentan, como te digo, cuando estoy sola y mis hijas no están en mi casa. No me gusta sentirme así y te decía, es cuando más lloro, lloro y lloro y la verdad luego vienen los dolores de cabeza y el malestar.

Siento, como muy ansiosa, no se me siento. Me empiezo a sentir no sé, me duele la cabeza, la garganta y luego sacudo la cabeza y mejor sigo. (2:3:B)

PAREJA

La verdad ahorita vivo más en paz, porque siempre mi ex esposo, mi mamá, siempre juzgaban, criticaban y siempre era de estar presente de complacerlos. Y ahora ya no tengo temor de equivocarme. DOLORES GÁSTRICOS. (2:1:B)

SÍNTOMAS MOTORES

FAMILIAR

En el momento que más se presenta es cuando mis hijas pelean, vamos en el carro y les digo ya, o se bajan del carro o se salen de la casa pero ya. Y porque se los digo repetidamente y de verdad que no me hacen caso y ya de verdad me molesta. Pero ese es el momento en que me ponen más tensa, si no intervengo ellas siguen si no les pongo un alto no paran. (2:1:C)

Como ya te he dicho todo esto afecta cuando estoy sola en mi casa y mis hijas se van con su papá, pienso una y otra vez en que yo debería ir con ellas y que ese es mi lugar pero sé que no es así que las cosas del divorcio se dio y que es lo mejor.(2:2:C)

SUJETO 3

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

PAREJA

La preocupación más que todo es cuando algo no me sale como lo he planeado ya sea con mi familia o con mi pareja. El dolor de cabeza se da por las tensiones que tengo en el día y no me da tiempo de comer algo. (3:1:A)

En cuanto a la angustia no es muy seguido porque trato de medir el tiempo y hacer las cosas lo más rápido posible.. (3:4:A)

Solamente con un dolor de cabeza o llegan hasta migraña intensa, que puede durare todo el día. Por razones de preocupación con mi pareja. (3:7:A)

LABORAL

Las molestias gástricas son porque puede que me mantenga bajo mucha ansiedad y eso replica en mi estómago. Los dolores musculares porque mi trabajo me exige estar mucho tiempo parada o en momentos que tengo mucha actividad con mi familia.(3:2:A)

Me duele el estómago y dolor de cabeza. Me preocupo si hay muchas actividades por realizar y no tengo el tiempo a mi favor.

Me cuesta mucho el discernir mis problemas del trabajo con los de mi familia,

En las mañanas tengo medido mi tiempo para ir a dejar a mi nena pequeña al colegio y después irme a trabajar

Tratar de llegar siempre puntual a trabajar y salir rápido por ir a traer a mi nena pequeña. (3:5:A)

FAMILIA

Las molestias gástricas son porque me mantenga bajo mucha ansiedad y eso replica en mi estómago. Los dolores musculares porque mi trabajo me exige estar mucho tiempo parada o en momentos que tengo mucha actividad con mi familia.(3:2:A)

En cuanto a los mareos, considero que se hacen más frecuentes cuando estoy bajo una situación de mucha ansiedad, como te decía por las mañanas, cuando me atraso y pienso que tal vez no llegaré a tiempo a mi trabajo.(3:6:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

PAREJA

Cuando se presentan pues lo que siento es como te decía son los dolores de cabeza mareos, dolores musculares y las molestias gástricas. Considero que se dan cuando estoy pasando por problemas con mi pareja, tal vez yo sé que no son muy grandes los problemas pero de cierta forma si me afectan. (3:1:B)

LABORAL

Decaimiento, desánimo y en algunas ocasiones deseos de estar en un lugar sin bulla. Cuando estoy pasando por problemas laborales, prefiero estar en silencio por un rato y dejar todo por un lado y estar en un lugar sin bulla. (3:2:B)

En problemas gástricos el no poder ausentarme y tener que ir a laborar sintiéndome mal y no poder dar el cien por ciento de mí. (3:4:B)

SOCIAL

El dolor de cabeza a veces las relaciones interpersonales porque no tengo deseos de hablar o escuchar.(3:3:B)

SÍNTOMAS MOTORES

LABORAL

Cuando hay exceso de trabajo y poco tiempo para realizarlo. Esto sucede tanto en casa como en el área laboral. (3:1:C)

SUJETO 4

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

FAMILIAR

Hemos tenido varios problemas monetarios, por eso es la incertidumbre hacia el futuro, pues ahí sí que muchas veces las reacciones con sobre salto ya que tendría que hacer recibido algo y no lo recibo, indecisa hacía el problema, siempre el miedo de la estabilidad económica con mi hija. (4:1:A)

La nena se me viene abajo y me hace sentir mal. Realmente lo que me preocupa es el bienestar de mi hija.

Mi preocupación es siempre del lado monetario. La inseguridad misma si me va depositar o no el dinero que necesito. (4:3:A)

PAREJA

La incertidumbre si el papá de la nena me va poder depositar o no, pues lo mejor que puedo hacer es fumar.

Bueno yo realmente no vivo con el papá de mi hija, entonces eso sí afecta un poco, porque por ejemplo, me tendría que haber depositado y no lo hizo y eso la verdad me mantiene ansiosa y con angustia, porque tengo que hacer un montón de pagos y eso sí me molesta.

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

FAMILIAR

El detonante es cuando veo mal a mi hija, es ahí donde se presentan. La frecuencia pues ya no he tenido muchas migrañas. (4:2:B)

Son más frecuentes cuando tengo migrañas, es a raíz de eso que se presentan estos síntomas, la verdad es que el crujir dientes si es bastante fuerte, o sea ya hasta me fracture un diente. Y la migraña como le decía también es fuerte. Todo esto siempre que veo mal a mi hija por su papá. (4:3:B)

PAREJA

Yo si padezco mucho de migrañas y fue a raíz de mi separación y la forma en que se dio, ya que la mamá de él fue quien me llamo para decirme mire ya no va regresar, entonces ya pase con una migraña de tres días. (4:1:B)

SÍNTOMAS MOTORES

PAREJA

Al estar escuchando el NO, ahí es cuando se presenta la tensión siempre de parte de mi ex pareja. (4:2:C)

FAMILIAR

Es específicamente en los hombros, es cuando se dan situaciones de dinero, cuando el padre de mi hija me dice que ya no podrá depositar, principalmente es cuando pierdo el control de alguna situación y no tenía previsto que eso pasará así. (4:1:C)

Me cambia mucho el ánimo, no remato con nadie, pero en mí si hace que me encierre. Para no contagiar mi mal humor, para que mi hija no vea que es porque su papá hace algo malo. Ella ve que si estoy enojada, pero me aisló con tal de que ella no me vea que estoy mal. (4:3:C)

SUJETO 5

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

FAMILIAR

Es el tener a mis hijos enfermos, el hecho de salir en el carro, el que vengan cambios nuevos en mi vida y con eso viene la improvisación y el no sentirme segura en donde estoy, no he gusta que las cosas no salgan como lo he planeado, bueno también puedo mencionar el cansancio y los problemas con mi trabajo. (5:1:A)

En el área familiar cuando alguno de mis hijos está pasando por algún problema o está enfermo.(5:3:A)

Cuando voy manejando es cuando me siento más insegura porque a cómo está la violencia en las calles creo que salir a las calles me da mucho temor, inseguridad y preocupación. Más aún si voy yo sola con mis hijos. (5:4:A)

LABORAL

Es el tener a mis hijos enfermos, el hecho de salir en el carro, el que vengan cambios nuevos en mi vida y con eso viene la improvisación y el no sentirme segura en donde estoy, no me gusta que las cosas no salgan como lo he planeado, bueno también puedo mencionar el cansancio y los problemas con mi trabajo. (5:1:A)

En mi trabajo específicamente es donde más se presentan, por tener problemas y por estar muy cansada y tener que usar por mucho tiempo la computadora.(5:2:A)

Cuando estoy en momentos de estrés, por ejemplo el estar en las últimas semanas de la unidad con mis alumnas, la entrega de notas y en el área familiar cuando alguno de mis hijos está pasando por algún problema o está enfermo.(5:3:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

FAMILIAR

Cuando voy manejando es cuando me siento más insegura (5:1:B)

Me duele mucho la cabeza y pues mareos, a raíz del dolor de cabeza. Creo que esto se da cuando mis hijos tienen algún problema. (5:2:B)

Los dolores de cabeza son cuando estoy en medio de algún problema con mi trabajo o con mi familia.(5:3:B)

SÍNTOMAS MOTORES

LABORAL

Bueno creo que realmente solo cuando estoy bajo es estrés en el trabajo, cuando pasa algún problema con alguna de nuestras alumnas.

Bueno creo que realmente solo cuando estoy bajo es estrés en el trabajo, cuando pasa algún problema con alguna de nuestras alumnas.(5:1:C)

Prefiero que todo salga perfectamente y como estaba planeado. Cuando debo entregar algo en el trabajo, y quiero hacerlo de una vez y por alguna u otra razón no lo puedo hacer, me molesto mucho y pues la verdad soy de las que piensan que no se puede posponer nada, que todo se debe hacer en ese momento.

SUJETO 6

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

LABORAL

La prepotencia que generan otras personas sin haber tenido mayor relación, los presento actualmente en el área laboral y en los momentos en que no estoy estable, cuando hay falta de comunicación.. (6:1:A)

Cuando no estoy segura en donde estoy, como te digo cuando las cosas por las que estoy pasando no están claras. (6:2:A)

Me afecta en el sentido en que como me aílo a esperar que me tranquilice y se me pase y ya después ya comienzo a actuar normal. Por qué las demás personas no tienen la culpa de cómo me siento.

Ahorita en el área laboral que no nos decían que grado íbamos a dar, que materias ni que iba a suceder con nosotros a fin de año, que vamos hacer prácticamente. Es cuando no estoy segura de que va suceder conmigo. (6:3:A)

Como te digo, las cosas negativas se pegan. Me preocupaba cierta negatividad de las demás personas y eso me generaba mucha ansiedad. Yo se mi trabajo, pero a veces da cierta inseguridad porque los padres de familia están muy al pendiente de todo. Me da incertidumbre lo que ellos piensen. (6:4:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

LABORAL

Los mareos se presentan con el dolor de cabeza, yo lo atribuyo mucho por la baja de azúcar. Es más que todo cuando me desvelo. Es por el trabajo. (6:1:B)

A veces es por migraña. Todo esto siempre de la mano de los problemas diarios que enfrento en mi trabajo.(6:2:B)

El muscular, es por la tensión, obviamente por el área laboral y también se incluye el área familiar. (6:3:B)

SÍNTOMAS MOTORES

LABORAL

Estos síntomas afectan en cada final de unidad, que se acumula toda la papelería que se acumula todo lo que tengo que hacer.(6:1:C)

FAMILIAR

En el área familiar cuando se enferma una de mis hijas o mis papas.(6:2:C)

SOCIAL

En el área social porque no me abro tan fácilmente, como que si soy concha. Es muy difícil que comparta problemas familiares y laborales con alguien más. Ser más selectiva con mi grupo social. No doy tan fácil apertura a. (6:3:C)

SUJETO 7

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

LABORAL

Preocupación: En el trabajo, cuando hay mucho trabajo por entregar o alguna de mis alumnas tiene un problema.. (7:1:A)

Inseguridad: cuando me toca realizar algo por primera vez. Ante lo desconocido. En mi trabajo más que todo. (7:2:A)

Preocupación: cuando no he terminado algo que debo entregar, cuando alguna alumna tiene un problema. (7:4:A)

Inseguridad: cuando no me retroalimentan de como estoy realizando mi trabajo. (7:5:A)

Algunas veces en casa estoy irritada, pero la verdad, procuro separar las cosas para no afectar mi desempeño laboral. (7:6:A)

Inseguridad: un trabajo nuevo, el no recibir información (7:9:A)

FAMILIAR

Preocupación: en el ámbito familiar cuando mis hijos o mi esposo tienen alguna dificultad, han salido en la noche y no llegan. (7:1:A)

Dificultad para decidir: me ha ocurrido algunas veces cuando son decisiones personales, referente a mi familia. (7:3:A)

Preocupación: el bienestar de mi familia, amigos y alumnas. (7:8:A)

SOCIAL

Preocupación: En lo social cuando alguna amiga (cercana) tiene algún problema. (7:1:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

LABORAL

No padezco de mucho dolor de cabeza, pero la mayoría se dan por la inseguridad que siento a veces en mi trabajo. (7:1:B)

SÍNTOMAS MOTORES

LABORAL

Quedarse paralizado: me ha ocurrido solamente una vez, cuando tuve un incidente laboral

Sensación de tensión: cuando se me acumula el trabajo, cuando hay algún problema familiar o laboral. (7:2:C)

FAMILIAR

Llorar: cuando he tenido pérdidas familiares cercanas, cuando he vivido algún momento difícil. (7:1:C)

SUJETO 8

SÍNTOMAS COGNITIVOS.- SUBJETIVOS

FAMILIAR

Estos síntomas se presentan cuando estoy nerviosa o bien cuando estoy molesta, más que todo con mi familia. (8:1:A)

Cuando tengo problemas con mi familia, más que todo con mi hija adolescente. Ahí es cuando más me afecta porque comienzo a pensar de todo más que todo me cuestiono la forma en que educo a mis hijos. (8:3:A)

Creo que me afecta mucho, el cómo estoy educando a mi hija, si en realidad estoy tomando las mejores decisiones, me siento muy insegura en ese sentido. (8:4:A)

LABORAL

En el trabajo cuando veo gente tiene un puesto y no demuestra que es incompetente en él. (8:2:A)

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

FAMILIAR

El sentir el malestar, gestos de incomodidad, presiono mucho los dientes. Eso pasa cuando me altero mucho en mi trabajo o cuando estoy pasando alguna situación en particular con mi hija. (8:3:B)

LABORAL

Los temblores se dan, más que todo cuando estoy bajo mucho estrés y niveles altos de ansiedad en mi trabajo, más que todo si hay algún problema con alguna alumna. (8:1:B)

Cuando estoy muy molesta, son frecuentes, pero se dan más cuando me molesto mucho con las demás personas. En el área laboral más que todo. (8:2:B)

El sentir el malestar, gestos de incomodidad, presiono mucho los dientes. Eso pasa cuando me altero mucho en mi trabajo o cuando estoy pasando alguna situación en particular con mi hija. (8:3:B)

SÍNTOMAS MOTORES

LABORAL

Bueno cuando estoy bajo una situación de estrés y cuando no me gusta la situación a la que tengo que enfrenarme, más cuando me siento molesta. En mi trabajo, claro. (8:1:C)

Cuando alguien no demuestra su capacidad en un trabajo, cuando me molesto con mi hija. Esos son los momentos en los que se presenta la tensión. (8:2:C)

FAMILIAR

Cuando alguien no demuestra su capacidad en un trabajo, cuando me molesto con mi hija. Esos son los momentos en los que se presenta la tensión. (8:2:C)

4.3. Análisis de resultados

Caso 1

El sujeto 1, indica tener 48 años, su estado civil es divorciado por 15 años. Su hijo es un adolescente de 17 años. Se relacionó como mujer divorciada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 1, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área laboral y de pareja. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre sí mismo, pensamientos negativos sobre el futuro, temor a la pérdida de control, dificultad para concentrarse, insomnio, aprensión, anticipación de lo peor, cambios de humor y sensación de debilidad. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de temblores, sudoración, molestias gástricas, dolores de cabeza, mareos, dolores musculares, rigidez, visión borrosa, escalofríos y sensación de ahogo. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala; comer en exceso, tartamudear, llorar, imposibilidad de relajarse, sensación de tensión, temblores, sensación de inquietud, insatisfacción y vértigos.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 1 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Cuando me pongo a pensar en dinero, tengo que estar en la casa, cumplir como mamá, cuando veo una fotografía grande (de ella y su hijo), cuando me pongo a pensar en todo lo que tengo que hacer, cuando veo mis obligaciones, es una situación compleja porque uno de padre soltero la tiene que hacer de mamá y papá entonces, en diferente momentos, cuando se pone a pensar en los hijos, los pagos, las casas, y todo va relacionado con el trabajo, y te llamaron y es un fin de semana y eso algo que hay que hacerlo y no puedes decir que no”*. Cuando habla acerca de cómo se

presentan estos síntomas refiere: *“Uno se distrae un poco, porque uno se sumerge en lo que está haciendo y como uno pone ciertas cosas a un lado, pero cuando muchas veces llega el estrés al nivel en el que uno dice pero que tengo, y se da cuenta que lo que sucede en el colegio y lo que sucede en la casa te lleven a un nivel bastante alto de ansiedad, cuando se juntan. Yo trato de separarlos pero llega un momento en el que uno nada más es humano y se te desbordan los pensamientos, sentimientos y las dificultades”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“Bueno pues en el área de trabajo no me puedo concentrar, como dirían, no estas al 100% que requiere la responsabilidad que requiere un docente, porque uno tiene que estar al pendiente de absolutamente todas las niñas, cada niña es un mundo y hay tanto más que hacer que uno tiene que muchas veces si uno se deprime uno dice, pues no ya no hago nada, pero eso simplemente no se puede, porque el trabajo se acumula, por un lado en el trabajo como docente. Y en la pareja, si yo no estoy contenta mi pareja tampoco puede estar contenta y si no estoy tranquila mi pareja tampoco. Entonces tampoco puede darle el tiempo ni el cariño que tengo por ellos, porque estoy con todos estos síntomas porque presento mareos o alguna otra cosa más”*. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“Pienso, la verdad que no son pensamientos claros y concisos, es como que si pusiera todos los problemas en un botecito y los revoliera y entonces todos los pensamientos están revueltos y tengo que hacer esto y lo otro, y todo esto paso, pagar esto hacer lo otro. No encuentro soluciones en ese momento porque me estoy preocupando nada más, no pienso en una solución. No se presenta algo claro, todo está revuelto en mi cabeza, salen culpas. Cuando me divorcie me tuve que despedir de mi gato y perro y esto es lo que me perturbo por muchos años de años. No me dejaban estar bien. La*

culpabilidad es lo que siento cuando todos estos síntomas se presentan, porque pienso que no lo he hecho bien. Siempre está la crítica de mi mamá, y ella es así una controladora”

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 1, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Bueno mi mayor preocupación es poder llevar a mi casa lo necesario para que estemos bien, darle una buena, no con tanta riqueza, pero una buena vida y estabilidad, tanto como económica como emocional a mi hijo, esa es como mi prioridad. Tener lo suficiente para poder decirle estamos bien, el solo pensar que pueda pasar hambre o frío, no, no, esa es mi mayor preocupación e inseguridad. Porque me pongo a pensar, que sucediera si algo me pasará a mi quien va cuidar a mi hijo, si sé que tiene a su papa. Pero yo estoy con él, tengo pagar la casa, todo, las responsabilidades es mi mayor preocupación, como voy a mantener a mi hijo si algo me pasa, que va ser de él”.*

En cuanto a los síntomas fisiológicos, menciona que los temblores se presentan: *“principalmente, en los ataques de ansiedad, una vez pensé que me iba a dar un ataque al corazón. Porque eso es exactamente lo que sentí, mi hijo tenía como dos años, y estábamos en ese tiempo muy bien, no había problemas económicos, pero habían muchos problemas emocionales ya que mi matrimonio desde el principio estuvo un poco difícil y vivíamos muy lejos de mi familia, me sentía aislada y muy, muy sola. Él trabajaba mucho y estaba en un país ajeno y muy distante, no me gustaba donde vivíamos, pero había muchas cosas negativas. No trabajaba, tenía que estar muy tranquila. Pero esa vez estábamos caminando y empecé a sentir que todo me daba vueltas, a temblar, pensé en realidad que era un ataque al corazón entonces desde que empecé a tener mis ataques de ansiedad, empiezo a temblar o cuando me enojo o cuando se presenta una emoción muy grande. Pienso se me bajo la presión, que me paso. Esto a raíz desde el primer problema. Esto no sucede actualmente con mucha*

frecuencia, con dos o tres veces al año". En cuanto a los mareos menciona: "Se dan ante situaciones de demasiado estrés, cuando hay emociones fuertes, pienso que estoy muy cansada. Me da como vértigo. Es un cansancio extremo, y entonces pienso mucho en eso. Y aunque duerma no descanso bien, entonces lo mareos siguen durante el día, y ya me enoja y viene la ansiedad. A veces siento que no puedo respirar". Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 1 indica: "Son más frecuentes que los mareos, ya sé cómo controlármelos muchas veces, y a veces empiezan de poquito a poquito, eran más frecuentes antes. Pero es ante lo mismo, que tengo que pagar, que tengo que hacer. Más que todo son problemas, no económicos, es más la pena de qué pasa si no puedo pagar esto, que pasa si no puedo pagar el otro. Es más que todo a raíz de las preocupaciones".

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: "Bueno ahora me digo, "tranquila, ya se lo que es, ya sé que es lo que tengo". No como las primeras veces que me dio más temor. Trato de decirme a mí misma no, tranquila todo va estar bien. Una vez le dije a mi hijo, y ahora si a comer frijoles, y me dice mami usted siempre dice lo mismo y siempre estamos bien. Esa fue una gran lección de no estar me quejando si en verdad no necesito quejame, si todo el mundo quisiera tener más dinero o gracias Dios que lo único que me hace falta es más dinero ENTONCES ME HAGO MI PROPIA TERAPIA, YA QUE SIEMPRE HE ESTADO BIEN Y LA ME QUEDO ALVIDADA Y CUANDO NO ENTONCES ME TOMO UNA PASTILLITA Y YA QUEDO MÁS ALIVIADA". El sujeto 1, menciona que físicamente siente: "Físicamente, me falta respiración, se me nubla la vista, hay mareos, siento como que el cuerpo me pesa, inicia en las manos. Como que mi cuerpo pesara toneladas. Básicamente es eso. Y luego poco a poco empieza a calmarse y luego poco a poco inicia el dolor de cabeza y los otros síntomas".

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Cuando ya que vienen las preocupaciones de dinero, responsabilidades con mi hijo. Como le decía cuando duermo y me pongo a pensar en todos los problemas que vienen si mi hijo se queda solo, que pasaría si no hago esto o aquello a tiempo. Cuando me llegan a la cabeza miles de pensamientos”*. Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra el comer en exceso, a lo que el sujeto 1 indica: *“En la mayoría de situaciones cuando hay ansiedad, yo paso mucho tiempo sola, cuando no estoy con mi pareja y no sé si es ansiedad o aburrimiento no tengo nada que hacer, y voy a buscar a la refrigerada, solo porque no tengo nada que hacer. O hay mucha ansiedad de algo va pasar, algo tengo que hacer entonces para aliviar esa sensación, a comer. Cuando estoy aburrida como no hay nada que hacer a comer”*. La sensación de tensión está presente cuando *“Cuando las cosas no están, mmm cuando están fuera de mis manos para arreglarlas. Cuando no hay un orden, cuando las cosas no van como yo lo he planeado hacer, a mí me gusta mucho tener las cosas bajo control. Me gusta llevar las cosas tranquila, pero para estar tranquila, para mí es tener las cosas bajo control. Y entonces cuando no tengo el control se presenta la tensión”*. Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“Pues, más qué todo en mi situación social, porque mejor si estoy molesta, mejor me quedo en mi casa, no salgo por semanas, y me quedo sola en mi casa por semanas, yo soy libre en mi casa, entonces me encanta quedarme en casa. Ahí es donde más afecta”*. La forma de controlar esto síntomas es *“Trato de poner mi mente en otra situación y a mí se me nota tremendamente cuando me algo me moles y si, trato de ser agradable y de reírme pero yo sí sé que no estoy bien, que si algo me está afectando y estoy un rato pero después me agarra que me voy y me voy ya. Y aun que trato de controlar que me duele la cabeza, o me mareo o si me siento mal, pero si tengo que ir y ver a alguien lo hago pero me estoy por un tiempo corto socialmente agradable pero mejor me voy a mi casa”*.

Caso 2

El sujeto 2, indica tener 43 años, su estado civil es divorciado por 3 años. Tiene 2 hijas una de 8 años y su hija adolescente de 15 años. Se relacionó como mujer divorciada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 2, indicó en la primera parte de la entrevista que tiene dificultades en el área de pareja, familiar, laboral y social. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultad para concentrarse, anticipación de lo peor y sensación de debilidad. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de molestias gástricas y dolores de cabeza. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala: Llorar, sensación de tensión, pérdida de interés, insatisfacción y tics (palabras positivas).

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 2 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Es cuando he llegado a tomar una decisión, porque si las he tomado. Y me va mal, entonces como que vuelvo a decirme, si tienen razón no soy buena para esto, ya que cuando se rompe un matrimonio, te tiran tu autoestima, estas por los suelos y la otra persona es la que sirve mejor que tú, es mejor que tú, y entonces no salgo de este ciclo, entonces yo solita me doy los ánimos que cuando se presente cualquier síntoma de estos no puedo, no me lo permito, lloro pero me digo mi Jesús tú estás conmigo ahorita. Y si me entra esa ansiedad por ejemplo la detecto, la logro controlar, me aferro mucho a Dios y comienzo a rezar y a rezar y rezó el rosario y a los 5 minutos ya estoy tranquila y sigo con mi vida. Hay que ver a las niñas y entonces se presentan pero los logro controlar.”* Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“Si se presentan, pero he*

tratado de que no. No es que no me pueda relajar. Yo misma me relaciono pero no me meto con nadie, para no caer nuevamente en esta relación afectiva para que no me vuelvan a fallar y no quedarme como que hola que tal, como estas yo te ayudo con gusto. Ser cordial con ellas. Demasiado servicial con las demás personas y creo que ahí fue el punto en que yo fallé porque estoy de alfombra de todo el mundo, y me encanta esto. Porque así pienso que soy aceptada fue mi vida así. En la parte laboral, sirvo colaboré, participo y todo pero siempre muy a la distancia. Pero hasta ahora estoy trabajando en empresa. Ya que siempre fue en una empresa familiar con Alejandro (ex esposo). Entonces no había nadie de contacto de relación de trabajo más que con los clientes. No existían relaciones más abiertas. Me metí más a aprender cómo era el trabajo. Y estar al pendiente del mismo ya que no me podía dar el lujo de perder mi trabajo”.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“Me está costando tomar decisiones, porque si las tomó pero digo ala ojala sea buena, ojala sea buena. Y no. Hay muchas que decidir todavía y todavía me aferro a mi ex esposo. Ya no debería de depender. Entonces si me ha costado decidir por mi sola. Sé que las puedo tomar pero no me gusta estarlas tomando sola, el compartirlo me hace sentir bien, aunque sea con la persona que ya no quiero estar. Me he podido ir controlando con todo esto de ir tranquila”.* En cuanto a la percepción de pensamiento menciona *“Ahorita si hay dos cosas que me hacen pensar en el futuro. Por ejemplo cuando tú tienes tu pareja, tu hogar, tus sueños, negocios y no te afectaría dejar de trabajar digamos. Pero pienso que voy hacer cuando mi ex esposo me deje de pasar la pensión de las nenas digamos, entonces cada vez que regresa ese pensamiento, entonces tengo que empezar a ver que hoy hacer yo ahora, simplemente mejor ya no lo pienso y esas la forma que he podido manejar sobre mi futuro. Ahora mi hija grande quiere estudiar fuera de Guatemala, bueno me quedo con mi hija chiquita, pero el pensar eso, que voy hacer yo, donde*

voy a vivir, voy quedarme en la calle. Y la otra no debería, pero, estoy consciente que mi ex esposo tiene una nueva vida y ha cambiado muchísimas veces de pareja, estoy bien con eso y las parejas han sido lindas con mis hijas, yo he respetado esos espacios pero cuando veo en el WhatsApp una foto nueva de él compartiendo y viviendo lo que vivían conmigo ahí me afecta, pero digo no si ya estoy clara de que está bien, pero de igual forma me afecta ver fotos y trato de que no me afecte y me convencí y me digo no está bien, está bien. Y como te digo esos son los momentos en los que tengo temor respecto al futuro. Y hay una parte muy importante que es mi mamá, que a cada rato llama y cuestiona que es lo que estoy haciendo, que vas hacer, a donde vas a ir... y entonces me atormenta y no es como que le pueda colgar, ella está lejos y yo mejor solo digo si, si, y entonces solo le cuelgo y ya vuelvo a estar tranquila. Esto sucede todo el tiempo que ella llama”. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: “Pienso una y mil cosas, por mis hijas más que todo, que es lo que sucede con ellas, como te digo me afecta realmente que se vayan con su papá y me dejen sola en la casa. Entonces es ahí donde yo me vengo abajo. Prefiero aislarme y hacer oficio y ocupar mi mente en otras cosas”.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 2, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: “El pensar, en que hice yo para merecer esto. La vivienda es lo que más me preocupa porque mis niñas viven ahí, el donde vivir y que sea propio, siempre ha sido mi sueño. El tener mi casa de revista. Pero estoy insegura en el sentido en que, qué debo hacer y le digo a mi Dios que hago, como lo consigo. El no saber si en un futuro voy a tener una casa, un lugar propio”.

En cuanto a los síntomas fisiológicos, menciona que los dolores gástricos se presentan: “La verdad ahorita vivo más en paz, porque siempre mi ex esposo, mi mamá, siempre juzgaban, criticaban y siempre era de estar

presente de complacerlos. Y ahora ya no tengo temor de equivocarme. Entonces esos dolores, me llevaron hasta el hospital y el doctor me dice, este cuadro que presenta es porque hay problemas con el esposo, el ha de tener una amante. Yo no lo creía. Todos esos problemas gástricos era donde se presentaron la tensión. Donde yo veo que estoy haciendo un daño es con mi hija menor ya que la visto, la cambio, le doy, le pongo entonces ella ya luego no desea hacer nada. Yo no puedo percibir algo que este incorrecto y este bien. En mi casa trato de estar muy sana". En cuanto a los mareos menciona: "Cuando mis hijas se van con su papa. Y llega la noche en la casa y me da miedo, ansiedad estar sola y pienso porque la parte de regaños, disciplina, tareas, la tengo yo, yo soy la mala. Y el papa es el de la fiesta, el que compra, el salir y digo que injusto. Y es ahí donde me mareo y lloro". Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 2 indica: "Se presentan, como te digo, cuando estoy sola y mis hijas no están en mi casa. No me gusta sentirme así y te decía, es cuando más lloro, lloro y lloro y la verdad luego vienen los dolores de cabeza y el malestar".

Quando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *"Siento, como muy ansiosa, no se me siento. Me empiezo a sentir no sé, me duele la cabeza, la garganta y luego sacudo la cabeza y mejor sigo. Lo único que puedo hacer como ya te decía, sacudo la cabeza y mejor sigo con lo que estoy haciendo".* El sujeto 2, menciona que físicamente siente: *"Siento, nervios, ansiedad. Mi pensamiento viene y me dan ganas de llorar, y entonces lo que me digo es no, tengo que sacar este pensamiento de mi cabeza y ya sigo. Más que todo el llorar".*

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *"Bueno, los tics, como te decía, soy muy tranquila y la gente no sabe si presento alguno. Trato de estar muy activa y animar y apoyar a los demás el entrenar a unos niños de soft me da un poco de paz. Lo más que demuestro es cansancio y talvez mi hija quiere que juegue con*

ella pero me da un cansancio horrible". Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra el comer en exceso, a lo que el sujeto 2 indica: "Para serte sincera, como te lo mencione al principio, yo no suelo comer en grandes cantidades. Lo que me alivia varios de los síntomas de ansiedad es el tomarme un café, y como te repito, esto sucede cuando estoy sola y mis hijas se fueron con Alejandro". La sensación de tensión está presente cuando "En el momento que más se presenta es cuando mis hijas pelean, vamos en el carro y les digo ya, o se bajan del carro o se salen de la casa pero ya. Y porque se los digo repetidamente y de verdad que no me hacen caso y ya de verdad me molesta. Pero ese es el momento en que me ponen más tensa, si no intervengo ellas siguen si no les pongo un alto no paran". Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: "Como ya te he dicho todo esto afecta cuando estoy sola en mi casa y mis hijas se van con su papá, pienso una y otra vez en que yo debería ir con ellas y que ese es mi lugar pero sé que no es así que las cosas del divorcio se dio y que es lo mejor". La forma de controlar esto síntomas es "Cuando estoy sola, con un café, te digo de verdad me encanta tomarme un café frozen y me alivia. Cuando de verdad siento necesidad me inco y le pido a mi Jesús que me ayude a salir y comienzo a rezar y a rezar y es ahí donde viene la calma".

Caso 3

El sujeto 3, indica tener 42 años, su estado civil es divorciado por 8 años. Tiene 2 hijas una de 1 año 5 meses y su hija adolescente de 15 años. Se relacionó como mujer divorciada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 3, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba dificultades en el área social y de pareja. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia molestias gástricas, dolor de cabeza y dolores musculares. Por último, en el grupo de síntomas motores, el sujeto 3 no marcó sentir la presencia de alguno de los síntomas presentados.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 3 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“La preocupación más que todo es cuando algo no me sale como lo he planeado ya sea con mi familia o con mi pareja. El dolor de cabeza se da por las tensiones que tengo en el día y no me da tiempo de comer algo. Las molestias gástricas son porque puede que me mantenga bajo mucha ansiedad y eso replica en mi estómago. Los dolores musculares porque mi trabajo me exige estar mucho tiempo parada o en momentos que tengo mucha actividad con mi familia”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“Me preocupo si hay muchas actividades por realizar y no tengo el tiempo a mi favor”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *En algunas ocasiones que no es muy seguido si me puedo llegar a sentir decaída y dejo de relacionarme con las personas que están a mí alrededor. Me aísto”*.

Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“En el síntoma de preocupación por ejemplo, en las mañanas tengo medido mi tiempo para ir a dejar a mi nena pequeña al colegio y después irme a trabajar, me queda bastante cerca. Pero si por algún motivo hay algo que me alterar el tiempo me preocupo porque llegaré tarde a trabajar”*.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 3, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Tratar de llegar siempre puntual a trabajar y salir rápido por ir a traer a mi nena pequeña. Mi pensamiento se distorsiona la mayor parte del tiempo, porque me cuesta mucho discernir mis problemas del trabajo con los de mi familia, es ahí cuando todo se complica un poco.”*

En cuanto a los síntomas fisiológicos, menciona que los temblores se presentan: *“Temblores como tal, no he presentado ante alguna situaciones que ya te haya mencionado o en alguna otra”*. En cuanto a los mareos menciona: *“Bueno, en cuanto a los mareos, considero que se hacen más frecuentes cuando estoy bajo una situación de mucha ansiedad, como te decía por las mañanas, cuando me atraso y pienso que tal vez no llegaré a tiempo a mi trabajo”*. Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 3 indica: *“Varían, porque puede quedarse solamente con un dolor de cabeza o llegan hasta migraña intensa, que puede durare todo el día. Por razones de preocupación con mi pareja”*.

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“Cuando se presentan pues lo que siento es como te decía son los dolores de cabeza mareos, dolores musculares y las molestias gástricas. Considero que se dan cuando estoy pasando por problemas con mi pareja, tal vez yo sé que no son muy grandes los problemas pero de cierta forma si me afectan”*. El sujeto 3, menciona que físicamente siente: *“Decaimiento, desánimo y en algunas ocasiones deseos de estar en un lugar sin bulla. Cuando estoy*

pasando por problemas laborales, prefiero estar en silencio por un rato y dejar todo por un lado y estar en un lugar sin bulla”.

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Los motores, son los de la columna C, de esos no marque ninguno, creo que en realidad pues no los he tenido presentes”*. Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra el comer en exceso, a lo que el sujeto 3 indica: *“no lo he presentado”*. La sensación de tensión está presente cuando *“Cuando hay exceso de trabajo y poco tiempo para realizarlo. Esto sucede tanto en casa como en el área laboral”*.

Caso 4

El sujeto 4, indica tener 40 años, su estado civil es divorciado por 14 años. Su hija es un adolescente de 14 años. Se relacionó como mujer divorciada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 4, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área familiar y de pareja. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, inseguridad, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultad para concentrarse, irritabilidad y cambios de humor. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de dificultades respiratorias, crujir dientes y sensación de ahogo. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala; fumar en exceso, llorar, imposibilidad de relajarse, sensación de tensión, reacciones con sobresalto, sensación de inquietud y pérdida de interés.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 4 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Bueno, la verdad pues hemos tenido varios **problemas monetarios**, por eso es la incertidumbre hacia el futuro, pues ahí sí que muchas veces las reacciones con sobre salto ya que tendría que hacer recibido algo y no lo recibo entonces eso es lo que me pone pues, indecisa hacía el problema”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“No ha afectado, gracias a Dios”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“Bueno yo realmente no vivo con el papá de mi hija, entonces eso sí afecta un poco, porque por ejemplo, me tendría que haber depositado y no lo hizo y eso la verdad me mantiene ansiosa y con angustia, porque tengo que hacer un montón de pagos y eso si me molesta y a mis padres también y creen que soy yo la que no exijo.”* Se menciona

que su pensamiento negativo sobre el futuro surge cuando: *“Es cuando por ejemplo, bueno llego el fin de semana y él le dice a la nena vamos a ir a comprar tu regalo de cumpleaños, y ese día me llama y me dice mira la verdad no creo ir no tengo dinero y la verdad ahorita no creo que voy a depositarte más, eso hace que la nena se me venga abajo y me hace sentir mal, ella me dice, y porque no me quiere entonces eso es lo que más me afecta a mí, el verla mal. Realmente lo que me preocupa es el bienestar de mi hija”*. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“La primera vez que sucedió si dije se me vino el barco al fondo, pero no gracias Dios tengo tutorías y con eso salgo. Ya me acostumbre a que estas situaciones se vayan dando y entonces ahora lo que hago es ir guardando poco a poco dinero, y cuando él me dice mira no, entonces yo ya no te preocupes y al día siguiente ya me deposita y entonces he aprendido a manejarlo a él, no tanto a él si no más las situaciones. Ahora ya es más tranquilo. No se han evitado todos estos síntomas, pero si los he ido superando poco a poco. Voy y hago ejercicio, ordeno mi cuarto”*.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 4, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Hace unos años, él como es visitador médico y va mucho en carreteras, entonces un día el vino y se dispuso hacer una broma y puso a un su amigo a decir que había tenido un accidente y que estaba muy mal herido y que talvez ya no podría depositar y ese día si fue el peor, lo primero fue preocupación. Pero de aquí en adelante tengo que luchar sola, tenía que trabajar. Pero me di cuenta que le di mucho lo monetario a mi hija y deje lo sentimental por un lado entonces fue ahí donde me di cuenta que no, o sea mejor prefiero tener menos y estar bien con mi hija. Mi preocupación es siempre del lado monetario, es que si es necesario”*.

En cuanto a los síntomas fisiológicos, menciona que los temblores se presentan: *“Gracias a Dios no he presentado este síntoma”*. En cuanto a

los mareos menciona que no se presentan. Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 4 indica: *“Yo si padezco mucho de migrañas y fue a raíz de mi separación y la forma en que se dio, ya que la mamá de él fue quien me llamo para decirme mire ya no va regresar, entonces ya pase con una migraña de tres días. El detonante es cuando veo mal a mi hija, es ahí donde se presentan. La frecuencia pues ya no he tenido muchas migrañas.”*

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“Son más frecuentes cuando tengo migrañas, es a raíz de eso que se presentan estos síntomas, la verdad es que el crujir dientes si es bastante fuerte, o sea ya hasta me fracture un diente. Y la migraña como le decía también es fuerte. Todo esto siempre que veo mal a mi hija por su papá.”* El sujeto 4, menciona que físicamente siente: *“Cansancio, dolor de espalda, eso es lo que siente, se dan cuando los demás síntomas se presentan”*.

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Es específicamente en los hombros, es cuando se dan situaciones de dinero, cuando el padre de mi hija me dice que ya no podrá depositar, principalmente es cuando pierdo el control de alguna situación y no tenía previsto que eso pasará así”*. La sensación de tensión está presente cuando *“Al estar escuchando el NO, ahí es cuando se presenta la tensión siempre de parte de mi ex pareja”*. Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“Me cambia mucho el ánimo, no remato con nadie, pero en mí si hace que me encierre. Para no c contagiar mi mal humor, para que mi hija no vea que es porque su papá hace algo malo. Ella ve que si estoy enojada, pero me aisló con tal de que ella no me vea que estoy mal”*. La forma de controlar esto síntomas es *“Bueno la verdad como le decía, fumando y haciendo mucho ejercicio”*.

Caso 5

El sujeto 5, indica tener 44 años, su estado civil es casado por 13 años. Tiene dos hijos uno de 9 años y su hijo adolescente de 12 años. Se relacionó como mujer casada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 1, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área laboral. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, inseguridad, dificultad para decidir, temor a la pérdida de control, aprensión, irritabilidad y cambios de humor. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de molestias gástricas, dolor de cabeza, dolores musculares y escalofríos. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala; fumar en exceso y la sensación de tensión.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 5 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Situaciones específicas, bueno creo que los primeros que marqué, es el tener a mis hijos enfermos, el hecho de salir en el carro, el que vengan cambios nuevos en mi vida y con eso viene la improvisación y el no sentirme segura en donde estoy, no he gusta que las cosas no salgan como lo he planeado, bueno también puedo mencionar el cansancio y los problemas con mi trabajo. En la segundo columna, marque varios, creo que donde los he presentado es cuando me siento como nerviosa, ansiosa, el usar por mucho tiempo la computadora y por la tensión o cuando tengo gripe. Los últimos síntomas se presentan cuando tengo mucha ansiedad y al manejar”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“En mi trabajo específicamente, creo que como ya le mencione en la pregunta anterior, por tener problemas y por estar muy cansada y tener que usar por mucho tiempo la computadora”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“Como te digo yo trato de controlar los síntomas, en cuanto los comienzo a sentir. Por eso creo que estos síntomas no han llegado a afectar ninguna de mis áreas, ni laboral, social o familiar. He tratado de mantener a margen de toda esta situación”*. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“Bueno, creo que esto se puede incrementar en diferentes situaciones. Creo que cuando más se incrementa es cuando estoy en momentos de estrés, por ejemplo el estar en las últimas semanas de la unidad con mis alumnas, la entrega de notas y en el área familiar cuando alguno de mis hijos está pasando por algún problema o está enfermo”*.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 5, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Cuando voy manejando es cuando me siento más insegura porque a cómo está la violencia en las calles creo que salir a las calles me da mucho temor, inseguridad y preocupación”*.

Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 5 indica: *“Los dolores de cabeza si han sido frecuentes pero los he podido calmar con un analgésico. Se presentan cuando estoy en medio de algún problema con mi trabajo o con mi familia”*.

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“Todos estos síntomas lo he tratado de tranquilizar yo sola, cuando los síntomas fisiológicos se presentan trato en lo posible de tomar algo para que desaparezcan”*. El sujeto 5, menciona que físicamente siente: *“Se sienten muchas cosas, pero lo que siento físicamente es solamente dolor. Creo que eso expresa todo lo que siento”*.

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Bueno creo que realmente solo cuando estoy bajo es estrés en el trabajo, cuando pasa algún problema con alguna de nuestras alumnas, el salir a la calle o en el tráfico”*. Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra el comer en exceso, a lo que el sujeto 5 indica: *“Como en exceso cuando estoy bajo mucha ansiedad. En el trabajo voy frecuentemente a comprar a la cafetería o a la tienda y así evito pensar en todo lo que tengo que hacer y los problemas que pueden venir”*. La sensación de tensión está presente cuando *“Bueno en realidad soy una persona muy perfeccionista que prefiere que todo salga perfectamente y como estaba planeado. Cuando debo entregar algo en el trabajo, y quiero hacerlo de una vez y por alguna u otra razón no lo puedo hacer, me molesto mucho y pues la verdad soy de las que piensan que no se puede posponer nada, que todo se debe hacer en ese momento. Y es ahí donde fumo en exceso”*. Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“Esto síntomas son poco frecuentes, por lo que no han afectado mi vida. El fumar que es el que se presenta más frecuente, no ha afectado mi relación con ninguna persona que le tengo afecto”*. La forma de controlar esto síntomas es *“Con el autocontrol, considero importante que si yo puedo controlarlos no hay necesidad de nada más.”*

Caso 6

El sujeto 6, indica tener 40 años, su estado civil es casado por 14 años. Tiene dos hijas una de 9 años y su hija adolescente de 12 años. Se relacionó como mujer casada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 6, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área laboral y social. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre el futuro, aprensión, anticipación de lo peor y cambios de humor. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de dificultades respiratorias, dolores de cabeza, mareos, dolores musculares y crujir dientes. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala: Llorar, imposibilidad de relajarse, sensación de tensión, sensación de inquietud, pérdida de interés e insatisfacción.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 6 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Ahorita laboralmente, no estoy satisfecha con lo que tengo que hacer. Es a la prepotencia que generan otras personas sin haber tenido mayor relación, los presento actualmente en el área laboral y en los momentos en que no estoy estable, cuando hay falta de comunicación. Es aquí cuando la preocupación e inseguridad me están afectando”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“Cuando no hay una, esta algo en impase, cuando algo no está claro. Cuando no estoy segura en donde estoy, como te digo cuando las cosas por las que estoy pasando no están claras”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“En el social y laboral van unidos porque obviamente estoy*

tratando con demás personas. Me afecta en el sentido en que como me aísló a esperar que me tranquilice y se me pase y ya después ya comienzo a actuar normal. Por qué las demás personas no tienen la culpa de cómo me siento”. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: “Lo que pienso, hay muchas cosas, obviamente estabilidad económica, obviamente el mantener a mis hijas, el que estén bien”.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 6, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Hay cada final de año. Como te digo, las cosas negativas se pegan. Me preocupaba cierta negatividad de las demás personas y eso me generaba mucha ansiedad. Yo se mi trabajo, pero a veces da cierta inseguridad porque los padres de familia están muy al pendiente de todo. Me da incertidumbre lo que ellos piensen”.*

En cuanto a los mareos menciona: *“Por dolor de cabeza, yo lo atribuyo mucho por la baja de azúcar. Es más que todo cuando me desvelo. Es por el trabajo”.* Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 6 indica: *“A veces es por migraña pero es cuando tengo muy baja la azúcar y presión, esto siempre por los desvelos o por el clima. Todo esto siempre de la mano de los problemas diarios que enfrento en mi trabajo”.*

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“El muscular, es por la tensión, obviamente por el área laboral y también se incluye el área familiar, tensión en el cuello. El respirar es cuando se me baja la azúcar, cuando estoy en shock y tengo muy baja la azúcar. E crujiir dientes desde siempre”.* El sujeto 6, menciona que físicamente siente: *“Siento mucho hormigueo y adormecimiento”.*

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Cuando lloro es cuando necesito sacar toda la tensión de una u otra forma, las tensiones es siempre por el trabajo y como todo se me viene a juntar y lo somatizo. Todo esto siempre se presenta solo a final de año porque no me siento estable en ese sentido, por tantos cambios”*. La sensación de tensión está presente cuando *“En cada final de unidad, que se acumula toda la papelería que se acumula todo lo que tengo que hacer. En el área familiar cuando se enferma una de mis hijas o mis papas”*. Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“En el área social porque no me abro tan fácilmente, como que si soy concha. Es muy difícil que comparta problemas familiares y laborales con alguien más. Ser más selectiva con mi grupo social. No doy tan fácil apertura a”*.

Caso 7

El sujeto 7, indica tener 44 años, su estado civil es casado por 21 años. Tiene 3 hijos en edades adolescentes dos hombres de 19 y 17 y una mujer de 15 años. Se relacionó como mujer casada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 7, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área laboral y social. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, inseguridad y dificultad para decidir. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de dolores de cabeza. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala; Llorar, quedarse paralizado y sensación de tensión.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 7 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“Preocupación: en el ámbito familiar cuando mis hijos o mi esposo tienen alguna dificultad, han salido en la noche y no llegan. En el trabajo, cuando hay mucho trabajo por entregar o alguna de mis alumnas tiene un problema. En lo social cuando alguna amiga (cercana) tiene algún problema. Inseguridad: cuando me toca realizar algo por primera vez, porque me gusta hacer las cosas bien. Ante lo desconocido. Dificultad para decidir: me ha ocurrido algunas veces cuando son decisiones personales. Dolores de cabeza: me ha ocurrido en época de calor, o cuando he tenido un enojo fuerte. Llorar: cuando he tenido pérdidas familiares cercanas, cuando he vivido algún momento difícil. Quedarse paralizado: me ha ocurrido solamente una vez, cuando tuve un incidente laboral. Sensación de tensión: cuando se me acumula el trabajo, cuando hay algún problema familiar o laboral”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“Preocupación: cuando no he terminado algo que debo entregar, cuando alguna alumna tiene un problema. Inseguridad: cuando no me retroalimentan, en mi trabajo”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“Que algunas veces en casa estoy irritada, pero la verdad, procuro separar las cosas para no afectar mi desempeño laboral”*. Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“La verdad, pienso mucho en mis hijos y de cómo mis síntomas pueden afectar su vida. Yo sé que cuando no me ven muy segura de mis decisiones, me apoyan aunque este equivocada”*.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 7, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Preocupación: el bienestar de mi familia, amigos y alumnas Inseguridad: un trabajo nuevo, el no recibir información”*.

En cuanto a los síntomas fisiológicos, se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 7 indica: *“Inicia leve y en algunos casos intermedio, no padezco mucho de ellos, pero la mayoría cuando se dan es cuando tengo inseguridad en mi trabajo”*.

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“Tomo un medicamento para que se me pase y así no afectar mi buen rendimiento laboral”*. El sujeto 7, menciona que físicamente siente: *“A veces cuando tengo estrés, no siempre”*.

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“principalmente cuando estoy bajo mucho estrés en mi trabajo, cuando se acaba una unidad y tengo que entregar mucha papelería y acomodarla por alumna, los niveles de ansiedad suben mucho”*. Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra la sensación de tensión está presente cuando *“Mucho trabajo, pendiente algo por resolver, situación económica”*. Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“Considero que si se sabe manejar no te afecta”*. La forma de controlar esto síntomas es *“Rezando,*

hablándolo con mi esposo o alguien muy cercano a mí, accionando, tomar cartas en el asunto”.

Caso 8

El sujeto 5, indica tener 42 años, su estado civil es casado por 3 años. Tiene dos hijos, uno de 20 meses y su hija adolescente de 14 años. Se relacionó como mujer casada, con hijo adolescente y trabaja como docente en una institución privada.

El sujeto 8, indicó en la primera parte de la entrevista que presentaba problemas en el área familiar y laboral. Dentro de las manifestaciones de ansiedad, se presentan diferentes síntomas, marcó el grupo de síntomas cognitivos – subjetivos, preocupación, inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre sí mismo, pensamientos negativos sobre el futuro, dificultad para concentrarse, insomnio, irritabilidad, anticipación de lo peor y cambios de humor. En el siguiente grupo de síntomas fisiológicos, indicó presencia de temblor, sudoración, molestias gástricas, dolores de cabeza, crujir dientes y voz temblorosa. Por último, en el grupo de síntomas motores, señala: Llorar y reacciones con sobre salto.

En la descripción de los síntomas cognitivos – subjetivos, el sujeto 8 indica que específicamente los siente ante las siguientes situaciones: *“cuando estoy nerviosa o bien cuando estoy molesta”*. Cuando habla acerca de cómo se presentan estos síntomas refiere: *“En el área laboral cuando veo gente tiene un puesto y no demuestra que es incompetente en él”*.

Cuando se menciona acerca de si estos síntomas afectan su vida, en las áreas que marcó presentar problemas, indica que si, los describe de la siguiente forma: *“No dejo que afecte, ya que los oculto y los logro controlar, no dejo que los demás me vean cuando estos síntomas me afectan”* Al hablar sobre los pensamientos que tiene cuando los síntomas cognitivo – subjetivo se presentan, menciona: *“Que incompetente” Molestia, malestar estomacal y dolor de cabeza”*.

Dentro de los síntomas presentados por el sujeto 8, se encuentran la preocupación y la inseguridad, menciona que se presentan ante la siguiente situación: *“Creo que me afecta mucho, el cómo estoy educando a mi hija, si en realidad estoy tomando las mejores decisiones, me siento muy insegura en ese sentido. Ya que el que ella este pasando por la adolescencia me ha costado mucho estar estables ella y yo”*.

En cuanto a los síntomas fisiológicos, menciona que los temblores se presentan: *“Cuando tengo mucho estrés pero respiro profundo y se me pasa”*. En cuanto a los mareos menciona: *“Los mareos no se presentan”*. Se hace mención de los dolores de cabeza presentados, a los que el sujeto 8 indica: *“Cuando estoy muy molesta, son frecuentes, pero se dan más cuando me moles mucho con las demás personas”*.

Cuando los síntomas fisiológicos se presentan, indica: *“Bueno, lo primero es no hacer nada, o tomo vitaflenaco ya que sus componentes, vitamina B, me hace muy bien”*. El sujeto 8, menciona que físicamente siente: *“Malestar, gestos de incomodidad, presiono mucho los dientes”*

En la descripción de los síntomas motores, se menciona que los presentan en la siguiente situación: *“Bueno cuando estoy bajo una situación de estrés y cuando no me gusta la situación a la que tengo que enfrenarme, más cuando me siento molesta”*. Dentro de los síntomas motores presentados se encuentra el comer en exceso, a lo que el sujeto 8 indica: *“No me da por comer en exceso, prefiero relajarme y controlar los síntomas de otra forma”*. La sensación de tensión está presente cuando *“Cundo alguien no demuestra su capacidad en un trabajo, cuando me molesto con mi hija.”* Estos síntomas han afectado su vida de la siguiente forma: *“Como le mencionaba, no me gusta que las personas que están a mi alrededor se vean afectadas por los síntomas, entonces lo que hago es ocultarlos, entonces hasta cierto punto como lo he hecho no ha afectado mi vida”*.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo, se presenta la discusión de resultados obtenidos en esta investigación, la cual tuvo como objetivo analizar las manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes que trabajan como docentes en una institución privada.

Para llevar a cabo esta investigación se abordaron ocho casos de los cuales 4 eran mujeres divorciadas y 4 casadas, en ambos casos con hijos adolescentes y que actualmente están laborando como docentes en una institución privada. A continuación se analizarán los resultados obtenidos, cualitativos, comparándolos con los concluidos en las investigaciones nacionales e internacionales que se han llevado a cabo en temática y muestras similares, así como con los recursos teóricos que fundamentan este estudio. El orden de análisis está relacionado con los sub indicadores de la ansiedad, de los cuales se presentan tres, los síntomas cognitivos – subjetivos, síntomas fisiológicos y síntomas motores.

La ansiedad en este tipo de población, ha sido de interés para diferentes autores. A nivel nacional está el caso de Astorga (2011) quien realizó un estudio el cual como resultado concluyó que sí hay diferencia significativa, en la ansiedad de un grupo de madres solteras y casadas entre 20 y 30 años. Hay que mencionar además, que la investigación realizada demostró que, las mujeres divorciadas presentan más manifestaciones de ansiedad que las mujeres casadas. Ante esto, el sujeto 1 mencionó:

“Cuando hay mucho lo que me está pasando en un momento en un instante porque siempre pasa una cosa aquí una haya. Pero dos tres cosas pasando en diferentes situaciones, entonces inicia mi ansiedad, el pensar el esto el otro. Lamentablemente es en la noche cuando uno tiene que

descansar. Y es cuando los pensamientos empiezan a surgir, y como es de noche, estoy cansada, son pensamientos que me causan mucha ansiedad. Y ningún pensamiento sale bien porque estoy cansada. Siempre hay algo que está pasando, se junta dos tres cosas o sé que hay algo que no he hecho y no me deja en paz, hasta que lo termino de hacer. Cuando empiezo a ver más a fondo más profundamente”.

Por otro lado, el sujeto 5 mencionó: *“Es el tener a mis hijos enfermos, el hecho de salir en el carro, el que vengan cambios nuevos en mi vida y con eso viene la improvisación y el no sentirme segura en donde estoy, no he gusta que las cosas no salgan como lo he planeado.”*

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, en lo expresado por el sujeto 1, divorciado, se puede observar que la ansiedad es mayor, y en el sujeto 5, casado, su ansiedad es menor y es ante situaciones diferentes.

Por otra parte Búcaro (2009) realizó un estudio en el cual a partir de los resultados obtenidos se concluyó que es evidente el nivel de ansiedad en las mujeres que no ejercen libremente el derecho a la planificación familiar, pero se notó la necesidad de ser escuchadas. En otros países como México D.F., Paul (2006) realizó una investigación en la cual el objetivo es analizar la diferencia en la autovaloración de las mujeres casadas, separadas y madres solteras. Se obtuvo como resultado que la autoestima no depende de factores externos, aunque ellos hacen sentir bien a las personas en general. La mujer separada tiene el mismo proceso de pérdida que la mujer divorciada en la relación de la autoestima.

En relación con los síntomas cognitivos – subjetivos, los cuales, el autor Caseras (2009) define estos síntomas como el contenido concreto de los pensamientos automáticos, que para la ansiedad se relacionan con el peligro, como pensamientos e imágenes de daño físico, psicosocial o mental, dentro de los síntomas enlistados para esta tipo, se encuentran:

Preocupación, inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos sobre sí mismo, pensamientos negativos sobre el futuro, temor a la pérdida de control, dificultad para concentrarse, insomnio, aprensión, irritabilidad, anticipación de lo peor, cambios de humor y sensación de debilidad.

Con respecto a los síntomas mencionados, los resultados de las mujeres casadas y divorciadas varían. En relación a las mujeres divorciadas, cuatro de cuatro mencionan que el área en donde presentan problemas es en el de pareja y tres de cuatro el área familiar. De estos síntomas todas las mujeres divorciadas (4 de 8) marcan sentir preocupación e inseguridad, menciona el sujeto 1 que:

“Preocupación es poder llevar a mi casa lo necesario para que estemos bien, darle una buena, no con tanta riqueza, pero una buena vida y estabilidad, tanto como económica como emocional a mi hijo, esa es como mi prioridad. Porque me pongo a pensar, que sucediera si algo me pasará a mí, quien va cuidar a mi hijo, si sé que tiene a su papa. Pero yo estoy con él, tengo pagar la casa, todo, las responsabilidades es mi mayor preocupación, como voy a mantener a mi hijo si algo me pasa, que va ser de él.”

En el caso del sujeto 4 su preocupación es *“Bueno yo realmente no vivo con el papá de mi hija, entonces eso sí afecta un poco, porque por ejemplo, me tendría que haber depositado y no lo hizo y eso la verdad me mantiene ansiosa y con angustia, porque tengo que hacer un montón de pagos y eso si me molesta y a mis padres también y creen que soy yo la que no exijo”*.

De estos síntomas cuatro de los 8 sujetos, marcan que presentan pensamientos negativos hacia el futuro, en el momento de indagar un poco más, el sujeto 2 expresó lo siguiente;

Ahorita si hay dos cosas que me hacen pensar en el futuro. Por ejemplo cuando tú tienes tu pareja, tu hogar, tus sueños, negocios y no te afectaría dejar de trabajar digamos. Pero pienso que voy hacer cuando mi ex esposo

me deje de pasar la pensión de las nenas digamos, entonces cada vez que regresa ese pensamiento, entonces tengo que empezar a ver que hoy hacer yo ahora. Y la otra no debería, pero, estoy consciente que mi ex esposo tiene una nueva vida y ha cambiado muchísimas veces de pareja, estoy bien con eso y las parejas han sido lindas con mis hijas, yo he respetado esos espacios pero cuando veo en el WhatsApp una foto nueva de él compartiendo y viviendo lo que vivían conmigo ahí me afecta, pero digo no si ya estoy clara de que está bien, pero de igual forma me afecta ver fotos.

Slaikeu (citado por Valdés, 2007), menciona que el divorcio trae una crisis, en “estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”, (p.64) es la respuesta a una serie de problemas que la pareja enfrentaba ya con anterioridad. Es aquí donde se ve que las mujeres divorciadas quedan afectadas luego de la separación, que consigo les trae problemas a los cuales muestran inseguridad y preocupación, trayendo pensamientos negativos hacia el futuro. Así mismo, en el caso de las mujeres casadas, también indican que sienten preocupación e inseguridad, pero estos síntomas se derivan por diferentes situaciones, como el área laboral, mencionan que les preocupa que su desempeño sea el correcto y que puedan cumplir con lo que este les exige, muestran también preocupación en el área familiar, como menciona el sujeto 7: *“La preocupación el ámbito familiar cuando mis hijos o mi esposo tienen alguna dificultad, han salido en la noche y no llega...”*

Así, Fernández (2005) mencionó que la mujer casada tiene un alto grado de responsabilidad en la preparación del contexto que se viva en el hogar. Su presencia en la casa es importante, pero también tiene que ver en las actividades familiares en las que se busque la comunicación y la unidad

entre todos los miembros de la familia. La mujer tiene un papel importante dentro del matrimonio. En este sentido la investigación realizada demostró que la preocupación, está presente en ambos casos, con respecto a esto el sujeto 6 expresó que, siente preocupación por su familia, por sus hijos cuando está enfermos, aunque no sea nada grave. Es notorio que sus preocupaciones no están tan presentes en el lado monetario, ya que cuentan con otro apoyo, a diferencia de las mujeres divorciadas, que están más preocupadas que el dinero que ganan les sea suficiente para mantener a sus hijos.

En relación a los síntomas fisiológicos, Soutullo y Mardomigo (2010) definen como todos aquellos síntomas que provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social. De los cuales se pueden mencionar: temblores, sudoración, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareos, dolores musculares, rigidez, crujir dientes, voz temblorosa, visión borrosa, escalofríos y sensación de ahogo. En ese mismo contexto, un trabajo realizado en Madrid, Sánchez, Sánchez y Aparicio (2007) realizaron un estudio el cual tenía como objetivo analizar las diferencias en salud física en diferentes grupos de mujeres según su situación laboral; cuidadoras formales, informales, trabajadoras fuera de casa no cuidadoras y amas de casa. Como resultado se obtuvo que aparece una relación significativa y con tamaños del efecto moderado–alto entre ansiedad y salud física en mujeres cuidadoras y no cuidadoras.

Para esta investigación, los diferentes sujetos, presentaron síntomas físicos, mismo que variaron entre los resultados, en el caso de las mujeres divorciadas, dos de cuatro manifestaron dolores gástricos, dolores de cabeza y el crujir dientes. En el caso del sujeto 1 menciona que en el caso del dolor de cabeza siente lo siguiente: *“empiezan de poquito a poquito, eran más frecuentes antes. Pero es ante lo mismo, que tengo que pagar, que tengo que hacer. Más que todo son problemas, no económicos, es*

más la pena de qué pasa si no puedo pagar esto, que pasa si no puedo pagar el otro. Es más que todo a raíz de las preocupaciones familiares.”

A diferencia del sujeto 2, menciona que los dolores de cabeza se presentan cuando sus hijas están con su papá, y ella se siente sola.

En los caso del sujeto 3 y 4 menciona que el dolor de cabeza se presenta cuando tiene problemas con su anterior pareja, o con la pareja que tiene actualmente. El sujeto cuatro agrega “... *el detonante es cuando veo mal a mi hija, es ahí donde se presentan...*” Tres de cuatro presentan sensación de ahogo, el sujeto 1 menciona, “*Físicamente, me falta respiración, se me nubla la vista, hay mareos, siente como que el cuerpo me pesa, inicia en las manos. Como que mi cuerpo pesara toneladas. Básicamente es eso. Y luego poco a poco empieza a calmarse y luego poco a poco inicia el dolor de cabeza y los otros síntomas*”.

En relación con las mujeres casadas, presentan cuatro de cuatro dolores de cabeza, dos de cuatro crujen dientes y sienten molestias gástricas. En el caso del sujeto 5 menciona que los dolores de cabeza se presentan cuando va en la calle con sus hijos y con la situación de violencia siente temor que le pase algo a ella y a sus hijos. A diferencia de ella el sujeto 6 menciona

Los mareos se presentan con el dolor de cabeza, yo lo atribuyo mucho por la baja de azúcar. Es más que todo cuando me desvelo. Es por el trabajo. A veces es por migraña pero es cuando tengo muy baja la azúcar y presión, esto siempre por los desvelos o por el clima. Todo esto siempre de la mano de los problemas diarios que enfrento en mi trabajo.”

En el caso del sujeto 8 menciona que estos síntomas están presentes cuando “*el sentir el malestar, gestos de incomodidad, presiono mucho los dientes. Eso pasa cuando me altero mucho en mi trabajo o cuando estoy pasando alguna situación en particular con mi hija*”

Tanto las mujeres casadas como las divorciadas, presentan estos síntomas.

Finalmente el grupo de síntomas motores, estos son definidos por Caseras (2009) como síntomas que incluyen signos motores con o sin movimientos, dentro de estos síntomas se presentan: comer en exceso, fumar en exceso, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, comerse las uñas, imposibilidad de relajarse, sensación de tensión, reacciones con sobresalto, temblores, sensación de inquietud, pérdida de interés, insatisfacción, tics y vértigo.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, Morales (2012), realizó una investigación la cual fundamento con el objetivo de determinar las ideas irracionales provocadas de ira y enojo en mujeres casadas y solteras entre 18 y 50 años. Al final de la investigación se concluyó que el estado de ira es provocado por ideas irracionales, en ambos casos presentados, mujeres mayores de edad solteras y casadas.

Ante este punto, las mujeres de esta investigación manifestaron, ocho de ocho, llorar y sensación de tensión. Los resultados para estos síntomas fueron muy similares en mujeres casadas y divorciadas. Las mujeres divorciadas, cuatro de cuatro presentan pérdida de interés, el sujeto 1 menciona, que se presenta cuando está bajo situaciones de mucha ansiedad, cuando tiene problemas en su trabajo, en su familia y en su vida social. Menciona que su salida más fácil es salir de donde esté y aislarse, pierde el interés en lo que está haciendo.

El sujeto 5 menciona que fuma en exceso cuando: *“bueno en realidad soy una persona muy perfeccionista que prefiere que todo salga perfectamente y como estaba planeado. Cuando debo entregar algo en el trabajo, y quiero hacerlo de una vez y por alguna u otra razón no lo puedo hacer, me molesto mucho y pues la verdad soy de las que piensan que no se puede posponer nada, que todo se debe hacer en ese momento. Y es ahí donde fumo en exceso.”*

En cuanto a la sensación de tensión que se presenta, se menciona que es cuando están bajo mucho estrés en su trabajo, cuando es final de unidad y tienen que entregar notas y arreglar la papelería, así menciona el sujeto 6 *“Estos síntomas afectan en cada final de unidad, que se acumula toda la papelería que se acumula todo lo que tengo que hacer.”* Para lo que Soutullo y Mardomigo (2010) mencionan que las manifestaciones clínicas de la ansiedad varían con la edad y por lo mismo el desarrollo cognoscitivo y emocional del sujeto.

En resumen el análisis presentado facilitó el contraste entre la teoría y los resultados de investigaciones relacionadas, permitiendo evidenciar las coincidencias y discrepancias entre la información recabada y los resultados obtenidos en el presente estudio. Se encontró que las mujeres casadas, presentan manifestaciones de ansiedad en el área laboral, dentro de los síntomas que presentan se encuentran con mayor incidencia, la preocupación, inseguridad, dolores de cabeza, llorar y sensación de tensión. Síntomas relacionados con la estabilidad laboral y que su familia se encuentre bien. En el caso de las mujeres divorciadas, su área con mayor conflicto es el de pareja y familiar, los síntomas presentados, son la preocupación, inseguridad, pensamientos negativos sobre el futuro, cambios de humor, anticipación de lo peor, molestias gástricas, dolores de cabeza, llorar, sensación de tensión y pérdida de interés. Sus síntomas están relacionados cuando se presentan problemas monetarios o problemas con su anterior pareja.

VI. CONCLUSIONES

- Los resultados de la investigación evidencian, que las manifestaciones de ansiedad en las mujeres casadas en el área laboral son: preocupación, inseguridad, dolores de cabeza, llorar y sensación de tensión.
- Las mujeres divorciadas, cuatro de cuatro, manifiestan ansiedad en el área de pareja, tales como: preocupación, inseguridad, pensamientos negativos sobre el futuro, cambios de humor, anticipación de lo peor, molestias gástricas, dolores de cabeza, llorar, sensación de tensión y pérdida de interés.
- Como resultado de la investigación, los síntomas cognitivos – subjetivos, en las mujeres casadas están: dificultad para decidir y anticipación de lo peor. En cuanto a las mujeres divorciadas, los más evidentes fueron, pensamientos negativos sobre el futuro, cambios de humor, dificultad para concentrarse e irritabilidad.
- Los síntomas fisiológicos, son los síntomas con menor prevalencia en las mujeres casadas y divorciadas. Los que se manifiestan con mayor frecuencia son el dolor de cabeza, molestias gástricas y el crujiir dientes. Las mujeres divorciadas, presentaron sensación de ahogo.
- En relación con los síntomas motores, el llanto y la sensación de tensión son más frecuentes en mujeres casadas. En cuanto a las mujeres divorciadas, manifiestan; pérdida de interés llorar, sensación de tensión e insatisfacción.
- Se puede concluir que se evidencian algunas manifestaciones de ansiedad; sin embargo en la muestra trabajada las mujeres divorciadas

manifiestan mayor ansiedad que las mujeres casadas. Esto por la diferencia de responsabilidades que tienen las mujeres divorciadas y casadas.

VII. RECOMENDACIONES

- Crear un grupo de apoyo, dentro de su comunidad, para las mujeres divorciadas y así brindarles herramientas, tales como ejercicios de respiración, relajación muscular o ejercicios para prevenir las manifestaciones de ansiedad.
- Por medio de expertos brindar espacios de expresión y enseñanza de técnicas de relajación para la ansiedad, para mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes.
- En el área laboral, facilitar el acceso a autoridades para poder conversar acerca de la carga laboral y que esta no afecte en su área familiar. Creando grupos de apoyo, con ayuda de la psicóloga.
- Las autoridades de la comunidad deben promover información sobre la paternidad responsable, lo cual será un apoyo a las madres divorciadas a compartir la carga que representa para la madre y así como resultado las manifestaciones de ansiedad serán menos.
- Por medio de trifold de información conocer los beneficios de aprender a manejar y expresar las manifestaciones de ansiedad de forma saludable y aplicarlo ante las situaciones que generen ansiedad.
- Aprender e implementar técnicas de relajación, como resultado se logrará un mejor manejo de la ansiedad que se manifiestan en mujeres casadas y divorciadas. Se recomienda el trifold elaborado en este estudio como apoyo.

VIII. REFERENCIAS

- Arriaga, P. (2013). *Manifestaciones de ansiedad en adolescentes víctimas de bullying presencial y cibernético, inscritos en un colegio privado de Guatemala*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Astorga, A. (2011). *Nivel de ansiedad en madres solteras y casadas entre 20 y 30 años*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Báez, J., Tuleda, P. (s.f.) *Investigación cualitativa*. España: ESIC EDITORIAL.
- Búcaro, M. (2009). *Ansiedad en mujeres al no ejercer libremente su derecho a la planificación familiar*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. Quetzaltenango, Guatemala.
- Cardenal, H y Sánchez, M. (2006). *Mujeres, trabajo y salud*. España: Editorial complutense.
- Caseras, X. (2009). *Trastorno de ansiedad*. Barcelona, España: Editorial Amat, S.L.
- Chapi, M. (2012). *Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Nacional mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Chimenos, E., López, J. (2010). *Esquemas de medicina bucal*. España, Barcelona: Publicaciones Universidad de Barcelona.

- Estévez, E., Jiménez, T., Musitu, G. (2007). *Relaciones entre padres e hijos adolescentes*. España: Nau Llibres – Edicions culturals Valencianes, S.A.
- Fernández, S. (2005). *Cazada o casada?: Una mirada auténtica a lo que significa ser una esposa*. USA: Editorial Portavoz.
- González, F. (2010). *Psicología para el docente: consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magistral*. México: ENMS de León de la Universidad de Guanajuato.
- Gutiérrez, C. (2005). *Estudio de la violencia doméstica en mujeres con depresión y trastornos de ansiedad*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Austral de Chile. Chile.
- Halgin, P. y Krauss, S. (2009). *Psicología de la anormalidad*. México D.F.: McGrawhill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. (5ta. ed.). México: Mc Graw Hill.
- Jervis, G. y González, J. (2004). *La depresión, dos enfoques complementarios*. España: Editorial fundamentos
- Landaverde, L., Kourchenko, L. (2011). *El desafío del maestro en el siglo XXI*. México. D.F.: Imu Ediciones.
- Madruza, I (2006), *Monoparentalidad y política familiar, dilemas en torno a la madre cuidadora/ madre trabajadora*. Centro de investigaciones sociológicas. España.
- Mérida, M. (2010). *Factores resilientes en mujeres divorciadas que han contraído matrimonio por segunda vez*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

- Michelli, F. Nogués, M. Asconapé, J. Fernandez, M y Biller, J. (2003). *Tratado de neurología clínica*. Argentina: Editorial medica panamericana.
- Morales, A. (2012). *ideas irracionales provocadas de ira y enojo en mujeres mayores de edad solteras y casadas*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Papalia, D. y Wendkos, O (2009). *Desarrollo Humano*. México D.F.: McGrawHill.
- Polari, F. (2005). *Psicología de la adolescencia*. Brasil: Pia Sociedade Filhas de São paulo.
- Ramos, R. (1999). *Derecho familiar*. Chile: Editorial Jurídica de Chile.
- Sánchez, S., Sánchez, M. y Aparicio, M. (2007). *Salud y autoestima en mujeres de mediana edad cuidadoras y no cuidadoras*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Complutense de Madrid. España.
- Soutullo, C. y Mardomigo, M. (2010). *Manual de psiquiatría del niño y del adolescente*. Argentina: Editorial medica panamericana.
- Tamez, B. (2011). *Autonomía y bienestar en las mujeres divorciadas*. Tesis inédita. Universidad autónoma de Nuevo León. México.
- Universidad Complutense Madrid, (S.F.). *Proyecto de apoyo a la evaluación psicológica clínica: Ficha Técnica HAS*. España: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apoyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/EVALUACION%20GENERAL%20DE%20LOS%20TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/ESCALA%20DE%20VALORACION%20DE%20LA%20ANSIEDAD%20DE%20HAMILTON%20%28HAS%29/HAS_F.pdf

Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo, intervenciones en terapia familiar*.
México. D.F.: Editorial Manual Moderno.

IX. ANEXOS

	INDICADOR	DEFINICIÓN DE INDICADOR	PREGUNTAS POR INDICADOR
ANSIEDAD	SÍNTOMAS CONGNITIVOS – SUBJETIVOS	Son el contenido concreto de los pensamientos automáticos, que para la ansiedad se relacionan con el peligro, como pensamientos e imágenes de daño físico, psicosocial o mental.	<p>1. ¿Podría describirme en que situaciones específicas siente cada uno de estos síntomas?</p> <p>2. En su trabajo, ¿Podría describirme como se presentan los síntomas?</p> <p>3. Descríbame, ¿Qué hace cuando se presentan estos síntomas?</p> <p>4. Descríbame de ¿Que forma llegan a afectar estos síntomas en su área laboral, familiar, social o sus relaciones?</p> <p>5. Descríbame los momentos en los que se incrementa la percepción del</p>

			<p>pensamiento, la frecuencia con la que estos suceden y cómo reacciona ante esta situación.</p> <p>6. ¿Qué pudo haber estado pensando, cuando estaba en esa situación específica sintiendo esos síntomas? Describa con detalles.</p> <p>7. Descríbame, ante ¿qué situaciones presenta más preocupación, inseguridad?</p>
	<p>SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS</p>	<p>Se refiere a todos aquellos síntomas que provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social.</p>	<p>8. Descríbame ¿De qué forma se presentan los temblores? ¿De qué forma estos han cambiado su forma de vida?</p> <p>9. Podría explicarme de</p>

			<p>¿qué forma se presentan los mareos? ¿Ante qué situaciones estos se hacen más frecuentes?</p> <p>10. ¿Cuándo se presentan los dolores de cabeza, podría explicarme cómo es la intensidad con que esta se presenta?</p> <p>11. Describa ¿Qué hace cuando los síntomas fisiológicos se presentan?</p> <p>12. Podría describirme, ¿qué es exactamente lo siente físicamente cuando se presentan los síntomas que reconoció?</p>
	<p>SÍNTOMAS MOTORES</p>	<p>Síntomas que incluyen signos motores con o sin</p>	<p>13. ¿Podría describirme en que situaciones</p>

		movimientos.	<p>específicas siente cada uno de estos síntomas motores?</p> <p>14. Describame con qué frecuencia y de qué forma come en exceso?</p> <p>15. Cuando se presenta la sensación de tensión, describame los momentos específicos en los que lo siente.</p> <p>16. Describame cómo estos síntomas ha afectado su vida</p> <p>17. Describame, cómo logra controlar estos síntomas.</p>
--	--	--------------	--

ÁREA	DEFINICIÓN	PREGUNTAS
FAMILIAR	El área familiar es donde se relacionan un conjunto de personas	18. Describa como es la relación con los integrantes de la familia.

	que conviven bajo el mismo techo, con vínculos consanguíneos o no, con fines en común.	19. Podría explicarme la relación que tiene con su/sus hijo/hijos adolescentes 20. Los síntomas que describió con anterioridad, como han afectado la relación con su familia, describa.
PAREJA	Conjunto de personas, animales o cosas que mantiene entre sí un tipo de relación o semejanza. Persona con la cual existe un vínculo sentimental, que une a dos personas.	21. Si tiene pareja, ¿Cómo es su relación? 22. Se han presentado algunos conflictos, describa 23. Si no tiene pareja, ¿Ya han sanado las relaciones pasadas? 24. Se ha presentado dificultades para relacionarse con otras personas, describa. 25. ¿De qué forma han afectado los síntomas que presenta? Explique.
SOCIAL	Las relaciones que se tiene con un grupo de personas que comparten fines en común.	26. Se relaciona fácilmente con las personas? Describa 27. Explique, cómo son sus amistades con sus iguales

		<p>28. Sus relaciones con las demás personas son largas? Porque lo considera así, describa.</p>
<p>LABORAL</p>	<p>Son todas aquellas situaciones o elementos vinculados de una u otra forma con el trabajo, actividad intelectual que recibe remuneración económica por el trabajo realizado.</p>	<p>29. Describa, ¿Cómo es el clima laboral?</p> <p>30. Podría explicar cómo es la relación con sus superiores?</p> <p>31. Me podría mencionar, cómo es la relación con sus compañeros de trabajo</p> <p>32. Descríbame, la relación que mantiene con sus alumnos.</p> <p>33. ¿De qué forma afectan los síntomas que presenta, en su área laboral, describa?</p>

Entrevista

Mi nombre es María José Silva, estudiante de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. El siguiente cuestionario está elaborado para recolectar datos para la tesis titulada: Manifestaciones de ansiedad y mujeres casadas y divorciadas con

hijos adolescentes que trabajan como docentes. El objetivo es analizar las manifestaciones de ansiedad en mujeres casadas y divorciadas con hijos adolescentes, quienes trabajan como docentes en una institución privada.

Agradezco su colaboración respondiendo a la entrevista. Se garantiza los datos serán anónimos. Le pido autorización para que la que la entrevista sea grabada.

DATOS GENERALES

Fecha:

NOMBRE: _____

EDAD:

ESTADO CIVIL: CASADA / DIVORCIADA/ SOLTERA Por cuanto tiempo:

Cuantos HIJOS tiene Y EDADES:

- 1. A continuación le describiré ciertas áreas en las se relaciona, indique en cuál de las áreas presenta algún tipo de problema o dificultad.**

<p>Familiar:</p> <p>El área familiar es donde se relacionan un conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, con vínculos consanguíneos o no, con fines en común.</p>		<p>Laboral:</p> <p>Son todas aquellas situaciones o elementos vinculados de una u otra forma con el trabajo, actividad intelectual que recibe remuneración económica por el trabajo realizado.</p>	
<p>Pareja:</p> <p>Conjunto de personas, animales o cosas que mantiene entre sí un tipo de relación o semejanza. Persona con la cual existe un vínculo sentimental, que une a dos personas.</p>		<p>Social:</p> <p>Las relaciones que se tiene con un grupo de personas que comparten fines en común.</p>	

2. A continuación le leeré una serie palabras. Por favor indique cuál de estas ha experimentado.

A		B		C	
Preocupación		Temblor		Comer en exceso	
Inseguridad		Sudoración		Fumar en exceso	
Dificultad para decidir		Molestias gástricas		Tartamudear	
Pensamientos negativos sobre sí mismo		Dificultades respiratorias		Llorar	
Pensamientos negativos sobre el futuro		Sequedad de boca		Quedarse paralizado	
Temor a la pérdida de control		Dolores de cabeza		Comerse las uñas	
Dificultad para concentrarse		Mareos		Imposibilidad de relajarse	
Insomnio		Dolores musculares		Sensación de tensión	
Aprensión		Rigidez		Reacciones con sobresalto	
Irritabilidad		Crujir dientes		Temblores	
Anticipación de lo peor		Voz temblorosa		Sensación de inquietud	
Cambios de humor		Visión borrosa		Pérdida de interés	
Sensación de debilidad		Escalofríos		Insatisfacción	
		Sensación de ahogo		Tics	
				Vértigos	

A continuación se realizarán una serie de preguntas para poder indagar más sobre estas áreas y síntomas identificados.

1. ¿Podría describir en que situaciones específicas siente cada uno de estos síntomas?
2. En su trabajo, ¿Podría describirme como se presentan los síntomas?
3. Describa, ¿Qué hace cuando se presentan estos síntomas?
4. Describa de qué forma llegan a afectar estos síntomas en su área laboral, familiar, social o sus relaciones.
5. Describa los momentos en los que se incrementa la percepción del pensamiento, la frecuencia con la que estos suceden y cómo reacciona ante esta situación.
6. ¿Qué pudo haber estado pensando, cuando estaba en esa situación específica sintiendo esos síntomas? Describa con detalles.
7. Describa, ante ¿qué situaciones presenta más preocupación, inseguridad?
8. Describa ¿De qué forma se presentan los temblores? ¿De qué forma estos han cambiado su forma de vida?
9. Podría explicar de ¿qué forma se presentan los mareos? ¿Ante qué situaciones estos se hacen más frecuentes?
10. ¿Cuándo se presentan los dolores de cabeza, podría explicar cómo es la intensidad con que esta se presenta?
11. Describa ¿Qué hace cuando los síntomas fisiológicos se presentan?
12. Podría describir, ¿qué es exactamente lo siente físicamente cuando se presentan los síntomas que reconoció?

13. ¿Podría describir en que situaciones específicas siente cada uno de estos síntomas motores?
14. Describa con qué frecuencia y de qué forma come en exceso?
15. Cuando se presenta la sensación de tensión, describa los momentos específicos en los que lo siente.
16. Describa cómo estos síntomas ha afectado su vida
17. Describa, cómo logra controlar estos síntomas.
18. Describa como es la relación con los integrantes de la familia.
19. Podría explicarme la relación que tiene con su/sus hijo/hijos adolescentes
20. Los síntomas que describió con anterioridad, como han afectado la relación con su familia, describa.
21. Si tiene pareja, ¿Cómo es su relación?
22. Se han presentado algunos conflictos, describa
23. Si no tiene pareja, ¿Ya han sanado las relaciones pasadas?
24. Se ha presentado dificultades para relacionarse con otras personas, describa.
25. ¿De qué forma han afectado los síntomas que presenta? Explique.
26. Se relaciona fácilmente con las personas? Describa
27. Explique, cómo son sus amistades con sus iguales
28. Sus relaciones con las demás personas son largas? Porque lo considera así, describa.
29. Describa, ¿Cómo es el clima laboral?
30. Podría explicar cómo es la relación con sus superiores?
31. Podría mencionar, cómo es la relación con sus compañeros de trabajo
32. Describa, la relación que mantiene con sus alumnos.
33. ¿De qué forma afectan los síntomas que presenta, en su área laboral, describa?

Neutralizando los sentimientos



“Nos ponemos de pie, empezando por encontrar nuestro equilibrio en esta posición, los pies separados y el peso del cuerpo bien repartido sobre la planta de los pies.

Abandonamos nuestros pensamientos intrusos y relajamos bien las tensiones superfluas. Afinamos nuestra relajación soltando todos los músculos del rostro y acogiendo las sensaciones que proceden de él. Relajamos también los hombros y los brazos con el fin de permitir la descompresión del cuello y de la nuca. Relajamos la espalda, y al mismo tiempo, el pecho. Estiramos hacia el lado derecho, alargando los músculos izquierdos y contrayendo los derechos. Luego lo hacemos en sentido contrario.

Procedamos a encontrar una posición relajada y estable en donde estamos de pie y visualizamos en el espacio. Seguimos realizando ejercicios de estiramiento mientras continuamos visualizándonos.

A continuación nos sentamos y nos situamos bien en relación con el asiento, previendo los gestos y movimientos que vamos a hacer. Nos sentamos.”

Meditación árbol - Roble

Siéntese en una posición cómoda, con los brazos descansando a los lados. Cierre los ojos y respire profundamente. Deje que su respiración sea lenta y relajada. Vea a su cuerpo como un roble fuerte. Su cuerpo es sólido como el tronco marrón del árbol.

Imagínese unas raíces robustas de crecimiento en sus piernas que bajan profundamente en la tierra, anclando su cuerpo—usted se siente sólida y fuerte, capaz de manejar cualquier tensión. Cuando los pensamientos de enfado o de situaciones, visualizan su cuerpo, éste queda conectado a tierra como el árbol de roble. Sienta la fuerza y la estabilidad en los brazos y las piernas. Usted se siente confiado y relajado, capaz de manejar cualquier situación.

Referencias

García, A.A. (s.f.) *Técnicas de control emocional*. Recuperado el 18 de 10 de 2013, de http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml

Gálvez, M. (2013). *Compilación de técnicas para la estabilización*. Guatemala.

Técnicas de relajación

“Cuando la persona aprende una relajación muscular profunda, reduce la tensión corporal y la ansiedad”

Jacobson , 1929





La relajación muscular

Para García (2000) la relajación sirve para aplicar antes, durante y después de una situación determinada, pero para su empleo eficaz se requiere entrenamiento previo.

El fisioterapeuta Edmund Jacobson (1888—1983) inició investigando la relajación muscular, descubriendo un grupo de personas que estaban totalmente relajadas o no reaccionaban ante un ruido fuerte. Estableció que "la tensión muscular acompaña a la ansiedad" por lo que en 1920 creó un método para el tratamiento de la reactividad, suprimiendo progresivamente las tensiones musculares asociadas a la ansiedad.

Según Jacobson (1938) los requisitos para una buena relajación son: una postura correcta, reposar la mente y un entorno silencioso. Cuando una persona se mueve, los músculos se contraen y se relajan alternativamente. Si la relajación no es suficiente, se puede llegar a producir una mala calidad de movimiento y dolores musculares que se pueden convertir en algo crónico. La relajación muscular es tres veces más lenta que la contracción.

Recomendaciones para meditar

Instrucciones:

1. **Brazos:** tensar y relajar (izquierdo . Derecho) tensar mano.
2. **Pecho:** tensar el pecho conteniendo el aire, relajar expulsando el aire, respirar normal dejando los músculos del pecho, sueltos relajados, sin tensión.
3. **Estómago:** Tensar los músculos del estómago apretándolo hacia dentro, relajar.
4. **Músculos debajo del cintura:** Tensar apretando los glúteos contra un sillón 5-7 segundos. Relajar dejándolos sueltos y sin tensión.
5. **Piernas:** derecha (tensar levantando los pies hacia los ojos, relajar) izquierda (tensar, relajar).
6. **Cara:** Tensar la frente subiendo las cejas hacia arriba, relajar. En el área de los ojos, tensar la frente subiendo las cejas hacia arriba, relajar. En la nariz, tensar sabiéndola un poco hacia arriba, relajar. En el área de la boca, tensar apretando los labios uno contra otro, relajar dejando los músculos sueltos y sin tensión.
7. **Cuello:** Tensar apretando fuerte la cabeza contra un sillón o cama durante 5—7 segundos. Relajar durante 15—20 segundos.
8. **Hombros:** tensar subiéndolos hacia las orejas todo lo que pueda, relajar. Luego, tensar apretándolos fuerte hacia atrás, sobre un sillón o cama, relajar.

RESPIRACIÓN: coger aire, reteniéndolo por unos segundos, soltar el mismo acompañando de la palabra RELAX, y soltando todos los músculos del cuerpo.

Técnicas de Respiración

Los pasos para realizar esta técnica de relajación son:

1. Sentarse con la columna cómodamente extendida.
2. Exhalar el aire por completo
3. Inhalar lentamente por la nariz, llenando el abdomen, y los pulmones de aire.
4. Contraer la parte posterior de la garganta, mientras inhala y exhala.
5. Emitir a través de la nariz, un sólido silbante; tenue.
6. Seguir respirando lentamente, mientras inhala y exhala.

Estos ejercicios se repite de 3—5 veces.

