

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con estudiantes de cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación, del Instituto Nacional de Educación Nacional, del municipio de Flores Costa Cuca, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**ELIER MANFREDY GRAMAJO GIRÓN**  
CARNET 21933-12

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD**

(Estudio realizado con estudiantes de cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación, del Instituto Nacional de Educación Nacional, del municipio de Flores Costa Cuca, Quetzaltenango)

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR**

**ELIER MANFREDY GRAMAJO GIRÓN**

**PREVIO A CONFERÍRSELE**

**EL TÍTULO DE PSICÓLOGO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, 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**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. JORGE ARMANDO PÉREZ ORELLANA

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. EDVIN AMILCAR LÓPEZ DE LEÓN

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



LIC. JORGE A. PEREZ ORELLANA  
CENTRO NEUROLÓGICO DE OCCIDENTE

0 Calle 5-61 zona 9,  
Quetzaltenango, Guatemala, C.A.  
Teléfonos 77674880 / 77674544 / 77368692

Quetzaltenango, 15 de noviembre de 2017.

Ingeniera  
Nivia del Rosario Calderón  
Sub-directora Académica  
Universidad Rafael Landívar  
Campus de Quetzaltenango  
Ciudad.

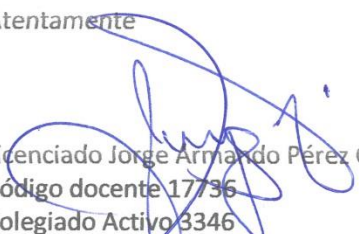
Distinguida Ingeniera Calderón:

Por este medio y en cumplimiento a lo preceptuado en el Reglamento de Tesis y de Investigación de la Facultad de Humanidades, me permito presentarle el informe sobre la tesis **"ADAPTACION EMOCIONAL Y ANSIEDAD"** elaborada por el alumno **ELIER MANFREDY GRAMAJO GIRON** quien se identifica con carné número **2193312**, dicha tesis llena todos los requisitos para dictaminar que ha sido **APROBADA**.

Por lo que tengo el agrado de informarle que de acuerdo a mi criterio, cumple con las condiciones requeridas por la Universidad.

Atentamente

Licenciado Jorge Armando Pérez Orellana  
Código docente 17736  
Colegiado Activo 3346

  
**Lic Jorge A. Pérez Orellana**  
**PSICOLOGO**  
**Colegiado Activo 3346**  
**Colegio de Psicólogos**  
**de Guatemala**



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052345-2018

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante ELIER MANFREDY GRAMAJO GIRÓN, Carnet 21933-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0575-2018 de fecha 4 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

#### ADAPTACIÓN EMOCIONAL Y ANSIEDAD

(Estudio realizado con estudiantes de cuarto Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación, del Instituto Nacional de Educación Nacional, del municipio de Flores Costa Cuca, Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 5 días del mes de enero del año 2018.



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Secretaría de Facultad

*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES

Universidad Rafael Landívar

## **Dedicatoria**

A quien ha forjado mi camino y me ha dirigido por el sendero correcto, el que en todo momento está conmigo ayudándome a aprender de mis errores y a no cometerlos otra vez. Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; por ello, con toda la humildad que de mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios.

A mis padres por darme la mejor educación, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien; por los ejemplos de perseverancia, esfuerzo, dedicación, lucha y constancia que los caracteriza y me han inculcado siempre, gracias por el amor que me han brindado a lo largo de mi vida, a ellos que me han sabido formar con buenos sentimientos, hábitos y valores.

A mis hermanos que siempre están junto a mí brindándome su apoyo incondicionalmente y orientándome.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

A mis amigos, que me han brindado su apoyo, conocimientos y compañía durante estos años los cuales nos permitieron crecer como profesionales e hicieron de esta experiencia una de las más especiales e inolvidables.

A mis superiores por su comprensión, apoyo y confianza.

A mis compañeros de práctica por compartir sus conocimientos en esta experiencia.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Adaptación Emocional.....	7
1.1.1. Definición.....	7
1.1.2. Emociones y Sentimientos.....	8
1.1.3. Comprensión de las Emociones y su relación con la adaptación.....	15
1.1.4. El Autodominio.....	16
1.1.5. Las emociones.....	17
1.2. Ansiedad.....	18
1.2.1. Definición.....	18
1.2.2. Causas de la ansiedad.....	19
1.2.3. Esquema de círculos viciosos de ansiedad y sus consecuencias.....	25
1.2.4. Ansiedad y activación.....	26
1.2.5. La ansiedad y el estilo de vida.....	28
1.2.6. Tratamiento de Ansiedad.....	29
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>32</b>
2.1. Objetivos.....	33
2.1.1. Objetivo general.....	33
2.1.2. Objetivo específicos.....	34
2.2. Variables.....	34
2.3. Definición de variables.....	34
2.3.1. Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	34
2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	35
2.4. Alcances y límites.....	35
2.5. Aporte.....	36
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>37</b>
3.1. Sujetos.....	37
3.2. Instrumento.....	37



3.3	Procedimiento.....	39
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	40
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>42</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>48</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>54</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

## **Resumen**

La adaptación emocional y la ansiedad, son manifestaciones importantes en la etapa de la adolescencia, porque en cada fase del ser humano el proceso es distinto y a nivel psicológico la adaptación emocional no es la más adecuada en esta etapa. La ansiedad también puede presentarse como un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes, la ansiedad está estrechamente vinculada a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella.

El objetivo de la investigación fue identificar el grado adaptación emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

El estudio fue de tipo descriptivo, de diseño cuantitativo, se trabajó con una muestra de 45 estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación. Los test psicométricos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes: cuestionario de adaptación para adolescentes de H.M. Bell, evalúa el grado de adaptación emocional y el inventario autoevaluativo de ansiedad STAI-82, evalúa el nivel de ansiedad en los estudiantes.

Los resultados identificaron que los estudiantes presentan un nivel medio en el área de adaptación emocional y el nivel de ansiedad. Los sentimientos ante situaciones amenazantes en el contexto de los estudiantes, puede afectar la toma de decisiones, es necesario atender el estado emocional del estudiante, a través de talleres para influir de forma positiva.

Palabras Claves: Adaptación emocional, ansiedad, adolescentes, conductas, factores de riesgo.

## I. INTRODUCCIÓN

La adaptación emocional es un proceso en el que la persona cambia la conducta en todos los semblantes para concordar a un nuevo contexto en cada etapa del desarrollo, el asunto es completamente diferente. La ansiedad es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes, que se da en todas las personas, es normal, se adapta para mejorar el rendimiento y la capacidad de anticipación para dar respuesta a determinados estímulos.

La ansiedad efectúa una función importante para la permanencia del sujeto, como componente clave de alerta y preparación ante posibles peligros, amenazas o exigencias ambientales, al seleccionar una serie de recursos excepcionales para un afrontamiento rápido, ajustado y eficaz en situaciones de límite. La ansiedad puede llegar a convertirse en una respuesta y constituirse en un trastorno psicológico en los estudiantes, por lo que se considera que esto puede llegar a afectar al adolescente.

La enseñanza del manejo de las emociones es una tarea que está relacionada con el compromiso y responsabilidad del sector educativo del municipio de Flores Costa Cuca por lo que es necesario incluir a los maestros, padres de familia y educadores en general, en la preparación para el conocimiento y manejo de las pautas preventivas y herramientas para trabajar y canalizar la ansiedad, que es un factor que incide en las manifestaciones y formación de la personalidad, ésta se manifiesta de forma negativa en los jóvenes y señoritas, debe tratarse, orientarse y conducirse adecuadamente para evitar el fracaso escolar e inadaptación emocional tanto en el establecimiento educativo, como en el hogar y con las personas que le rodean; así mismo es importante que los docentes conozcan los síntomas más comunes y los diferentes tipos de la ansiedad, para poder brindar la ayuda más conveniente y lograr mayor estabilidad personal en los estudiantes y así alcanzar los objetivos deseados en la educación como lo son el de formar una personalidad integral en el estudiante, a través de las diferentes actividades en las que participa en el ámbito escolar y su contexto.

La adaptación emocional crea confusión de identidad y es el riesgo principal de este período del sujeto a investigar acerca de este tema, se ha comprobado a través de los resultados que

una comunicación abierta con los padres marca significativamente la autoestima en los hijos y a la vez, se podrá establecer un bienestar psicológico en general para los adolescentes, además de ejercer un rol importante en el proceso de adaptación emocional que proporciona apoyo, seguridad, empatía y trato, se considera de esta manera como un resultado positivo.

El presente estudio tuvo como objetivo identificar el espacio de adaptación emocional y elevación de ansiedad que ostentan los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación, del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Para el sustento científico de este tema de investigación, se realizó la revisión del criterio de varios autores sobre la temática a tratar, los cuales se presentan a continuación:

López (2000) en su tesis titulada la adaptación social y emocional de adolescentes sordos, indica que tuvo como objetivo principal determinar la adaptación social de los adolescentes sordos, utilizó un diseño de investigación descriptivo de estudio de casos, en el cual la muestra fue seleccionada de manera aleatoria, conformada por 10 alumnos entre 17 y 21 años y sus respectivos padres, del Centro de Educación Continuada para Sordos Adultos (CECSA), del Comité Pro-ciegos y Sordos de Guatemala; la adaptación social y emocional de los sujetos se determinó con la aplicación de las sub-pruebas de adaptación social y emocional del test de adaptación para adolescentes BELL y las pruebas proyectivas del árbol, casa y persona, llegó a las conclusiones de que la adaptación social de los adolescentes sordos es no satisfactoria, al igual que la adaptación emocional que está en el rango de no satisfactoria a malo; además se encontró que los padres de los sujetos creen que la comunicación es un elemento importante que determina las relaciones con el hijo(a). Por lo cual recomienda a los centros educativos incluir dentro de la programación, actividades formativas que brinden herramientas a los padres sobre comunicación con hijos sordos, y también que dentro del programa escolar los alumnos sordos puedan tener actividades de intercambio, y variadas actividades de integración, con adolescentes oyentes, que favorezcan la adaptación.

Cano y Miguel (2001) en el artículo titulado evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional, que aparece en la revista psicología contemporánea, del mes de marzo del 2001, indica que evaluaron el nivel general de ansiedad (rasgo general), los tres procedimientos de respuesta (conocedor, funcional y motor) por separado, así como cuatro rasgos específicos de ansiedad (ansiedad de evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas, situaciones de la vida cotidiana). Tiene un formato interactivo, con 22 situaciones, 24 respuestas y 224 items. Su organización es sólida, con 3 elementos de respuesta y 4 situacionales, de acuerdo con los tipos teóricos en los que se mantiene. Posee un gran volumen de discriminación entre grupos (población general, sujetos con trastornos psicofisiológicos, sujetos con trastornos de ansiedad), una alta fiabilidad test-retest y una elevada consistencia interna. Se pueden describir algunas aplicaciones en psicología clínica, educativa y organizacional, la ansiedad se entiende como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen demostrar conductas difícilmente adaptativas en las personas al momento de relacionarse ante la sociedad.

Leiro (2005) en el artículo titulado adaptación emocional, publicado en la revista suplementos de salud y adaptación emocional, de abril del 2005, indica que, en cualquier tipo de situación difícil como embarazos, que aparece en la revista suplementos de salud, del mes de enero, refiere que enfermedades dentro de una familia resulta ser unos de los elementos que puede desestabilizar el núcleo sin importar el nivel o la capacidad con la que cuente cada miembro de la familia para adaptarse; en las diversas crisis, este tipo de situaciones pueden dañar la relación entre sí mismos. Una de las respuestas esperadas ante tal circunstancia es la blandura si se lleva un proceso de compromiso por parte de cada uno de los integrantes, aunque para ellos sea doloroso. A medida en que los familiares expresen el cambio también experimentarían modelos nuevos de conducta lo que puede ayudar en el espacio emocional. Esto confirma que las familias con una comunicación más abierta no tienen dificultades para adaptarse e incluso los niños crecen con mejor autoestima e incluso ante situaciones como un embarazo en una edad prematura o una enfermedad puede afrontarlas con éxito.

Fierro (2006) en el artículo titulado bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad, publicado en la revista clínica y salud volumen 17, del mes de junio de 2006, refiere que se realizaron estudios con las escalas Eudemon, presenta los resultados de 14 estudios realizados a lo largo de un decenio mediante sendas escalas de bienestar personal (EBP) y de adaptación social (EAS), estudió la asociación del bienestar y adaptación, los cuales tienen diferentes factores, estilos y dimensiones personales: indicadores clínicos, factores básicos de personalidad, factores de inteligencia, los resultados pueden demostrar un perfil con claridad de relaciones que se encuentran entre variables, los valores de correlación en su mayoría de veces han sido por lo general superiores a 60, pero siempre significativos y positivos, entre EBP y EAS, y en cambio negativos con indicadores clínicos, tales como ansiedad y depresión, pero también con el factor de neuroticismo, los valores de correlación descienden, pero se mantienen significativos y positivos con extraversión y con otros factores básicos de personalidad. Entre EBP y EAS, por un lado, y elementos de inteligencia, por otro, no han aparecido similitudes significativas, pero sí, en cuanto a elementos de la inteligencia emocional. Por lo cual merece conjetura y estudio, la relación entre prosperidad personal y adaptación social, en investigación que no es correlacional, tampoco estructural, sino también de técnicas, en análisis del curso de la acción. Una hipótesis sólida es que la adaptación tiene lugar, sobre todo, a través de comportamientos que enfrenta la etapa de la adolescencia, porque así ellos empiezan a descubrir y obtener nuevas experiencias que marcan su identidad para el desarrollo de su vida.

Agudelo, Casadiegos y Sánchez, (2008) en el artículo titulado características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, que aparece en la revista internacional de investigación psicológica, del mes de junio de 2008, establece que la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario. El ingresar a la universidad, puede sobrellevar significativas permutas en las actividades cotidianas de los estudiantes (falta del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan). En sí mismo, el mundo universitario presenta unos tipos de exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución

del rendimiento. Ahora bien, no siempre se presta el debido cuidado a la salud mental de los estudiantes, menos aún si se tiene en cuenta que, en general, la juventud constituye un fragmento poblacional respectivamente sano.

Farfán (2008) en su tesis titulada ansiedad en el desarrollo emocional del adolescente ante la prueba de admisión, la cual tuvo como objetivo medir el grado de ansiedad del adolescente al someterse a una prueba de admisión, se realizó una investigación tipo descriptiva, en una muestra 120 estudiantes de ambos sexos, del ciclo básico sector oficial del área urbana que ingresan al Instituto Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional, del municipio San Pablo Jocopilas, Suchitepéquez. Para obtener los datos, se aplicó la prueba psicométrica IDAREN, Inventario Ansiedad Estado y Rasgo, los resultados evidenciaron que el examen provoca ansiedad en el estudiante. Se concluyó que la prueba de admisión, al momento de administrarla, genera ansiedad e impide al estudiante resolverla de forma adecuada y como consecuencia se da el bajo rendimiento o pérdida de la prueba, por lo que el autor exhortó utilizar técnicas de relajación, antes de facilitarlas y al mismo tiempo motivar a los jóvenes para que puedan sentirse seguros de responder la prueba de admisión a manera que pueda contestar de una forma positiva.

Fuentes (2008) en su tesis titulada autoconcepto en el proceso de adaptación social de los adolescentes, cuyo objetivo de investigación fue determinar como el autoconcepto influye en el proceso de adaptación social de los adolescentes, se realizó una investigación tipo descriptiva con el propósito de determinar la influencia del autoconcepto en el proceso de adaptación social de los adolescentes, la investigación se realizó con los alumnos adolescentes de tercero básico en 4 establecimientos educativos privados en la ciudad de Coatepeque entre las edades comprendidas de 14 a 17 años de ambos sexos, para el cual se utilizó la prueba AUTOPB-96; según los resultados de la investigación se demostró que el autoconcepto, influye en el proceso de adaptación social de los adolescentes, sin embargo no es determinante, por lo tanto no se puede generalizar, ya que existen adolescentes que pueden poseer autoconcepto alto y una adaptación social no satisfactoria. Por ello se recomienda a los maestros observar potencialidades y dificultades que pueden tener los adolescentes al

fomentar sus cualidades y así poder modificar defectos, para brindarles confianza y contribuir a la formación de un autoconcepto adecuado, lo cual facilitará su adaptación social.

Ariany (2013) el artículo titulado adaptación emocional, que aparece en la página de internet titulada inspirulina publicada el 27 de julio, indica que todas las técnicas de adaptación requieren algo de retraimiento ya bien sea voluntario como involuntario, lo cual brinda un resultado incierto, los adolescentes tienen un peso específico evidente en la sociedad actual que trata de salvaguardar sus derechos, por lo que la mayoría de cambios y transición lleva consigo el proceso de adaptación, esto requiere tener claridad de su marco de actuación, debe saber sus tareas y actividades pero también los resultados que se deben entregar. Una manera de sobrellevar la adaptación sería en totalidad es vivir el proceso de manera que se sienta diferente pero a la vez disfrutarlo. Al mantener una mente abierta se reduce la dificultad de adaptarse a alguna situación o ambiente esto funciona como apoyo para un equilibrio personal y emocional del individuo.

Melgar (2013) en la tesis titulada correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes, tuvo como objetivo principal determinar el nivel de correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes pertenecientes a un grupo de estudiantes de cuarto bachillerato en turismo de un colegio privado con orientación cristiana "Liceo Emanuel", de la ciudad capital de Guatemala. La evaluación de la inteligencia emocional fue realizada por medio del TMMS (Trait Meta Mood Scale), para evaluar la Adaptación social en adolescentes se utilizó el cuestionario de Adaptación social para adolescentes de H.M. Bell. Se realizó una investigación de tipo descriptiva correlacional, se concluyó que, en general, no existe una correlación estadísticamente significativa o que pueda detallar, ya que mientras mayor fue el puntaje en lo que respecta a ciertas sub escalas de inteligencia emocional, menor será el puntaje dentro del cuestionario de adaptación social. Por el contrario, se presentaron correlaciones negativas que no respondieron a las hipótesis planteadas, pero que evidenciaron correlaciones negativas significativas en algunas escalas.

Heredia (2013) en el artículo titulado reacción de adaptación en adolescentes y el vínculo con las capacidades emocionales, publicado en la revista de educación y desarrollo publicada el 26



de julio, expresa que en los últimos años la depresión, el intento suicida, el aborto y el embarazo son problemas que aumentan la morbilidad en edades entre 13-17 años, pero la atención adecuada y la educación específica hacia la vida emocional reporta un beneficio y la disminución de casos con este tipo de problemas así como conductas de riesgo que pueden ser inseguras para la vida del adolescente; Es importante recordar que no todas las personas reaccionan igual ante adversidades estresantes del entorno, la adolescencia se describe por cambios físicos y psicológicos que al asociarlo con los problemas del ámbito en el que se desenvuelven como resultado se tiene comportamientos inadecuados y se les hace difícil adaptarse emocionalmente a las circunstancias como un embarazo, una enfermedad, una adicción, nuevas experiencias, entre otros. Generalmente en esta etapa de la pubertad el individuo se encuentra en la búsqueda de la identidad y logra crear conclusiones personales en las que el estado de ánimo toma un papel importante porque es donde el joven percibe si puede o no canalizar los cambios adaptativos en la vida, ya que de esto depende la contracción e interiorización de la energía para la satisfacción de una necesidad con circuitos propios e independientes en donde el adolescente es quien tiene la iniciativa de decidir lo que quiere y de la misma manera hacerse responsable de sus actos.

## **1.1. Adaptación Emocional**

### **1.1.1. Definición**

Camps (2011) define la adaptación emocional como un conjunto de expresiones que generalmente se denomina como estados afectivos, los años de adolescencia están basados en la búsqueda de identidad, es decir se experimenta un patrón de conducta como una concepción del yo, que comprende valores morales y las creencias con los que se puede llegar a construir un compromiso más fuerte y con ella formar una base concreta que ayuda en los desafíos de manera que se pueda convertir en un adulto coherente o bien sea constantes de sus actos. En la adolescencia se suelen identificar demasiados problemas para encontrar o decidir sobre la identidad por lo que se atormentan con facilidad y tienden a estar en peligro de demostrar conductas negativas que afecten su personalidad y la estabilidad emocional de otras personas. Por lo que la personalidad del adolescente aun no es definida por falta de identidad al no conocer al propio yo.

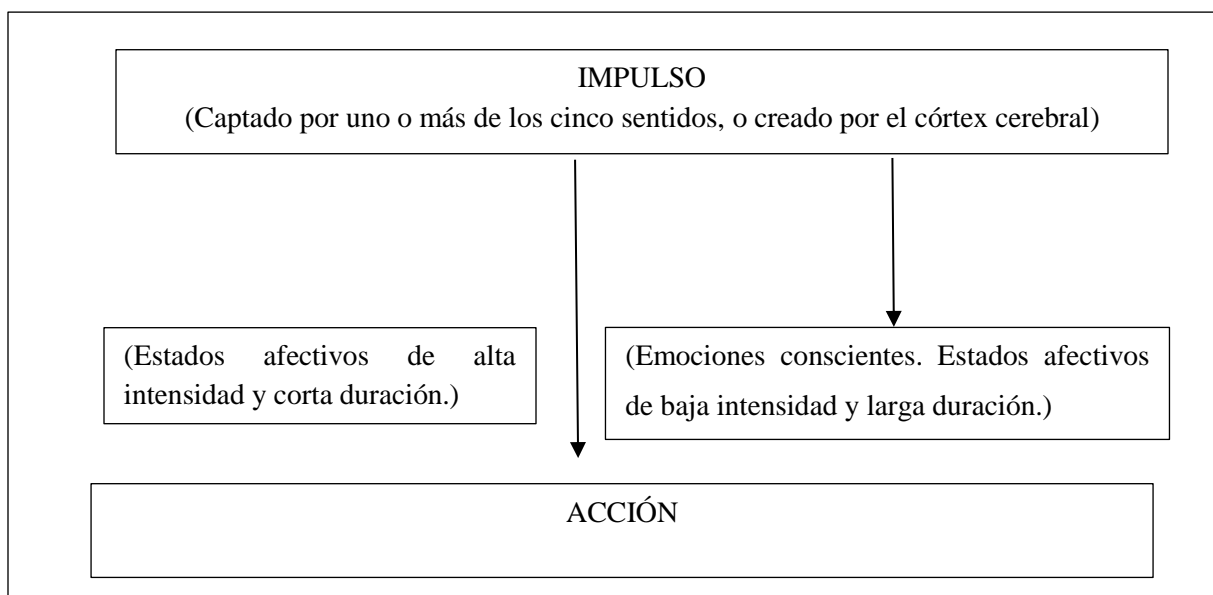
Rimé (2011) establece la adaptación emocional como un conjunto de manifestaciones generalmente identificadas como estados afectivos, estos suelen tener dos características principales; por una parte, se producen automáticamente, lo que significa que se imponen al sujeto y que, una vez establecidos, no es fácil medicarlos, por otra parte, comparten placer o pena al momento de proyectarse ante las personas de manera intrínseca. Las emociones representan una estrategia adaptativa natural. Dentro de la gama de estados afectivos, las emociones constituyen las manifestaciones más sobresalientes y más espectaculares en los adolescentes, ya que ellos adquieren todos los modelos de conductas que se le presenten, para poder proyectarlos a través de su persona.

### 1.1.2. Emociones y Sentimientos

Pallarés (2010) establece que ha recorrido un largo camino en busca del origen y la evolución anatómica y funcional del encéfalo, ahora es más fácil la comprensión de las funciones y las consecuencias de las emociones y los sentimientos, como paso previo a los fundamentos para lograr una mayor estabilidad emocional. Ésta dependerá siempre del control de la personalidad, sobre todo de las emociones y sentimientos que determinan consecuencias sobre la comprensión de las funciones y acciones.

Tabla No. 1

Impulsos de sentimientos y emociones



Fuente: Pallarés (2010) *sentimientos y emociones*.p.33.

A las emociones se le puede definir como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos, pasiones. Como se ha dicho, hay más de cien definiciones distintas de emoción, lo que demuestra que también en esto es difícil llegar a un acuerdo.

Según Pallarés (2010) algunas de las emociones son:

- Los impulsos irracionales: se definen como acciones sin razón, a través de las tensiones emocionales, estas deben adaptarse a los cambios externos e internos, estos definen las consecuencias de ideas mantenidas, que se ejecutan en determinado momento y se representan en el teatro del cuerpo, mientras que los sentimientos lo hacen en el teatro de la mente.
- Otra de las emociones más elocuentes son los estados de ánimo, que nos hacen reaccionar de manera pública y notoria. También están las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que preceden a los sentimientos y por lo general, aunque no necesariamente, son la base de los mismos.

Las emociones, además de generar acciones, pueden también crear sentimientos, si éstas se hacen conscientes y se interpretan de determinada manera. Se pueden definir los sentimientos como estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración.

- Tipos de emociones y sentimientos: Es imposible poder describir y clasificar todas las emociones, muchas de las emociones se denominan con palabras que no existen en todos los idiomas. Otras precisan hasta veinte palabras o más para definir la misma emoción, con variantes; por ejemplo, el miedo: pavor, susto, temor, terror, fobia, aprensión, canguelo, tembleque, pasmo.
- Finalidad de las emociones: Las emociones básicamente, detectan los cambios que se producen, a los que dan respuesta mediante una lectura de primera impresión. De hecho,

las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan preservar la integridad, para facilitar la adaptación al medio que los rodea o que ha producido estos cambios, por ejemplo, las emociones universales, éstas tienen la siguiente finalidad:

El miedo anticipa y avisa de algo que puede ser un peligro o una amenaza para las personas. Como consecuencia se produce la alegría para detectar algo que favorece o beneficia, algo que les gusta o quieren. En cambio las sorpresas ayudan a orientar y se involucran en la persona, en uno u otro sentido, por lo que reaccionan ante una determinada situación que no esperaban.

La tristeza suele indicar un estado de ánimo negativo, esto puede motivar al adolescente en la búsqueda de un nuevo estado que los mitigue o lo superen. Mas sin embargo la ira manifiesta agresividad y una fuerza momentánea desmedida que puede permitir salir de muchas situaciones embarazosas. Otra finalidad de las emociones es el asco, detecta disgusto o rechazo por determinadas situaciones, por lo que esto defiende a la persona de algo que puede causarle molestias, enfermedades o agresiones que se le pueden presentar en momentos determinados.

Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta nuestra adaptación y superación del mismo. A los sentimientos les ocurre lo mismo, pero con una intensidad menor y una mayor duración.

- Formación de las emociones

Muchas respuestas suelen darse de manera automática, por lo que después se arrepienten de haber actuado de forma demasiado impulsiva y precipitada, de haberse dejado llevar por las emociones, todo parece indicar que estas respuestas se deben al tipo de conexiones y sinapsis que se establece entre el cerebro emocional y el cortical, principalmente, recordemos estas conexiones:

El tálamo: Actúa como un filtro que integra todos los estímulos sensoriales que recibimos a través de nuestros cinco sentidos y los envía, entre otros destinos, a la amígdala y al lóbulo frontal.

La amígdala: Tiene conexiones muy importantes con el hipocampo, que une la amígdala con el tálamo y la corteza frontal, ya que esta recibe gran cantidad de información sensorial (visual, auditiva y somatosensorial), por lo que indica ser un elemento clave en las emociones, ya que de esta dependen los estímulos a los que se responden.

Se ha demostrado, mediante tomografía de emisión de positrones y por resonancia magnética funcional, que la amígdala contacta también con el hipotálamo anterior y el septum. Estas conexiones permiten el llamado atajo emocional, por el que es posible dar una respuesta emocional más rápida antes de que la información llegue al cerebro.

- Consecuencias de las emociones y sentimientos

Cada vez se manifiesta más la importancia de la madurez que cada persona ha tenido en el transcurso de su vida en su día a día, entre las conexiones del sistema límbico o emocional, y en concreto entre las amígdalas y los lóbulos frontales.

En caso contrario, la emoción es etiquetada como negativa y nos alejamos o luchamos contra ella, si se demuestra con ansiedad, odio, rabia, ira o miedo. Los seres humanos cuentan con el mecanismo de la emoción para orientarse en determinada situación o cambio que se le presente durante la vida.

Tabla No. 2

Clasificación de las emociones

Emociones positivas	Emociones negativas
• Felicidad	• Miedo
• Paz	• Ansiedad
• Comprensión	• Angustia
• Gratitud	• Desesperación
• Ternura	• Estrés

- Admiración
- Empatía
- Amor
- Bondad
- Placer
- Fe
- Esperanza
- Bienestar
- Amistad
- Satisfacción
- Estima
- Fortaleza
- Depresión
- Odio
- Ira
- Envidia
- Rencor
- Rabia
- Culpa
- Vergüenza
- Resentimiento
- Asco
- Celos
- Soledad
- Egoísmo
- Indignación

Fuente: Pallarés (2010) *sentimientos y emociones*.p.35

De acuerdo con Camps (2011) el gobierno de emociones manifiesta que una persona con carácter o sensibilidad moral reacciona afectivamente ante las inmoralidades y la vulneración de las reglas morales básicas, siente indignación, vergüenza o rabia ante lo ocurrido en los campos de exterminio, los horrores de las guerras, las torturas de las cárceles, las hambrunas, la corrupción que corroe a las instituciones políticas y a quienes las administran, esta reacción afectiva es necesaria para orientar la conducta en contra de lo que se proclama como inaceptable e injusto.

Cada emoción aparece y tiene como finalidad la valoración del estado que la produce, e intenta la adaptación y superación del mismo. A los sentimientos les ocurre lo mismo, pero con una intensidad menor y una mayor duración.

El tratamiento de la información que se interpreta como peligrosa para nuestra existencia no se hace de arriba abajo, es decir, desde la corteza hacia la amígdala, sino de abajo arriba, desde la

amígdala, el sistema límbico y sus conexiones, que dan una respuesta más rápida, sin que la razón del córtex pueda modificarla.

El hecho de que se produzca con más o menos frecuencia este golpe de estado emocional depende de lo que se denomina ventana de tolerancia, no todas las personas interpretan de igual manera los estímulos estresantes que llegan, ya sea a través de la corteza cerebral o del tálamo. Unas lo hacen de forma meditada, tranquila responsable, mediada por el lóbulo frontal. Éstas son personas que poseen una tolerancia amplia a los estímulos.

Otras personas reaccionan de manera violenta, con odio, ira o miedo, ante iguales o similares estímulos, son las que poseen una ventana de tolerancia estrecha a los estímulos. En este caso, los circuitos que vinculan los procesos corticales con la amígdala están funcionalmente bloqueados e imposibilitan el pensamiento racional.

El modo superior de pensamiento integrado ha sido suplantado por un modo inferior, en estas condiciones la respuesta emocional deja de ser adaptativa y flexible y se transforma en problemática, emocional o aflictiva ya que el adolescente tiende a tomar sus propias decisiones según sus ideologías, estas pueden influir de forma negativa o positiva en su diario vivir o ante la sociedad.

- La fabricación de las emociones

En la fabricación de cada emoción intervienen procesos de atención, percepción, memoria e imaginación. A ello sigue la liberación del neurotransmisor adecuado a cada emoción, que facilita la respuesta.

Si la emoción o el sentimiento que causa el impulso es valorada como no peligrosa o no aflictiva, como la alegría, el amor, la paz, se liberan neurotransmisores que se traducen en acciones de acercamiento y de aceptación del cambio, como la dopamina, la serotonina o la occitocina.

De acuerdo con Pallarés (2010) si la emoción es enumerada como peligrosa o aflictiva, el cuerpo reacciona de inmediato, en muchas ocasiones sin esperar la respuesta de la corteza cerebral, mediante la liberación de neurotransmisores que preparan para la lucha y la huida, básicamente, cortisona, adrenalina y noradrenalina. Ello proporciona un mayor aporte de sangre y de nutrientes para las células, que se traduce en una mayor capacidad del corazón para bombear sangre, una mayor frecuencia respiratoria, una dilatación de los bronquios, un incremento de la fuerza muscular y todo lo necesario para enfrentarnos a la batalla.

- Consecuencias de las emociones y los sentimientos aflictivos

Algunos de los trastornos significativos de la salud mental podrían ser una de las consecuencias de procesos repetitivos que deterioran determinadas conexiones neuronales y facilitan otras en direcciones mal adaptativas.

Si la tendencia del sentimiento aflictivo (miedo, ansiedad, estrés, culpa, resentimiento, dura más de tres meses, las conexiones neuronales empiezan a transformarse, y a partir de ese momento, cualquier cambio que se produce alrededor puede ser considerado una posible amenaza inmediata o futura, y los enemigos son tantos que se desbordan por todas partes.

La persona se torna entonces aprensiva, temerosa e impaciente, se halla en un estado continuo de hipervigilancia, tiene un recurrente sentimiento anticipatorio, piensa en futuras desgracias y fatalidades, y esto, a su vez, crea más ansiedad que vuelve a conectar el circuito. Como si de una guerra se tratara, los neurotransmisores encargados de nuestra defensa, y otros, empiezan a hacer notar sus acciones, hasta que aparecen sus consecuencias en forma mental que atreves del tiempo hasta pueden dañar el físico de la persona, algunos de ellos pueden ser:

Insomnio o dificultades para conciliar y mantener el sueño, debido a la disminución de serotonina, también el cansancio, fatiga, debilidad muscular por agotamiento de las reservas de adrenalina y noradrenalina.

Otra consecuencia es la falta de apetito, el dolor, ante la falta de endorfinas que alivien nuestras algias. Como también las palpitaciones, taquicardia, sensación de ahogo, si todos



estos cambios persisten en el tiempo, siempre estarán presentes las bases de numerosas enfermedades físicas y mentales.

### **1.1.3. Comprensión de las Emociones y su relación con la adaptación**

Rimé (2011) establece que se ha intentado dar una respuesta general al argumento de las condiciones que producen las emociones en el curso de la adaptación ya que intervienen en los momentos en que las rupturas de continuidad marcan la interacción del individuo, es lo que ocurre durante se produce una variación en el medio y el individuo no dispone de las estructuras de conocimiento y de acción necesarias para responder, también suele ser lo que se produce y acontece una variación en el individuo (necesidades, deseos, aspiraciones) y el medio no le provee de los elementos que éste espera en respuesta a esa variación.

- Las emociones en la acción: dirección, velocidad y optimización

Las manifestaciones afectivas que se desarrollan en el transcurso de la acción, es decir, si el individuo ha emprendido la tarea de hacer evolucionar la situación actual de la pareja individuo-medio hacia una nueva situación que ha convertido en objetivo. La sintonía de la relación individuo-medio supone entonces la reducción continua de la disonancia entre las dos situaciones. Cualquier interferencia en relación con esta evolución constituye una fuente de manifestaciones afectivas en el curso de la acción.

- Los afectos en la evaluación de la dirección

Si el dispositivo cognitivo que controla la ejecución de la acción detecta resultados que se alejan seriamente de la trayectoria óptima, generalmente el individuo da un paso a un lado. Sale del flujo del comportamiento, considera la situación en su conjunto y reevalúa sus probabilidades de alcanzar el objetivo. Elabora argumentos mentales, basándose a la vez en la situación presente, en los medios a su disposición y en sus recuerdos de experiencias análogas.

- Los afectos en la evaluación de la velocidad

Pero los afectos no se manifiestan solamente si la acción se interrumpe para dar lugar a la reevaluación, también intervienen en el transcurso de la acción, el sistema que dirige la acción hacia el objetivo viene acompañado de un segundo sistema que verifica continuamente a qué

velocidad evoluciona la acción hacia el objetivo y evalúa si esa velocidad de progresión es apropiada.

La comparación de la velocidad cotejada con un estándar de referencia, pueden derivar afectos. El resultado de estas comparaciones puede efectivamente presentarse de tres maneras diferentes. Y a la inversa, si más abrupta sea la desaceleración, mayor sentimiento de desencanto o de “irse” implicará la experiencia subjetiva que incita a detener la acción.

- **Los afectos en la experiencia óptima**

El modelo cibernético de los afectos muestra bien el sutil papel de incitación en sentido positivo o en sentido negativo que los afectos desempeñan respecto a la acción. Podemos encontrar un complemento interesante a este modelo en el estudio de las modificaciones afectivas típicas que acompañan a la acción si ésta toma un curso óptimo.

Si se realiza una acción en un terreno que se denomina bien, sea actividad artística, artesana, deporte, hobby o bricolage, juego o actividades profesionales, podemos experimentar un estado psicológico particular teñido en gran medida de afectos positivos.

#### **1.1.4. El Autodominio**

De acuerdo con Goleman (2011) establece que el patrón genérico de la inteligencia emocional hacen referencia a la relación que tenemos con nosotros mismos: son la autoconciencia y la autogestión que no es más que la confianza que se tiene de su propia personalidad. Se trata de los principios básicos del autodominio: la conciencia y gestión de nuestros estados internos. Esas capacidades son las que permiten que alguien tenga un excelente rendimiento individual en cualquier campo y en el empresarial en concreto aporte magníficas contribuciones personales (es decir, que sea lo que llamamos una estrella solitaria). Se considera que el autodominio se le puede llamar a la capacidad que tiene o posee una persona para controlar las emociones. Competencias como la gestión de las emociones, el impulso concienciado para alcanzar objetivos, la adaptabilidad y la iniciativa se basan en la autogestión emocional.

### **1.1.5. Las emociones**

Soriano y Guillazo (2007) refieren a las emociones como un estado de la entidad que se manifiesta de varias maneras, suele ser un estado en el que existe una activación a nivel físico junto al sistema nervioso en el que se generan diversidad de respuestas motoras que se expresan facialmente y en todo el cuerpo. En el proceso cognoscitivo se le permite al individuo investigar acerca de la situación y ser reflexivo del estado emocional en el que está en ese momento.

Se considera que las emociones como estados, tienen la función de regular lo que apoya la persistencia de la persona. Además, estas se manifiestan de muchas maneras, algunas radiantes, otras se ven desconsolados, alegres o dependen del conocimiento o la acción que se le dé junto a la emoción. Algunas de las emociones se pueden observar más que otras o en ocasiones provocan diferentes cambios físicos o psicológicos que pueden reformar aspectos de la personalidad. Si una persona se enoja, la reacción varía de tal forma que puede gritar o lastimar, por supuesto, esto siempre depende de cómo el adolescente maneje cada una de sus emociones y como las expresa.

Según un estudio de Reuven (2007) manifestó que los pacientes con lesiones u otro tipo de daños en la amígdala derecha presentan una pérdida de autoconciencia emocional, es decir, de la capacidad de ser conscientes de sus propios sentimientos y comprenderlos.

Otra zona muy importante según Reuven (2007) es la circunvolución del cíngulo anterior, en la parte frontal de una banda de fibras cerebrales que rodean el cuerpo calloso, que conecta las dos mitades del cerebro. La circunvolución del cíngulo anterior se encarga del control de los impulsos. Por último, tenemos la franja ventromedial del córtex prefrontal, que está situado justo detrás de la frente y es la última parte del cerebro que acaba de desarrollarse. Se trata del centro ejecutivo de la mente, donde reside la capacidad de resolver problemas personales e interpersonales, de controlar los impulsos, de expresar los sentimientos de un modo eficaz y de relacionarnos adecuadamente con los demás.

## 1.2. Ansiedad

### 1.2.1. Definición

Baeza (2011) define que es un método de alerta de la asociación ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, contextos que afectan y en las que se tiene algo que ganar o que perder, el concepto de ansiedad está estrechamente vinculado a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable, quimérico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas.

Villalobos y Quintanilla (2008) definen la ansiedad como una impresión física que aparece ante una situación que no se saben afrontar, pero también se manifiesta como una emoción o sentimiento, captado psicológicamente por el sujeto, de tal manera que éste es capaz de distinguir claramente esta emoción-sensación tanto por las manifestaciones psíquicas como físicas que produce. En la ansiedad influyen tres grandes grupos de factores, estos son:

- Factores predisponentes: Este término se refiere a variables biológicas y constitucionales, hereditarias o no, que hacen más probable que un individuo desarrolle alteraciones de ansiedad si se ve expuesto a situaciones capaces de activarla. Dentro de este grupo de factores se podría considerar también algunos referidos a la personalidad, dependiente de la historia del individuo, condicionada por la biología y el aprendizaje. Estos factores predisposicionales no son la ansiedad ni condenan a padecerla. Son factores de vulnerabilidad ya que algunas personas no les gusta hablar de sus propios problemas.
- Factores activadores: Esta expresión se refiere a aquellos hechos, situaciones o circunstancias que son capaces de activar el sistema de alerta, la preparación para responder ante ellas y la respuesta propiamente dicha. Se ha señalado anteriormente que la ansiedad está fundamentalmente vinculada a la percepción de amenaza, por lo tanto, esencialmente, los factores activadores de la ansiedad son aquellos que están relacionados con la amenaza y su naturaleza.

- Factores de sustento: Este grupo de factores afectan fundamentalmente a aquellos casos en que los problemas originarios de ansiedad no se resuelven satisfactoriamente, o bien la ansiedad alcanza límites de trastorno. Una vez que la ansiedad se manifiesta como problema tiene ciertas probabilidades de incrementarse. En el momento en que la ansiedad aparece, debido a los factores activados, por lo que ello puede llegar a afectar por los factores predisposicionales, en la persona si es excesiva y sostenida, propicia la aparición de problemas de salud.

### **1.2.2. Causas de la ansiedad**

De acuerdo a Villalobos y Quintanilla (2008) manifiestan que el trastorno de ansiedad generalizada puede deberse a diferentes causas, los factores etiológicos que se han visto más frecuentemente asociados al trastorno pueden dividirse en cuatro grupos:

- Eventos estresantes: Pueden ser de diversos tipos, como por ejemplo, problemas en el trabajo, circunstancias adversas en el aspecto económico, laboral, familiar o personal, situaciones inesperadas o cambios que requieren una adaptación. Se ha observado que los trastornos por ansiedad generalizada usualmente inician al relacionarse con alguno de estos eventos estresantes y pueden carnificarse si los estresores persisten. Se relacionan particularmente con eventos amenazantes.
- Causas genéticas: Se ha visto que el trastorno de ansiedad es 15% más frecuente en parientes con trastorno de ansiedad que en la población general, la causa es una duplicación del cromosoma 15 denominada DUP25, que se encuentra en más del 95 % de los pacientes con trastorno de ansiedad y soló en el 7% de la población general.
- Personalidad ansiosa: Está relacionado con los trastornos de ansiedad, pero no es el único tipo de personalidad que se ha visto asociado, también se ha observado que algunos pacientes pueden presentar un trastorno obsesivo de la personalidad o un trastorno asténico de la personalidad; son tipos de personalidad que favorecen la aparición de un trastorno de ansiedad debido a que son menos capaces de afrontar los acontecimientos estresantes.

- Otras causas: En algunas personas pueden influir los conflictos psíquicos o estilos de pensamiento que hacen que los síntomas o algunos sucesos durante la vida tengan un carácter estresante, y por último, en algunos casos, los pacientes que han vivido experiencias tempranas adversas, pueden presentar en la vida adulta un trastorno por ansiedad generalizada.
- Estrategias y técnicas psicológicas para afrontar la ansiedad: Anteriormente se ha referido a todas las actitudes y estrategias que se pueden utilizar para enfrentarse ante el mundo y manejar las diversas emociones, inclusive el estrés y la ansiedad, como parte de los mecanismos de defensa.

La experiencia nos indica qué estrategias han sido útiles, a diferentes niveles, y cuáles no, si se obtienen buenos resultados, se podrán ampliar. Una parte de éstas son “actitudes psicológicas”, otras, “mecanismos de defensa”. Los mecanismos de defensa suelen ser inconscientes; la mayor parte de las veces no se percibe que la apliquen o cómo las utilizan.

Las estrategias son muy variadas, a veces al percatarse de los problemas, en otras ocasiones, se necesita de ayuda externa, el apoyo suele venir casi siempre en forma de consejo de parte de una persona que percibe la situación o a la que ha acudido con el propósito específico de pedir orientaciones.

En ocasiones se tiene la suerte de contar con un núcleo familiar sólido, es ahí en donde se encuentra la ayuda, en este sentido refiriéndose a los padres, hermanos, hijos, primos, abuelos, tíos o algún otro pariente quienes se han dado cuenta de que algo suele estar pasando y se los hacen ver.

En muchas ocasiones, es el médico general el que recibe por primera vez al paciente que sufre de ansiedad o estrés, sobre todo si éste presenta muchos síntomas físicos asociados; es por la presencia de tales síntomas por lo que el paciente acude a consulta, ya que no es consciente de que lo que padece es ansiedad.

Las estrategias y técnicas psicológicas especiales, por su parte, se enfocan a enseñar al paciente, o al individuo ansioso, a distinguir cuáles pensamientos le producen estrés y ansiedad, y qué mecanismos utiliza mal, esto permite que esos pensamientos produzcan estrés y ansiedad. El objetivo es romper el círculo vicioso.

Para aprenderlas es necesario asistir con un profesional que domine los procesos terapéuticos para que el paciente realmente salga beneficiado y se ejercite en ellas. Puede acudir con un psiquiatra o psicólogo clínico. A continuación se mencionan algunas técnicas y estrategias, de manera que puedan ser útiles a cualquiera que sufra ansiedad o estrés, y que no padezca de algún trastorno psiquiátrico, las técnicas que se describen representan únicamente una guía orientativa, y no pretenden, como indicar anteriormente, suplir un tratamiento especializado.

La asertividad: se conoce como la actitud que facilita la sociabilidad, sin perder la personalidad. Es una actitud que se debe desarrollar desde la infancia, a través de una educación de conductas sociales adecuadas en la vida diaria, se enseña al niño a expresar de forma directa y socialmente aceptable sus pensamientos, sentimientos y deseos.

No solamente aquello que quiere, sino también a manifestar lo que no quiere hacer, o no desea. Se toma en cuenta no solamente la expresión verbal, sino también el lenguaje no verbal que acompaña la verbalización como son la expresión facial, el contacto visual, la postura, el tono de voz y los movimientos.

Es fundamental que tanto los padres como los educadores, favorezcan y enseñen a los niños actitudes asertivas, de modo que éstos aprendan también a tener confianza en sí mismos para comunicarse con los demás y adquirir conductas socialmente aceptables. No se trata de expresar todo lo que se piensa de manera directa que se impida a los otros decidir lo que piensan, sino lo que se quiere o no se quiere, y se aprenda a expresar claramente, sin miedo, pero de un modo adecuado a la situación social en la que se encuentran.

Autocontrol: Es una práctica que también se debe enseñar al niño desde pequeño, se le enseña, para ello, qué conductas son adecuadas y qué conductas no lo son, de acuerdo a la edad, el

estímulo, o la frustración a la que se expone, y también lo que se espera de él. Esto requiere una educación continua, sobre todo, en lo que se refiere a la expresión de los sentimientos y a la tolerancia a la frustración. La persona requiere sobreponerse entre la expresión de las emociones y su autogobierno.

Suele ser considerado positivo, porque la persona tiene la sensación de que puede dominarse y manejar las contingencias que le ocurren, de cualquier forma, no se trata de cortar la capacidad de expresar los sentimientos y las emociones, y convertirse en una persona rígida, sino de saber cómo manifestar los sentimientos del modo adecuado, que generalmente está marcado por las normas de convivencia social.

Para aprender a dominarlos, es necesario conocer cómo funcionan y qué es lo que motiva para demostrar determinada conducta, el autocontrol se aprende desde el primer año de vida. Se ha observado, que hacia los tres años de edad los niños pueden incluso dominar su propia conducta en circunstancias que producen frustración, por ejemplo, intentan varias veces conseguir una meta, aunque hayan fallado al primer intento.

Distracción del pensamiento: Si se tiene un problema que aún no se ha resuelto, o existe algo a lo que le damos vueltas continuamente (y que no es necesariamente una obsesión), podemos experimentar dificultad para concentrarnos en lo que debemos realizar, esto disminuye el rendimiento, y puede producir estrés o ansiedad.

La distracción es una estrategia psicológica que es bueno aprender a emplear en algunos casos, esto puede conseguir tratar de reconducir la atención hacia algún objeto externo no relacionado con el pensamiento que nos preocupa. (Por ejemplo, si se observa de qué color están pintadas las casas que se dejarán atrás, o cuántos coches de determinada marca se identifican alrededor, o pensar en alguna situación o persona agradable que no esté asociada al pensamiento que nos inquieta.)

Técnicas cognitivo-conductuales: Estas técnicas incluyen diversas estrategias que enseñan a la persona a manejar más efectivamente los pensamientos y las conductas que producen



ansiedad. Por eso se llaman cognitivo (pensamientos) conductuales (conducta). Casi siempre los pensamientos ansiosos generan algún tipo de conducta. Por ello, se lleva a cabo la terapia a ambos niveles.

Las estrategias ya mencionadas pueden considerarse técnicas cognitivo conductuales, puesto que van encaminadas a reducir la ansiedad por medio de conductas (relajación) y manejo de pensamientos (distracción), o de conductas y cogniciones (autocontrol, asertividad). Pero a veces, es necesaria una terapia específica, pues de otro modo, el paciente no será capaz de dominar las técnicas que requieren de un experto. Estos terapeutas pueden ser psicólogos o psiquiatras, y deben ser especialistas en terapia cognitivo-conductual.

Se considera que existen varios mecanismos que se pueden utilizar en la terapia cognitivo-conductual. Su meta final es la reestructuración cognitiva. Esta reestructuración permite a la persona elaborar una interpretación más favorable de sus problemas y a manejar de un modo más acertado sus emociones. Es importante que la persona se relacione con quienes pueden ayudarla a salir de un periodo difícil y estresante: familiares, amigos, o si es necesario, profesionales.

Meditar: Se necesita estar solos para pensar y “recargar baterías”. Durante estos periodos, también se puede rezar. Se trata de hablar con Dios, ponerse en contacto con la Divinidad y examinar cómo se desea enfocar la vida y hacia dónde se quiere llegar, es muy difícil orientar nuestra existencia sin saber lo que se quiere, estos momentos de meditación hay que buscarlos; darles un tiempo y establecer un horario. No llegan solos: se debe planificar y escoger para ellos un lugar más apropiado. (Para poder hablar con Dios y establecer un diálogo, es conveniente buscar un lugar en donde se puedan estar solos, sin interrupciones, por lo menos durante quince minutos seguidos).

Aceptar la responsabilidad: Asumir los propios deberes y obligaciones, aun así sea de la persona la causa del problema que produce ansiedad.

Sentido del humor y optimismo: Fomentar los pensamientos positivos, aprender a reírse de sí mismos, no tomar las cosas tan en serio. La risa relaja la tensión, aumenta la esperanza y devuelve la objetividad.

- La ansiedad en el ámbito personal y escolar

Ámbito personal : En los adolescentes los cambios hormonales pueden producir ansiedad, en esta etapa influye más la presión escolar, la baja autoestima, la pérdida del primer amor, la falta de comunicación con los adultos, la comparación entre hermanos o familiares destacados o por el abuso de los compañeros de escuela (o “bulling”). Los adolescentes se cuestionan el porqué de su vida, de sus actos, de su modo de comportarse socialmente, considerando que todos suelen pasar por esta etapa y a la mayoría se les hace difícil porque en algunas ocasiones son ellos quienes toman sus propias decisiones sobre situaciones novedosas que se presentan en su diario vivir.

Los adolescentes inconformes o que no quieren o no saben cómo conseguir lo que se espera de ellos, toman decisiones para exhibir comportamientos antisociales como son: el agrupamiento en pandillas, transgresiones sociales, consumo de sustancias (alcohol y algunas drogas como lo es la marihuana, cocaína, Crac). La mayoría de estos casos suceden por desesperación, inseguridad de sí mismo o por desintegración familiar, por tal motivo ellos suelen buscar un refugio en donde puedan sentirse aceptables.

También pueden observarse otras conductas de riesgo, como: llevar una vida sexual sin control, conducción de autos a toda velocidad, llorar desmedidamente, enojarse mayor facilidad, encerrarse en la recámara, llegar tarde, estar inconformes con las reglas, y no aceptar nada que venga de la autoridad, estar deprimidos sin causa que lo justifique o todo tipo de decisión que los conlleve a resultados negativos.

Ámbito educativo: El ámbito escolar es un generador permanente de ansiedad en directivos, profesores, estudiantes y padres de familia. La escuela es un espacio en donde la exigencia se da constantemente, por lo que los estudiantes están sometidos a la continua demostración de

resultados. Los actores del proceso educativo, experimentan miedo a los exámenes, miedo a ser evaluados, miedo a recibir más exigencias de orden administrativo y académico.

### 1.2.3 Esquema de círculos viciosos de ansiedad y sus consecuencias

Reguera (2011) establece un esquema de círculos viciosos de ansiedad y sus consecuencias.

Tabla No. 3

#### Círculos viciosos: ansiedad y sus consecuencias

Fisiológicas	Tensión muscular.
	Palpitaciones.
	Sudoración.
	Debilitación de la voz.
	Temblores, tics.
Psicológicas	Confusión mental.
	Desorientación.
	Bloque mental.
	Indiferencia o distorsiones de razonamiento emocional debido a la activación fisiológica.
	Miedo intenso, angustia o pánico
Emociones	Sensación de vergüenza
	Sensación de inutilidad
	Irritabilidad
	Culpabilización
	Escape, evitación
Conducta	Comportamiento confuso, anómalo o repetitivo: decisión
	Conductas adictivas, compulsiones para inducir relajación: drogas y alcohol.

Círculos Viciosos

Confirmación de creencias distorsionadas, que se disparan ante nuevas As externas e incluso se generalizan a otras situaciones parecidas y que impliquen o se perciben con cierto riesgo para la integridad personal, física o psicológica.

Fuente: Reguera (2007) *pensar bien y sentirse mejor*.p.61

#### **1.2.4 Ansiedad y activación**

Rodríguez (2008) establece que la ansiedad y el estrés son experiencias emocionales universales a las que todos han estado sometidos en múltiples ocasiones, suele experimentarse y surgen cambios en la vida cotidiana, nuestras circunstancias personales, familiares o laborales se ven modificadas, si se presenta a un examen, a una entrevista de trabajo, ante una cita importante, la ansiedad se ha caracterizado por producir sensaciones de preocupación o miedo. En general surgen ante cualquier situación que evaluamos como amenazante, que genera incertidumbre o que pensamos puede desbordar nuestros recursos para resolverla eficazmente.

- **Ansiedad adaptativa y patológica**

Esta reacción de activación que forma parte de la ansiedad y el estrés puede ser una respuesta adaptativa si se cumple la función para la que a lo largo del desarrollo filogenético, ha venido a formar parte del repertorio psicofisiológico y conductual en los adolescentes. Es decir, que se trata de una reacción que prepara o activa al organismo para dar respuestas y soluciones a las demandas de la situación que evalúan potencialmente la peligrosidad, en este sentido se destaca que la ansiedad, por sí misma, no suele ser una reacción negativa o necesariamente patológica, sino más bien todo lo contrario: Cumpliría una función esencial para la supervivencia del individuo, como un mecanismo clave de alerta y preparación ante posibles peligros, amenazas o exigencias ambientales, se facilita una serie de recursos excepcionales para un afrontamiento rápido, ajustado y eficaz en situaciones de límite. Por lo que la ansiedad puede llegar a convertirse en una respuesta desadaptativas en los adolescentes, de esta manera podría existir como consecuencia la posibilidad de constituirse en un trastorno psicológico altamente incapacitante.

- Clasificación de los trastornos de ansiedad

Trastorno de ansiedad generalizada: La persona afectada por este trastorno presenta un patrón de ansiedad, aprensión y preocupación excesiva y no justificada en una amplia gama de actividades o situaciones, en este tipo de trastorno las personas se preocupan incluso si hay poca o ninguna razón para apenarse, este estado de constante preocupación y desasosiego es incontrolable para el individuo y se manifiesta con síntomas característicos como la inquietud o impaciencia, sensación de fatiga no justificable, tensión o rigidez muscular, estado de ánimo irritable, dificultades de concentración o para mantener la mente en blanco y alteraciones en los patrones habituales de sueño.

Fobia Social: Su característica principal es la presencia de un miedo y temor intenso, persistente y desproporcionado ante situaciones sociales o actuaciones en público. En ellas el sujeto teme verse expuesto a una posible evaluación negativa por parte de terceros (personas no pertenecientes al ámbito familiar o su círculo social más cercano). Esto le genera, casi de forma invariable, una respuesta de ansiedad fóbica que puede, en ocasiones, tomar la forma de una crisis de angustia, al igual que en la fobia específica, el sujeto reconoce que se trata de un miedo excesivo e irracional, se muestra incapaz de dominarlo y tiende a evitar exponerse a este conjunto de situaciones.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo: El rasgo distintivo de este trastorno es la presencia recurrente e intensa de ideas, pensamientos, impulsos o imágenes intrusivos e indeseados (obsesiones) y de conductas repetitivas (compulsiones) que se ejecutan a fin de aliviar la ansiedad que dichas ideas obsesivas provocan en el sujeto, las obsesiones van más allá de las simples preocupaciones en torno a problemas de la vida cotidiana, a pesar de que la persona reconoce su irracionalidad e intenta suprimirlos o neutralizarlos, se muestra incapaz de controlar el malestar y la ansiedad que le generan.

Trastorno por estrés agudo: Este trastorno se produce si la persona se ha visto expuesta a un acontecimiento traumático, en el que ha sufrido o presenciado muertes, amenazas o graves riesgos para su integridad física o la de los demás. Durante dicho suceso, o después del mismo, la persona experimenta, además de un temor, desesperanza u horror intenso, síntomas

disociativos (p.e.: sensación subjetiva de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional, sensaciones de desrealización, despersonalización o amnesia disociativa). Recurrentemente, el acontecimiento traumático está experimentado a través de imágenes, sueños, pensamientos, ilusiones o episodios de flashback, lo que provoca en el sujeto un malestar intenso, asociándose también a objetos, estímulos o situaciones que recuerden o se asemejen a la situación estresora, producto de todo ello surgen respuestas de evitación y toda una serie de síntomas relacionados con la ansiedad o la sobreactivación psicofisiológica.

Trastorno por estrés postraumático: Esta categoría nosológica es muy similar al trastorno por estrés agudo, pero se aplica al sujeto, tras haber transcurrido un mes del acontecimiento traumático, mantiene una sintomatología significativa. Los síntomas más frecuentes son las dificultades para conciliar y mantener el sueño, la hipervigilancia constante, el aumento general y desproporcionado del nivel de activación, sensación permanente de irritabilidad, dificultades de concentración y una persistente re-experimentación del acontecimiento traumático a través de recuerdos, sueños o pensamientos recurrentes.

Trastorno adaptativo con ansiedad: Este trastorno se caracteriza por la aparición de síntomas psicofisiológicos, emocionales o comportamentales en respuesta a un estresor claramente identificable, la persona puede experimentar situaciones particularmente difíciles como conflictos o pérdidas que pueden provocar sufrimiento, por lo que esto hace referencia al trastorno adaptativo en la ansiedad. Estos síntomas se expresan clínicamente con un malestar mayor de lo esperable en relación con el estresor y con un deterioro significativo en la actividad del individuo.

### **1.2.5 La ansiedad y el estilo de vida**

Rodríguez (2011) establece este apartado para dar a conocer algunos consejos sobre los hábitos de vida más recomendables para las personas que han padecido ansiedad, ya que un estilo de vida va acorde con las limitaciones, de esta manera se puede ayudar a encontrar el equilibrio y evitar futuras crisis.

Es evidente que hay personas con el sistema nervioso sensible y se debe cuidar y reforzar si se quiere que no suceda una mala situación, es fundamental, para superar el pánico y la ansiedad, conocer el cuerpo, saber cuáles son las debilidades y actuar en consecuencia.

### **1.2.6 Tratamientos de Ansiedad**

Villalobos y Quintanilla (2008) establece que el tratamiento del trastorno por ansiedad generalizada, al igual que todos los trastornos de ansiedad descritos en este capítulo, debe ser llevado a cabo por un especialista. En muchas ocasiones, son los médicos generales los primeros que examinan a este tipo de pacientes. Lo más importante es realizar el diagnóstico y explicar al paciente la naturaleza del mismo. Muchos pacientes pueden mejorar al entender lo que les pasa y tomar medidas para disminuir la influencia de los estresores e identificar los problemas sociales relevantes para aprender a manejarlos.

Las terapias cognitivo-conductuales incluyen diversas estrategias que enseñan a la persona a manejar más efectivamente los pensamientos y las conductas que producen ansiedad. Por eso se llaman cognitivo – conductuales. Casi siempre los pensamientos ansiosos generan algún tipo de conducta.

La terapia va encaminada, en primer lugar, a ayudar al paciente a reconocer las conductas y pensamientos desadaptativos que le causan ansiedad, estrés o miedo, para que una vez identificados, los modifique.

El tratamiento exige la cooperación total del paciente; es él quien pondrá en práctica los procedimientos aprendidos en la terapia. Los pacientes son entrenados para que aprendan nuevas formas de pensar y de comportarse.

En términos generales la terapia cognitiva supone cuatro pasos:

- Identificar los pensamientos desadaptativos, es decir, aquellos que generan ansiedad o miedo.
- Enfrentarse a los pensamientos desadaptativos. Para ello se enseña al paciente a identificar los razonamientos ilógicos.

- Se enseña al paciente a utilizar formas alternativas de pensar ante los distintos pensamientos desadaptativos.
- Las explicaciones alternativas son puestas a prueba en experimentos de conducta.

Existen varios mecanismos que se pueden utilizar en la terapia cognitivo-conductual. Su meta final es la reestructuración cognitiva, esta reestructuración permite a la persona elaborar una interpretación más favorable de sus problemas y a manejar de un modo más acertado sus emociones.

La reestructuración cognitiva ayuda a cambiar los pensamientos derrotistas por otros más realistas. Supone cuestionar la objetividad de los pensamientos autodestructivos y transformarlos en otros más esperanzados, positivos o incluso optimistas. Por más ágiles que sean los cuadros mentales que se poseen la persona tiende a cansarse. Se requiere de modificar los patrones, paradigmas o modelos de pensamiento desadaptativo, sustituyéndolos por otros más realistas. Desarrollar la aserción encubierta: “lo haré bien”, “puedo hacerlo”, “no estoy aquí para ver si puedo, sino porque puedo, estoy aquí”. Centrar la mente en las cosas que se quieren y apartarla de las que no quiere.

Se puede decir que la terapia cognitivo-conductual proporciona los elementos necesarios para dominar el arte de usar la cabeza: eres aquello que piensas, gran parte del sufrimiento humano es innecesario, la persona que está ansiosa se preocupa por la anticipación del peligro, crea fantasmas de dolor futuro. Son las interpretaciones las que suscitan la ansiedad, cólera o depresión, por ello es esencial integrar lo cognitivo y lo emocional; derechos y deberes; tolerancia y exigencia; soledad y compañía; compasión y felicidad. Esta integración supone mantener una difícil armonía.

Como conclusión la adaptación emocional y la ansiedad son unos de los riesgos principales de esta etapa de la adolescencia, porque suele causar más conflictos intrapersonales que otras, a causa de ello provocan inquietud e inseguridad y confusión de decisiones, se puede considerar parte de un hábitat particular la importancia del ámbito familiar desde el espacio característico. En varias investigaciones acerca de este tema, se ha comprobado a través de los



resultados que una comunicación abierta con los padres marca significativamente la autoestima en los hijos y a la vez, se podrá establecer un bienestar psicológico en general para los adolescentes, además de ejercer un rol importante en el proceso de adaptación que proporciona apoyo, seguridad, empatía y trato. Primordialmente los cambios y características que experimentan en la adolescencia, permiten contar con una mejor adaptación en todos los ámbitos que existen y lo ayudan a mantener un propósito en cuanto a todo lo que desean realizar durante esta etapa.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adaptación es un proceso en el que implica que una persona modifique el comportamiento para ajustarse a un nuevo contexto no sólo de manera conductual sino que también surge el cambio a nivel personal lo que realza el aspecto emocional.

El papel que toma la adaptación emocional en las personas es esencial para que el proceso sea más integral y eficaz de manera que al enfrentar el cambio, sea mucho más fácil formar parte del contexto, hay que tomar en cuenta que en cada etapa del ser humano el proceso es completamente diferente y depende de las necesidades que tenga el sujeto en cada fase.

En etapas del ser humano como la adolescencia, los constantes cambios de carácter, proyecciones y las capacidades de adaptarse son procesos necesarios. Es importante recordar que el adolescente se asemeja a un niño al momento de aprender nuevas cosas pero que, sin embargo, es una etapa en la cual se vuelven susceptibles y más aún si se encuentran en situaciones difícil. Es necesario considerar que son varios los factores que inciden en la formación de su personalidad, entre ellos el desarrollo sexual, los cambios y despertar en la vida afectiva, enfrentarse a un pensum de estudios diferente, en donde existe una variedad de cursos, catedráticos y nuevos compañeros, por lo que ante la nueva experiencia suele encontrarse con un mundo en el que en muchas ocasiones no están preparado a enfrentarse, por lo que manifiesta cambios de humor, conductas variables, un rendimiento escolar inadecuado, miedo excesivo a integrarse al nuevo grupo o establecimiento, puede padecer síntomas físicos como como temblores, tensión muscular, exceso de sudoración, mareos y vértigos, taquicardia, y molestias epigástricas.

Habitualmente en toda etapa de la vida se produce ansiedad, preocupación y mucha expectativa de lo que irá a pasar a lo largo de la misma, el paso en cada una de las etapas escolares provoca ansiedad la cual varía y depende de la capacidad de adaptación y de la idea que tiene el sujeto a cerca del cambio, si la ansiedad no se controla puede traer problemas familiares y escolares tales como, mala adaptación al sistema educativo, a las instalaciones, a

los docentes y compañeros entre otros, en algunos casos es muy difícil lograr la adaptación al contexto.

La etapa de la adolescencia es muy drástica porque comienza una serie de cambios no solo físicos sino también mentales, se debe tener en cuenta que hay muchos factores que predisponen a la persona a presentar ansiedad y temor, a tener mucha confusión acerca de todo lo nuevo que viene en la vida de una forma muy rápida y en algunos casos de manera brusca por situaciones de falta de comunicación y apoyo de parte de la familia.

En Guatemala es común que en áreas rurales y semi urbanas, las personas concluyen los estudios solo a nivel primario o ciclo básico, los padres de jóvenes que solo tienen ese nivel académico no logran brindar un apoyo eficiente al ingresar al ciclo diversificado, por lo que los jóvenes pueden sentirse inseguros al enfrentarse a este nuevo nivel.

Otro fenómeno que se observa, es que en algunas comunidades no existen instituciones con el ciclo diversificado, por lo que los jóvenes se ven en la necesidad de viajar a zonas urbanas y convivir con otras personas de costumbres, creencias y maneras de vivir diferentes.

Por lo que se debe tener en consideración la incidencia de la ansiedad en los jóvenes y señoritas que ingresan al ciclo diversificado por lo que surge la siguiente interrogante ¿Cuál es el grado de adaptación emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto Bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. Objetivo general**

Identificar el grado de adaptación emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de ansiedad que manifiestan los alumnos.
- Determinar el nivel de adaptación emocional que manifiestan los alumnos.
- Analizar cuál de los niveles de adaptación emocional se encuentra más y menos desarrollada en los adolescentes.
- Establecer cuál de las dos áreas de ansiedad predominan en los estudiantes.

### **2.2. Variables**

- Adaptación emocional
- Ansiedad

### **2.3. Definición de Variables**

#### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

##### Adaptación emocional

Chóliz (2005) define a la adaptación emocional como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo.

##### Ansiedad

Sarudiansky (2013) define a la ansiedad como: la respuesta del organismo a un estímulo estresante, el cual desencadena una reacción que activa el sistema nervioso, para responder a dicho estímulo mediante la lucha, la fuga o la inhibición conductual. Desde un punto de vista etimológico a la palabra “ansiedad”, la cual tiene un antepasado directo en latín, anxietas. Este término latino proviene, a su vez, de la raíz indoeuropea angh de la cual se deriva no sólo y aquí está lo interesante del vocablo anxietas, sino también la palabra ango, angustia. Ambos términos, son utilizados de manera indistinta para hacer referencia a diferentes significados, tal como puede rastrearse en textos de autores clásicos como Cicerón o Virgilio: constricción angustiamento, achicamiento y sufrimiento. Es justamente esta ambigüedad de significados y

de términos (angustia; sufrimiento) la que atravesará toda la historia del concepto y que llegará hasta nuestros días.

### **2.3.2. Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

El Cuestionario de adaptación de H.M. Bell (1964) para adolescentes de ambos sexos, permite auto registrar todas y cada una de las situaciones y experiencias contenidas en cada una de las 140 preguntas que evalúan 4 aspectos generales, se evaluará el área de adaptación emocional con la plantilla especificada de acuerdo al manual, en esta área se explora el nivel de aceptación de sí mismo. Los individuos que tienen una nota elevada tienden a ser inestables emocionalmente. Las personas con notas bajas tienden a ser estables emocionalmente. No hay límite de tiempo.

El inventario autoevaluativo de ansiedad (STAI-82) evalúa dos conceptos independientes de la ansiedad, cada una de ellas con 20 cuestiones: Ansiedad como estado (A/E): evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Ansiedad como rasgo (A/R): señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

Aplicación: Individual y colectiva, para adolescentes y adultos en un tiempo determinado de 20 minutos.

### **2.4 Alcances o límites**

La investigación se orientó a identificar el grado adaptación emocional y nivel de ansiedad en un grupo de 45 estudiantes adolescentes de ambos sexos, comprendidos entre los 14 y 21 años, del grado de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango, debido a que durante la adolescencia se considera que sus dificultades se deben al propio momento evolutivo que se atraviesa, atribuyéndolo en esta ocasión a que los adolescentes están en una etapa difícil de la vida.

Los limitantes se encuentran más implicados en factores de personalidad que en factores intelectuales a los adolescentes les falla su capacidad de comunicarse con las personas, con el medio ambiente. Su capacidad de abrirse al mundo con la eficacia que lo hace una persona adaptada, es decir, con un cierto control en la acción y con unas reacciones proporcionadas a la situación, se halla afectada y disminuida.

### **2.5 Aporte.**

El estudio pretende brindar información conveniente para identificar el nivel de aceptación de sí mismo en el área de adaptación emocional y el nivel de ansiedad durante la etapa de la adolescencia, de manera que los resultados puedan ser notables para que los estudiantes puedan saber su estabilidad emocional y el nivel de ansiedad en que se encuentran.

En el campo de la psicología, los resultados de la investigación serán datos básicos para establecer nuevos proyectos alcanzables tanto para la institución como para la Universidad Rafael Landívar, además no solo será un aporte para la sociedad si no para cada una de las adolescentes.

Igualmente el fruto de este estudio es un aporte importante para la facultad como también a los profesionales, a modo que pueda ser material de consulta para trabajar o intervenir en casos similares o para todas aquellas personas que deseen ampliar conocimientos sobre este tema.

### **III. METODO**

#### **3.1 Sujetos**

El estudio se realizará con un grupo de 45 estudiantes adolescentes comprendidos entre 12 y 17 años de edad, de sexo masculino y femenino, que cursan el grado de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del Municipio de Flores Costa Cuca, departamento de Quetzaltenango.

#### **3.2 Instrumentos**

- Cuestionario de adaptación de H.M. Bell (1964) para adolescentes.

Se utilizó el Cuestionario de Adaptación para adolescentes de Hugh M. Bell. Este facilitó la obtención de información válida en cuanto a pensamientos, sociabilidad, y relaciones tanto a nivel familiar como personal y la manera en que el sujeto comprende y vive las emociones, inclusive hasta volverse dominado por la vida emocional todo esto a través de 4 aspectos importantes: Adaptación a la Salud, Adaptación Familiar, Adaptación Emocional y Adaptación Social.

El cuestionario cuenta con 140 preguntas que evalúan los 4 aspectos minuciosamente, sin embargo, sólo se tomarán las preguntas correspondientes al área a evaluar que en este caso sería adaptación emocional.

Para obtener los resultados, se calificará un punto por cada pregunta acertada y que será sumada al finalizar, se corroborará dicha puntuación en el cuadro de rangos según la edad. La clasificación de la adaptación se realiza en cinco rangos: excelente, bueno, normal, no satisfactoria y malo.

- Inventario Autoevaluativo de Ansiedad (STAI-82)

Se utilizará el Stai-82 inventario autoevaluativo que mide el nivel de ansiedad en adolescentes y adultos su aplicación se puede realizar de forma individual y colectiva, los autores de la prueba psicométrica son: C.D. Spielberger, R.L.Gorsuch y R.E. Lushene, fue adaptada por: G. Buela-Casal, A. Guillén-Riquelme y N. Seisdedos Cubero (Dpto de I+D+i. el objetivo del stai-

82 es evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: Ansiedad como estado (A/E): evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Ansiedad como rasgo (A/R): señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

Para la aplicación el inventario no tiene límite de tiempo aunque se debe de procurar que no se demore mucho la persona que la esté realizando, es racional un tiempo de quince minutos para toda la prueba, el tiempo puede alargarse en personas de escasa cultura o de dificultades en la lectura, así como en individuos con grandes disturbios emocionales. Casi todas las personas entienden cómo deben responder y lo hacen sin dificultad y sin hacer preguntas al examinador. Si algún sujeto hace alguna pregunta durante la prueba se le ha de contestar de forma que no influya en la opinión del examinador, se le puede decir: si se trata de la escala SR: “solamente responda a las preguntas de acuerdo a la forma cómo usted se sienta generalmente” si se trata de la escala SE: “solo responda de acuerdo a la forma que se sienta en este mismo instante” se debe insistir siempre en que contesten a todos los reactivos y se debe de comprobar que se realicen al finalizar el protocolo de cada prueba.

El orden de la administración de las escalas no es indiferente, se debe de comenzar por la escala SE y terminar con la escala SR. La razón es convincente, la experiencia de los examinadores señalan influencias en la atmosfera emocional en la realización de la escala SE, se ha realizado previamente la escala SR, no así lo contrario. Para la calificación es rápida y sencilla, se debe de aplicar una plantilla perforada especialmente preparada, coincide en cada escala el orificio, donde se lee SE ó SR y así se obtiene que coincidan todos los orificios con los números con las posibles respuestas del protocolo. Se tiene en cuenta para el recuento de puntos, únicamente los orificios señalados con una cruz en cada pregunta por el sujeto, se lee de la izquierda el número de punto asignados a la respuesta específica del sujeto.

La suma de puntos a las veinte respuestas de cada parte nos ofrece dos totales numéricos que constituyen la puntuación directa a cada una de las dos escalas. Esta puntuación en cada escala puede oscilar entre un mínimo de veinte puntos y un máximo de ochenta puntos.



### **3.3 Procedimiento**

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, luego se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación y aprobación de autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: por medio de consulta de revistas, boletines, tesis, la utilización de medios electrónicos, entre otros.
- Elaboración del índice: de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Elaboración del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento que más se adecua.
- Aplicación de la prueba: para evaluación de las variables de estudio, en este caso se utilizó el test de cuestionario de adaptación para adolescentes de H.M. Bell, y el inventario autoevaluativo de ansiedad STAI-82.
- Tabulación de los resultados: mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas,
- Uso de estadística descriptiva, media, mediana, moda, significación y fiabilidad para realizar la discusión.
- Análisis de los resultados: por medio de cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión: etapa del proceso donde se verificó el alcance de los objetivos por medio del cotejo de los antecedentes, el marco teórico, los resultados del trabajo de campo y el criterio del investigador.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: relacionado a los objetivos trazados.
- Recomendaciones: donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada enfocadas al aporte propuesto.
- Propuesta: dirigida a los sujetos de la investigación.
- Referencias: basado en los lineamientos de las normas APA.

### 3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Hernández, Fernández y Baptista (2014) determinan que el tipo de investigación cuantitativo, se usa para medir o evaluar el fenómeno a investigar de manera independiente para estructurar una hipótesis de lo que se quiere investigar, su principal interés es medir con mayor calidad posible.

Achaerandio (2010) menciona que la investigación descriptiva es aquella que interpreta y estudia fenómenos, relaciones correlacionales, variables que sean dependientes e independientes. Esto abarca todo tipo de recolección de datos científicos con ordenamiento, interpretaciones, tabulación y evaluación de los mismos.

La investigación de tipo descriptiva analiza la conducta personal y social del ser humano en el contexto natural, social, económico y religioso. El fin es buscar una resolución a los problemas, o implementa una meta a alcanzar. Inicia con el análisis y estudio de la situación que se desee.

Anderson (2012) manifiesta que la comprobación, es debido al tipo de investigación que se realiza, es importante establecer estadísticas de la información que se obtiene con el fin de respaldar lo evaluado.

Significación:

Significación de la media aritmética

- Nivel de confianza  $n. d. c. 99\% \quad z = 2.58$
- Error típico de la media aritmética  $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} =$
- Hallar la razón crítica  $Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_x} =$
- Comparación con la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa

## Fiabilidad

- Calcular el error muestral máximo
- Calcular el intervalo confidencial

$$E = n. d. c. * \sigma \bar{x} =$$

$$I.C. = x + E$$

$$I.C. = x - E$$

## Significación de diferencia de medias relacionadas o comparadas (sin correlación)

- Determinar el nivel de confianza

$$N.C. = 99\% \rightarrow \text{Valor}$$

$$Z = 2.58$$

- Hallar el error típico de las medias:

$$\sigma d = \sqrt{\sigma \bar{X}_1^2 + \sigma \bar{X}_2^2}$$

$$\sigma \bar{X}_1 = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

$$\sigma \bar{X}_2 = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

- Hallar la razón crítica

$$Rc = \frac{d}{\sigma d}$$

- Comparar razón crítica con el nivel de confianza

$$Rc \geq 2.58 = \text{Significativa}$$

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Adaptación Para Adolescentes y el Stai-82 inventario autoevaluativo, primero la Adaptación Emocional y el segundo a la Ansiedad, los que fueron administrados a 45 estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Tabla No. 4. Niveles

La forma de evaluar el nivel de adaptación emocional en los resultados del cuestionario de adaptación para adolescentes es la siguiente:

Niveles	Percentiles
Mala	27 o más
No satisfactoria	21-26
Normal	13-20
Buena	7-12
Excelente	0-6

Tabla No. 5. Significación y fiabilidad de la media de adaptación emocional.

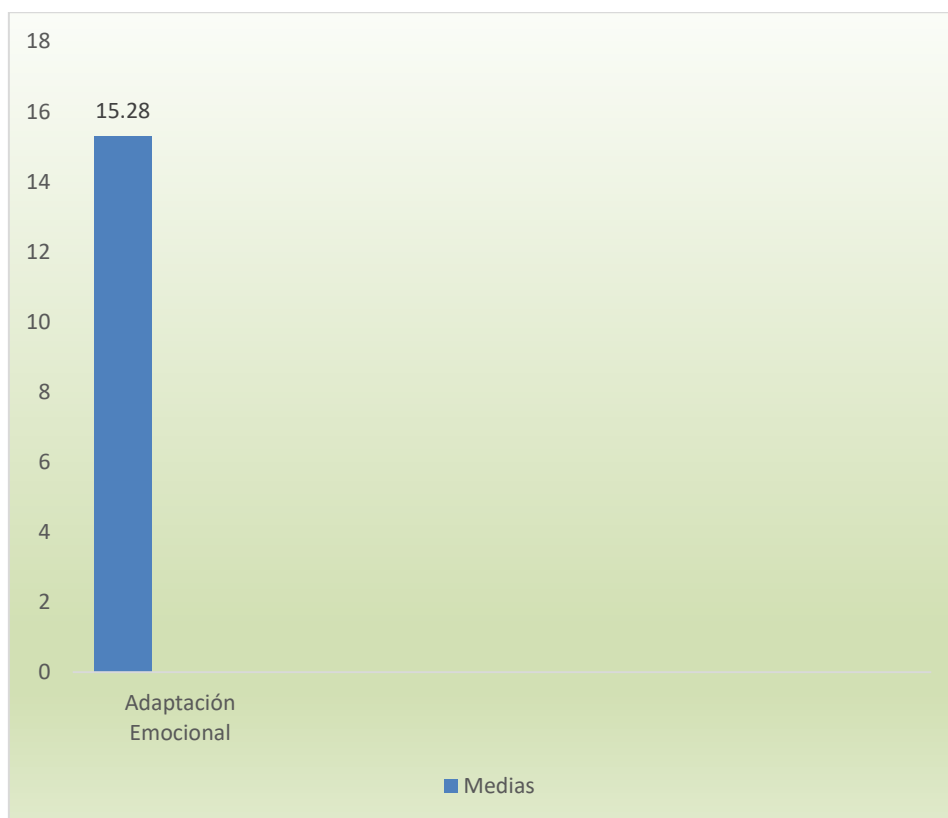
Significación y fiabilidad de la media de Adaptación Emocional en los Estudiantes de Cuarto Bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Niveles	No.	<i>f</i>	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	IC	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiable.
Adaptación Emocional	45	45	15.28	6.92	1.04	2.68	12.32	17.68	14.42	Si	Si

Fuente: Trabajo de Campo

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 5, se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de los factores son fiables y estadísticamente significativos, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza.

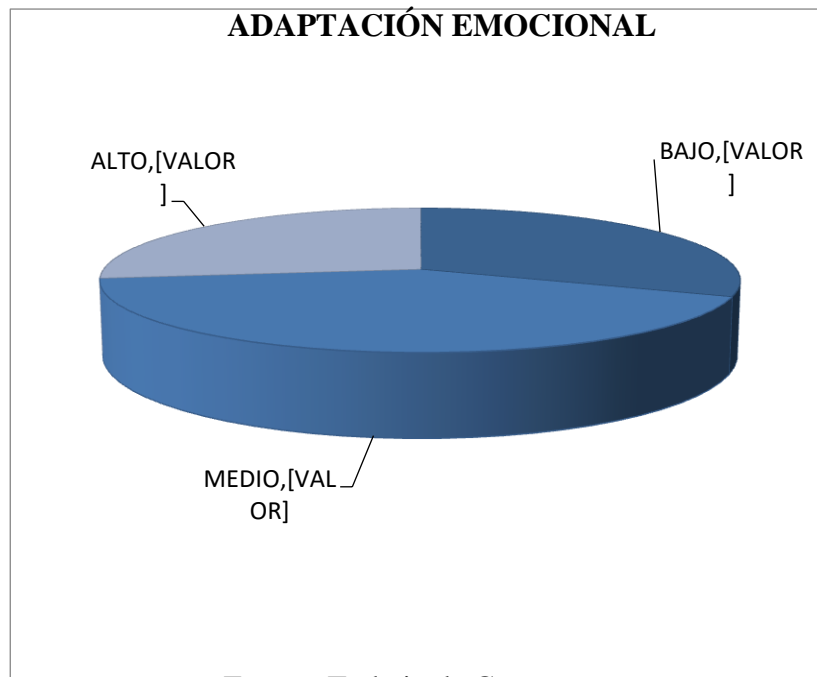
Gráfica No. 1. Media del nivel de Adaptación Emocional



Fuente: Trabajo de Campo

La grafica 1. Refleja un nivel medio (15.28) en Adaptación Emocional. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue identificar el grado de adaptación emocional en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Gráfica No. 2.



- Según los resultados obtenidos, los estudiantes representan un nivel de 31% bajo de adaptación emocional, 42% medio y un 27% alto, de esta manera se identifica cuál de los niveles de adaptación emocional se encuentra más y menos desarrollada en los adolescentes.

Tabla No. 6. Niveles Ansiedad

La forma de evaluar el nivel de ansiedad en los resultados del inventario autoevaluativo Stai-82 es la siguiente:

Niveles	Percentiles
Bajo	0-33
Medio	34-66
Alto	67-100

Tabla No. 7. Significación y fiabilidad de la media de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en los Estudiantes de Cuarto Bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Niveles	No.	f	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma\bar{X}$	IC	Li	Ls	Rc	Signif.	Fiable
Ansiedad Estado	45	45	53	25.43	3.83	9.88	43.12	62.88	13.83	✓	✓
Ansiedad Rasgo	45	45	52	23.34	3.52	9.08	42.92	61.08	14.77	✓	✓

Fuente: Trabajo de Campo

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 7, se puede afirmar a un nivel de confianza del 99% que las medias aritméticas de los factores son fiables y estadísticamente significativos, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza.

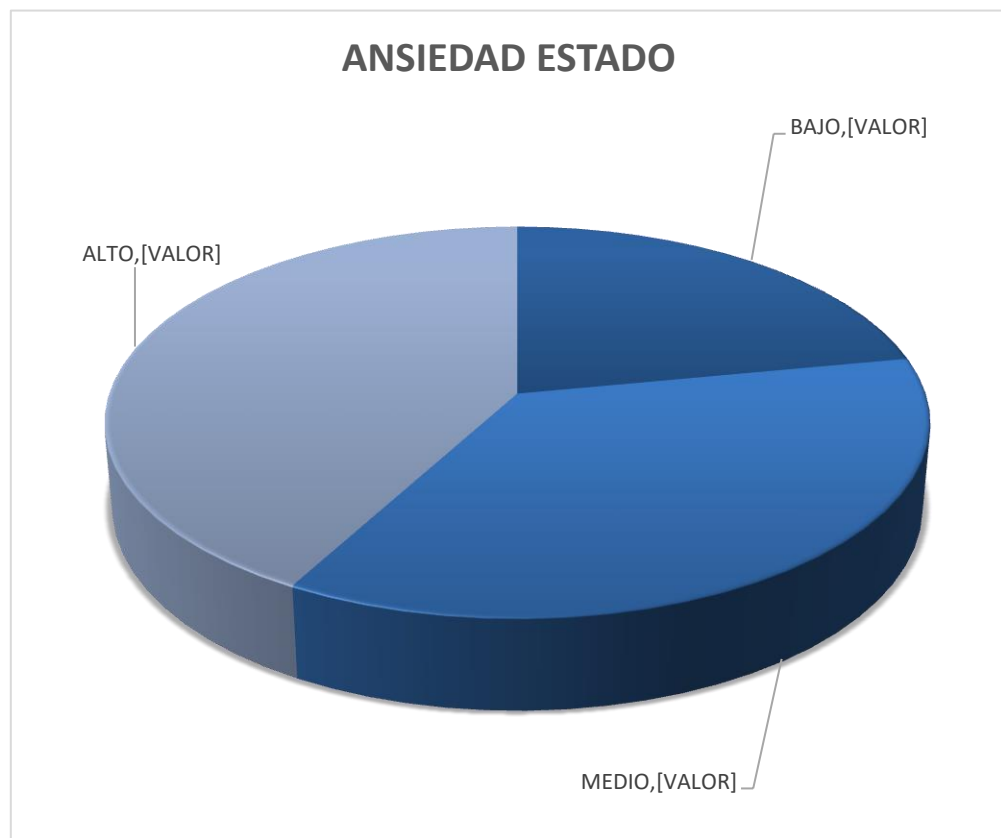
Gráfica No. 3. Medias de los niveles de Ansiedad



Fuente: Trabajo de Campo

La grafica 3. Refleja un nivel medio (53) en Ansiedad Estado y (52) en Ansiedad Rasgo. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Gráfica No. 4.

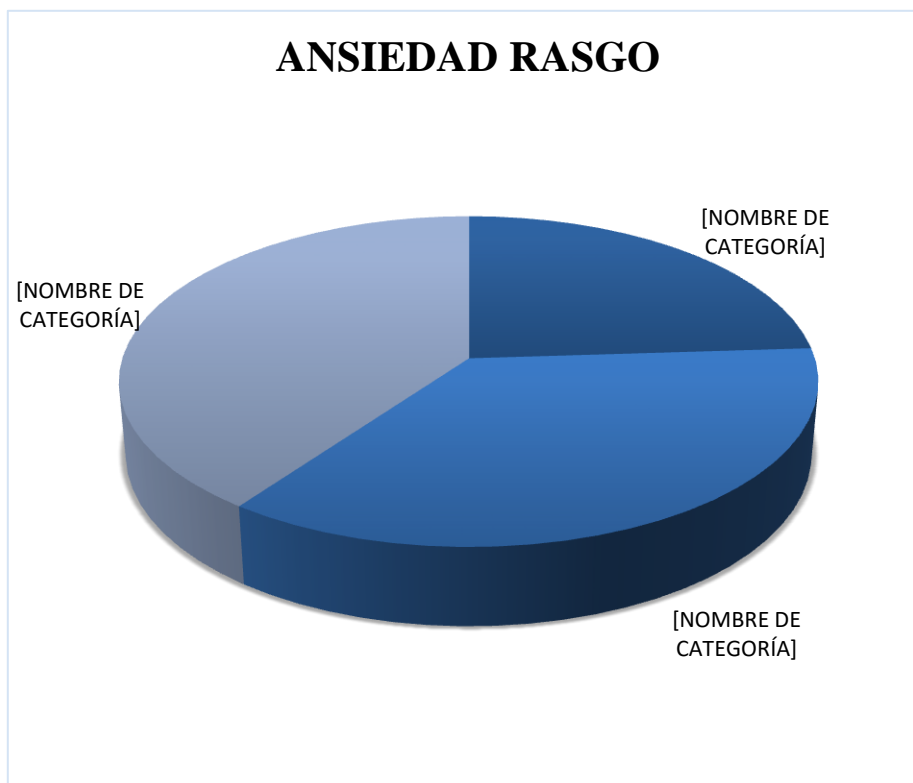


Fuente: Trabajo de Campo

Según los resultados obtenidos, los estudiantes representan un nivel de 22% bajo de ansiedad estado, 36% medio y un 42% alto, este nivel de ansiedad determina la situación del aquí y ahora, como una prolongación en el tiempo muy variable.



Gráfica No. 5.



Fuente: Trabajo de Campo

Al examinar los datos de la gráfica, se puede identificar un nivel de ansiedad rasgo de 24% bajo, medio 36% y un bajo de 40%, por lo que determinan la dimensión pregnante de la personalidad más arriesgada y menos temporal de los estudiantes. De esta forma se alcanza el segundo objetivo específico que fue evaluar el nivel de ansiedad que manifiestan los alumnos.

## V. DISCUSION DE RESULTADOS

De acuerdo con los datos obtenidos durante el trabajo realizado, existen algunos elementos que se discutirán a continuación.

Camps (2011) define la adaptación emocional como un conjunto de expresiones que generalmente se denomina como estados afectivos, los años de adolescencia están basados en la búsqueda de identidad, es decir se experimenta un patrón de conducta como una concepción del yo, que comprende valores morales y las creencias con los que se puede llegar a construir un compromiso más fuerte y con ella formar una base concreta que ayuda en los desafíos de manera que se pueda convertir en un adulto coherente o bien sea constantes de sus actos.

En la adolescencia se suelen identificar demasiados problemas para encontrar o decidir sobre la identidad por lo que se atormentan con facilidad y tienden a estar en peligro de demostrar conductas negativas que afecten su personalidad y la estabilidad emocional de otras personas. Por lo que la personalidad del adolescente aun no es definida por falta de identidad al no conocer al propio yo.

Partiendo de esta necesidad, el presente estudio pretendió indagar sobre el nivel de adaptación emocional que presentan los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango. Para realizar dicho trabajo se utilizó el Cuestionario de Adaptación para Adolescentes de H.M. Bell.

Como se puede apreciar en la gráfica no. 4.3, refleja un nivel general de adaptación emocional normal de 15.28 en los estudiantes, según resultados de la media aritmética, para profundizar los resultados de una forma más detallada se puede apreciar la gráfica no. 4.4, los estudiantes representan un nivel de 31% bajo en adaptación emocional, 42% medio y un 27% alto, de esta manera se identifica cuál de los niveles de adaptación emocional se encuentra más y menos desarrollada en los adolescentes.

Los resultados observados anteriormente permiten concluir que los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, tienen un grado de adaptación emocional diverso en su desarrollo, por lo que la identidad de su personalidad tiene un estado afectivo que favorece a los desafíos y la concepción constante en sus acciones, éste manifiesta un promedio normal de adaptación emocional que muestra confianza al experimentar un patrón de conducta, que define las características principales de su personalidad y la concreción de valores morales.

También existe la probabilidad de una tercera parte de estudiantes que encuentran dificultades para distinguir un modelo de conducta en la búsqueda de identidad, definiendo angustia y patrones de comportamientos negativos que pueden afectar no solo su personalidad sino la permanencia emocional de otras personas.

Baeza (2011) define que es un método de alerta de la asociación ante situaciones consideradas amenazantes, es decir, contextos que afectan y en las que se tiene algo que ganar o que perder, el concepto de ansiedad está estrechamente vinculado a la percepción de amenaza y a la disposición de respuestas frente a ella. La función de la ansiedad es advertir y activar al organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable, quimérico o real, de forma que pueda salir airoso de ellas.

Los adolescentes se cuestionan el porqué de su vida, de sus actos, de su modo de comportarse socialmente por lo que inconformes no quieren o no saben cómo conseguir lo que se espera de ellos, toman decisiones para exhibir comportamientos antisociales como son: el agrupamiento en pandillas, transgresiones sociales, consumo de sustancias (alcohol y algunas drogas).

También pueden observarse otras conductas de riesgo, como: conducción de autos a toda velocidad, llorar desmedidamente, enojarse mayor facilidad, encerrarse en la recámara, llegar tarde, estar inconformes con las reglas, y no aceptar nada que venga de la autoridad, estar deprimidos sin causa que lo justifique o todo tipo de decisión que los conlleve a resultados negativos.

Posteriormente de realizar el estudio, los resultados obtenidos del análisis de datos, indican que los estudiantes presentan un nivel general de 53% de ansiedad estado y un 52% ansiedad rasgo según resultados obtenidos de la media aritmética, para profundizar de una forma más detallada se puede apreciar la gráfica no. 4.8, en donde los estudiantes presentan un 22% que se interpreta como un nivel bajo de ansiedad estado, un 36% medio y un 42% alto, según resultados de la gráfica no. 4.9, se puede observar los resultados de ansiedad rasgo en donde nos indica que un 24% de los estudiantes presentan un nivel bajo, un 36% un nivel medio y un 40% un nivel alto, de esta manera se identifica el nivel ansiedad que manifiestan los estudiantes. Se aplicó el inventario auto evaluativo de ansiedad STAI-82 para conocer el nivel de ansiedad en los estudiantes.

Los resultados observados anteriormente permiten concluir que los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, tienen un nivel de ansiedad no favorable para la asociación ante situaciones consideradas amenazantes y la disposición de respuestas al mismo contexto en que suele ser afectado.

Son pocos los estudiantes que son capaces de responder a un contexto que amenaza una situación de riesgo en su personalidad y en la concreción positiva de sus acciones.

La mayoría de estudiantes demuestra confianza en la búsqueda de su identidad, definiendo características principales de su personalidad y la concreción de valores morales, pero existe la probabilidad de que el contexto afecte al estudiante, al no demostrar disposición de responder ante situaciones amenazantes en su propia conducta.

## VI. CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación identifico el grado de adaptación emocional y nivel de ansiedad en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

De acuerdo a los resultado obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario de adaptación emocional y su análisis estadístico con un nivel de confianza del 99%, permitieron determinar que las medias aritméticas de los factores son fiables y estadísticamente significativos, por lo que la media de estudiantes están ubicados dentro de un nivel de adaptación emocional normal, porcentualmente se distribuyó de la siguiente manera: 31% de estudiantes tienen un nivel de adaptación emocional bajo, el 42% nivel de adaptación medio y un 27% nivel de adaptación alto

Los resultados obtenidos a partir del inventario autoevaluativo Stai-82 y analizados estadísticamente con un nivel de confianza de 99%, permitieron determinar que las medias aritméticas de los resultados son fiables y estadísticamente significativos determinando en los estudiantes un nivel medio en ansiedad estado y un nivel medio en ansiedad rasgo. La ansiedad estado porcentualmente de distribuyo de la siguiente manera: un 22% de estudiantes con un nivel de ansiedad estado bajo, 36% con un nivel de ansiedad estado medio y un 42% de ansiedad estado alto. La distribución porcentual de la ansiedad rasgo permitió determinar que el 24% de estudiantes tienen un nivel de ansiedad rasgo bajo, un 36% un nivel de ansiedad rasgo alto y un 40% de nivel de ansiedad medio.

Los resultados obtenidos permitieron determinar que los niveles de adaptación emocional que se encuentra más y menos desarrollada en los estudiantes del cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, tienen un nivel de adaptación emocional normal, por lo que la identidad de su personalidad tiene un estado afectivo que favorece a los desafíos y la concepción constante en sus acciones, por lo que muestra confianza al experimentar un patrón de conducta, que define las

características principales de su personalidad y la concreción de valores morales. Una tercera parte de estudiantes encuentran dificultades para distinguir un modelo de conducta en la búsqueda de identidad, definiendo angustia y patrones de comportamientos negativos que pueden afectar no solo su personalidad sino la permanencia emocional de otras personas.

De acuerdo al análisis de resultados se estableció que los estudiantes presentan un nivel general de 53% de ansiedad estado y un 52% ansiedad rasgo, tienen un nivel de ansiedad favorable para la asociación ante situaciones consideradas amenazantes y la disposición de respuestas al mismo contexto en que suele ser afectado. Esto indica que los estudiantes son capaces de responder a un contexto que amenaza una situación de riesgo en su personalidad y en la concreción positiva de sus acciones.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Determinar el nivel de adaptación emocional y ansiedad que presentan hombres y mujeres estudiantes del cuarto bachillerato con el fin de identificar en cuál de los dos sexos se tienen mayores problemas de adaptación emocional y ansiedad y, en caso necesario, proporcionar alguna intervención para mejorar este proceso en los adolescentes.

En los adolescentes que fueron evaluados y presentaron niveles de adaptación emocional bajo es conveniente establecer un programa de intervención, principalmente en las áreas de adaptación emocional.

Establecer una programación de observación y reporte continuo del desenvolvimiento de los estudiantes cuyos niveles de adaptación emocional y ansiedad baja, con el fin de darles atención psicológica.

Es indispensable generar confianza entre docente y estudiante en un contexto educativo, a manera de conocer debilidades y amenazas que afecten la personalidad y conducta del estudiante, por lo que es necesario círculos de reunión entre docentes y padres de familia, para conocer las acciones pertinentes y adecuadas en el mismo.

Es necesario sostener el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes, para ello es necesario implementar estrategias o talleres a manera de darle continuidad a los resultados de ansiedad obtenidos durante la investigación.

## VIII. REFERENCIAS

- Abarca, S. (2007). *Psicología del niño en edad escolar*. 24<sup>a</sup> reimpresión. Editorial EUNED. San José, Costa Rica.
- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39.
- Ariany, C. (2013). *Adaptación Emocional*. Consultado el 27 de febrero de 2014, disponible: <http://www.inspirulina.com/procesos-de-adaptacion-emocional-vivelos-sigue-adelante.html>
- Baeza, J. (2011). *Ir de mal en peor ansiedad*, España. 1ra. Edición S.L.
- Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*, Barcelona, España. 1ra. Edición S.A.
- Cano, V. A. y Miguel T. J.J. (2001). Evaluación de la Ansiedad desde un enfoque interactivo y Multidimensional: El Inventario de Situaciones y de Respuestas de ansiedad –ISRA. *Psicología Contemporánea*; 6, 14-21.
- Farfán, H. (2008). *Ansiedad en el desarrollo emocional del adolescente ante la prueba de admisión*. Tesis Licenciatura en Psicología General, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Fierro, A. (2006). *Bienestar personal, adaptación social y factores de personalidad: Estudios con las Escalas Eudemon*. (En red). Fecha de consulta: enero 2017. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php>
- Fuentes, F. (2008). *Autoconcepto en el proceso de adaptación social de los Adolescentes*. Tesis Licenciatura en Psicología Clínica, Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona, España, 1ra. Edición S.A.
- Heredia (2013) *Reacción de adaptación en adolescentes y el vínculo con las capacidades emocionales*: *Revista de Educación*, 26 de julio, pág. 29.
- Leiro, J. (2005). *Adaptación Emocional*. Consultado el 28 de febrero. Disponible en: <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/salud/adaptacion-emocional-869303.html>



- López (2000). La adaptación social y emocional de adolescentes sordos. Tesis Licenciatura en Psicología Clínica, facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar Guatemala.
- Melgar (2013) Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes. Tesis Licenciatura en Psicología Clínica, facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar Guatemala.
- Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos, Barcelona, España. 1ra. Edición S.A.
- Reguera, J. (2007). Pensar bien, vivir mejor, Barcelona, España. 1ra. Edición S.A.
- Rimé, B. (2011). Compartición social de las emociones, Paris, Francia. 1ra. Edición S.A.
- Rodríguez, V. (2011). Vivir sin ansiedad, Alcalá, Sevilla. 1ra. Edición S.A.
- Ruiz, D., Cabello, R. Salguero, J. Palomera, R. Extremera, N. y Fernández, P. (2013). Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes, Madrid, España. 1ra. Edición. S.A.
- Soriano, C. y Guillazo (2007). Las emociones, Barcelona. 1ra. Edición. S.A
- Villalobos, M. y Quintanilla, M. (2008). La ansiedad en el mundo de hoy, Guadalajara, México. 1ra. Edición S.A.

## ANEXOS

### ANEXO No. 1

#### PROPUESTA

##### **Introducción:**

La adolescencia es un periodo vital de gran importancia en el desarrollo de las personas, sin límites cronológicos exactos, y que transcurre de forma variable según las características individuales y del grupo de referencia. Los factores y variables implicados en el adecuado desarrollo personal en esta etapa de la vida, sin duda son múltiples.

Durante la adolescencia se considera que sus dificultades se deben al propio momento evolutivo que están atravesando, atribuyéndolo en esta ocasión a que están en una “edad difícil”. En la adolescencia se produce una sutil interacción con los elementos sociales del entorno; concerniente no sólo a la historia biográfica de cada uno, sino también a la actualidad de la sociedad. Teniendo en cuenta que es en esta etapa del desarrollo donde se vive con mayor intensidad la interacción entre las tendencias individuales, las adquisiciones psicosociales, las metas socialmente disponibles, las fortalezas y desventajas del entorno.

Es por ello que esta propuesta va dirigida al Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango, ya que gracias a esta institución se realizó la investigación.

##### **Justificación:**

De acuerdo con los resultados obtenidos tras la realización de la investigación, se pudo determinar que los estudiantes demuestran confianza en la búsqueda de su identidad, definiendo características principales de su personalidad y la concreción de valores morales, pero existe la probabilidad de que el contexto afecte al estudiante, al no demostrar disposición de responder ante situaciones amenazantes en su propia conducta. La propuesta se ha elaborado entorno a crear una estabilidad emocional adecuada y un nivel de ansiedad estable,

a través de actividades realizadas en la comunidad educativa a manera de atender las acciones de los estudiantes y poder influir de una forma positiva en la vida cotidiana.

**Objetivos:**

**Objetivo General:**

- Presentar un programa para abordar diferentes temáticas a manera de ayudar a los estudiantes a sostener una estabilidad emocional y un nivel de ansiedad estable, de esta manera lograr un bienestar psicológico en la vida cotidiana de la población estudiantil.

**Objetivos específicos:**

- Fomentar una actitud positiva en los estudiantes para afrontar situaciones amenazantes en su propio contexto.
- Promover valores morales y una convivencia armónica entre la comunidad educativa.
- Permitir al estudiante reflexionar sobre la toma de decisiones ante situaciones amenazantes y las consecuencias que surgen a través de ello.

**Recursos:**

Directora, maestros y estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

**Lugar de realización:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

Método: Se aplicarán las técnicas de manera grupal en cinco sesiones.

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Duración</b>	<b>Fecha</b>
Las emociones y sentimientos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsos de sentimientos y emociones.</li> <li>• Consecuencias de las emociones y sentimientos</li> </ul>	Técnica de abrazo terapia Videos Reflexivos. Técnica del espejo.	Elier Manfredy Gramajo Girón	De 2pm a 5pm.	26-01-2018
El autodomínio.	Técnica de Relajación	Elier Manfredy Gramajo Girón	De 2pm a 5pm.	02-02-2018
Ansiedad	Videos reflexivos	Elier Manfredy Gramajo Girón	De 2pm a 5pm.	09-02-2018
Causas de la ansiedad y su prevención.	Respiración diafragmática lenta. Auto instrucciones.	Elier Manfredy Gramajo Girón	De 2pm a 5pm.	23-02-2018
La autoestima y su relación en la vida la vida.		Elier Manfredy Gramajo Girón	De 2pm a 5pm.	02-03-2018

## Anexo No. 2

### Proceso Estadístico

A continuación, se presentan datos fiables y significativos del test Cuestionario de Adaptación Para Adolescentes y el STAI-82, del nivel de adaptación emocional y ansiedad estado y ansiedad rasgo, como resultado del estudio realizado a 45 estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Flores Costa Cuca, Quetzaltenango.

### Adaptación Emocional

Datos ordenados de 45 sujetos:

3, 4, 7, 7, 8, 8, 9, 9, 9, 9, 10, 10, 10, 11, 12, 12, 13, 13, 13, 14, 14, 14, 14, 15, 15, 15, 15, 16, 16, 16, 17, 18, 19, 21, 21, 21, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 27, 30, 31.

Cuadro estadístico de Adaptación Emocional

Intervalo	F	Fa	X m	$\Sigma f. X m$	Li	Ls	/d'/	$\Sigma f./d'/$	$\Sigma f./d'{}^2$
3-5	2	2	4	8	2.5	5.5	11.53	23.06	265.88
6-8	4	6	7	28	5.5	8.5	8.53	34.12	291.04
9-11	8	14	10	80	8.5	11.5	5.53	44.24	244.64
12-14	9	23	13	117	11.5	14.5	2.53	22.77	57.60
15-17	8	31	16	128	14.5	17.5	0.46	3.68	1.69
18-20	2	33	19	38	17.5	20.5	3.46	6.92	23.94
21-23	6	39	22	132	20.5	23.5	6.46	38.76	250.38
24-26	2	41	25	50	23.5	26.5	9.46	18.92	178.98
27-29	2	43	28	56	26.5	29.5	12.46	24.92	310.50
30-32	2	45	31	62	19.5	32.5	15.46	30.92	478.02
	<b>45</b>			<b>699</b>					<b>2,102.67</b>

### Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_S - X_{i+1}}{10} = \frac{31 - 3 + 1}{10} = 2.9 = 3$$

### Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{688}{45} = 15.28 = 15$$

### Desviación típica

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum f \cdot d'^2}}{N} = \frac{\sqrt{2160}}{45} = 48 = \sqrt{6.92}$$

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 1.04$$

### Calcular el error maestro máximo

$$\Sigma = Z_{99\%} (2.58) * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 1.04 = 2.68$$

### Calcular el intervalo confidencial:

$$IC \bar{X} + \Sigma = 15 + 2.68 = 17.68$$

$$IC \bar{X} - \Sigma = 15 - 2.68 = 12.32 \quad \text{Si es fiable}$$

### Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Significación

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{6.92}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 1.04$$

### Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{15}{1.04} = Rc = 14.42$$

### Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc = >< n.d.c. 14.42 > 2.58$  es significativo

## Ansiedad Estado

Datos ordenados de 45 sujetos:

1, 2, 2, 8, 8, 19, 19, 26, 26, 29, 31, 31, 34, 39, 39, 48, 48, 48, 52, 52, 53, 56, 58, 58, 59, 60, 62, 65, 67, 67, 68, 72, 75, 75, 75, 77, 79, 82, 82, 82, 83, 85, 88, 90, 96.

Cuadro estadístico de Ansiedad Estado

Intervalo	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²
1-10	5	5	5.5	27.5	0.5	10.5	47.5	237.5	11,281.25
11-20	2	7	15.5	31	10.5	20.5	37.5	75	2,812.5
21-30	3	10	25.5	76.5	20.5	30.5	27.5	82.5	2,268.75
31-40	5	15	35.5	177.5	30.5	40.5	17.5	87.5	1,531.25
41-50	3	18	45.5	136.5	40.5	50.5	7.5	22.5	168.75
51-60	8	26	55.5	444	50.5	60.5	2.5	20	50
61-70	5	31	65.5	327.5	60.5	70.5	12.5	62.5	781.25
71-80	6	37	75.5	453	70.5	80.5	22.5	135	3,037.5
81-90	7	44	85.5	598.5	80.5	90.5	32.5	227.5	7,393.75
91-100	1	45	95.5	95.5	90.5	100.5	42.5	42.5	1,806.25
	<b>45</b>			<b>2,367.5</b>				<b>992.5</b>	<b>29,131.25</b>

### Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_S - X_i + 1}{10} = \frac{96 - 1 + 1}{10} = 9.6 = 10$$

### Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum f. X_m}{N} = \frac{2,376}{45} = 53$$

### Desviación típica

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum f. / d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{29,131.25}{45}} = 647.36 = \sqrt{647} = 25.43$$

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 3.83$$

### Calcular el error maestro máximo

$$\Sigma = Z_{99\%} (2.58) * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 3.83 = 9.88$$

### Calcular el intervalo confidencial:

$$IC \bar{X} + \Sigma = 53 + 9.88 = 62.88$$

$$IC \bar{X} - \Sigma = 53 - 9.88 = 43.12 \quad \text{Si es fiable}$$

### Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Significación

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{25.43}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 3.83$$

### Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{53}{3.83} = Rc = 13.83$$

### Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$Rc = > < n. d. c. \quad 13.83 > 2.58 \quad \text{es significativo}$



## Ansiedad Rasgo

Datos ordenados de 45 sujetos:

1, 4, 12, 18, 18, 22, 27, 27, 27, 27, 27, 29, 31, 38, 38, 42, 43, 48, 48, 53, 55, 58, 60, 62, 63, 66,  
66, 66, 66, 67, 70, 70, 72, 72, 75, 75, 77, 78, 83, 87, 89, 92.

Cuadro estadístico de Ansiedad Rasgo

Intervalo	F	Fa	X m	Σ f. X m	Li	Ls	/d'/	Σ f./d'/	Σ f./d'²
1-9	2	2	5	10	0.5	9.5	47	94	4,418
10-18	3	5	14	42	9.5	18.5	38	114	4,332
19-27	6	11	23	138	18.5	27.5	29	174	5,046
28-36	2	13	32	64	27.5	36.5	20	40	800
37-45	4	17	41	164	36.5	45.5	11	44	484
46-54	3	20	50	150	45.5	54.5	2	6	12
55-63	7	27	59	413	54.5	63.5	7	49	343
64-72	10	37	68	680	63.5	72.5	16	160	2560
73-81	4	41	77	308	72.5	81.5	25	100	2500
82-90	3	44	86	258	81.5	90.5	34	102	3468
91-99	1	45	95	95	90.5	99.5	43	43	559
	<b>45</b>			<b>2,322</b>					<b>24,522</b>

**Amplitud del intervalo**

$$A = \frac{X_S - X_{i+1}}{10} = \frac{92 - 1 + 1}{10} = 9.2 = 9$$

**Media aritmética**

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f. X_m}{N} = \frac{2336}{45} = 52$$

**Desviación típica**

$$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma f. / d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{24,522}{45}} = 544.93 = \sqrt{545} = 23.34$$

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 3.52$$

### Calcular el error maestro máximo

$$\Sigma = Z_{99\%} (2.58) * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 3.52 = 9.08$$

### Calcular el intervalo confidencial:

$$IC \bar{X} + \Sigma = 52 + 9.08 = 61.08$$

$$IC \bar{X} - \Sigma = 52 - 9.08 = 42.92 \quad \text{Si es fiable}$$

### Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces  $Z = 2.58$

### Significación

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{\sqrt{45-1}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{\sqrt{44}} = \sigma_{\bar{x}} = \frac{23.34}{6.63} = \sigma_{\bar{x}} = 3.52$$

### Encontrar la razón crítica

$$Rc = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = Rc = \frac{52}{3.52} = Rc = 14.77$$

### Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$$Rc = >< n. d. c. \quad 14.77 > 2.58 \quad \text{es significativo}$$