



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

## Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

### Carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial

ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GONZANAMÁ" DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERIODO ACADÉMICO 2020-2021

Trabajo de Titulación previo a optar por el  
Título de Licenciada en Psicorrehabilitación  
y Educación Especial

**AUTORA:**

Andrea Silvana León Soto

**DIRECTORA:**

Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2022

## Certificación

Loja, 16 de Marzo de 2022

Licenciada

Ana Cristina Arciniega Carrión Mg. Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

### **Certifico:**

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del trabajo de titulación denominado: **ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GONZANAMÁ" DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERIODO ACADÉMICO 2020-2021**, de autoría de la estudiante **Andrea Silvana León Soto**, previa a la obtención del título de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Particular que pongo en conocimiento, para los fines pertinentes.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:  
**ANA CRISTINA  
ARCINIEGA  
CARRION**

Mg. Sc. Ana Cristina Arciniega Carrión

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **Autoría**

Yo, **Andrea Silvana León Soto**, declaro ser autora del presente trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido del mismo. Adicionalmente, declaro y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**  **ANDREA  
SILVANA LEON**

**Autora:** Andrea Silvana León Soto

**Cédula de Identidad:** 1105886830

**Fecha:** 25 de Julio del 2022

**Correo electrónico:** [andrea.s.leon@unl.edu.ec](mailto:andrea.s.leon@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0988403195

**Carta de autorización del trabajo de titulación por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo**

Yo, **Andrea Silvana León Soto**, declaro ser autora del trabajo de titulación: **ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GONZANAMÁ" DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERIODO ACADÉMICO 2020-2021** como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de contenidos de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido del trabajo de titulación en el Repositorio Digital Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad Nacional de Loja.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por la copia o plagio del trabajo de titulación que realicen las terceras personas, de los textos que reposarán en la biblioteca.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinte y cinco días del mes de Julio del dos mil veintidós.

**Firma:**



**Autora:** Andrea Silvana León Soto

**Cédula de Identidad:** 1105886830 **Celular:** 0988403195

**Dirección:** Av. Los Paltas y Aztecas.

**Correo Electrónico:** andrea.s.leon@unl.edu.ec

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora de Trabajo de Titulación:** Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

Mi trabajo de titulación se lo dedico primeramente a mis padres y hermanos, quienes han sido fuente de motivación para lograr alcanzar mis metas y por estar conmigo en este proceso de formación. Todo el esfuerzo y los resultados son de ustedes.

También dedicar este trabajo de titulación a mis amigas Andrea y Nathaly que me han acompañado durante este camino, que han estado presentes y apoyándome en cada momento durante los años de estudio y por sus palabras de aliento, que ha permitido no rendirme y superar los obstáculos.

Finalmente, este trabajo está dedicado a cada uno de los docentes y a todos los que confiaron plenamente en mi persona y capacidades.

*Andrea Silvana León Soto*

## **Agradecimiento**

Mis agradecimientos van dirigidos en primer lugar a Dios por permitirme continuar con mis estudios superiores en la Universidad Nacional de Loja, lugar donde me abrieron las puertas para mi formación profesional como personal.

Agradezco igualmente a mi directora del trabajo de titulación, Lic. Ana Cristina Arciniega Carrión, por su paciencia y comprensión, además de mis maestros por su compromiso con la docencia y ser la guía para lograr mis objetivos y brindarme el conocimiento para desarrollar mis habilidades; además, les agradezco por haberme permitido crecer como persona en servicio a la comunidad, llevo conmigo grandes enseñanzas y experiencias. Sin su apoyo, guía y motivación este trabajo no hubiera sido posible, muchas gracias.

Finalmente, agradezco a mi familia, a mis amigos y conocidos que acompañaron en este camino y para los que no tuvieron la oportunidad de ver mi progreso, y donde se encuentren en estos momentos sientan orgullo de esta etapa de mi vida.

*Andrea Silvana León Soto*

## Índice de Contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	v
<b>Autoría</b> .....	vi
<b>Carta de autorización</b> .....	vii
<b>Dedicatoria</b> .....	viii
<b>Agradecimiento</b> .....	ix
<b>Índice de Contenidos</b> .....	vii
Índice de Tablas .....	ix
Índice de Figuras.....	x
Índice de Anexos.....	xi
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
2.1. Abstract .....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco Teórico</b> .....	8
4.1. Ansiedad .....	8
4.1.1. Perspectivas teóricas.....	9
4.1.2. Niveles de ansiedad .....	9
4.1.3. Ansiedad en la adolescencia.....	10
4.1.4. Dimensiones de la ansiedad.....	10
4.1.5. Tipos de ansiedad .....	11
4.1.6. Manifestaciones de la ansiedad .....	12
4.2. Adaptación social .....	13
4.2.1. Proceso de la adaptación social.....	13
4.2.2. Estrategias para la adaptación social.....	16
4.2.3. Conducta adaptativa.....	17
4.2.4. Problemas de adaptación social.....	19
4.2.5. Relación entre ansiedad y adaptación social.....	20

<b>5.</b>	<b>Metodología .....</b>	<b>22</b>
5.1.	Tipo de investigación.....	22
5.2.	Enfoque de la investigación.....	22
5.3.	Diseño de investigación.....	22
5.4.	Procesamiento de la información .....	23
5.5.	Métodos .....	23
5.5.1.	Método científico.....	23
5.5.2.	Método cuantitativo.....	24
5.5.3.	Método cualitativo.....	24
5.5.4.	Método analítico.....	24
5.5.5.	Método sintético .....	24
5.5.6.	Método descriptivo .....	24
5.5.7.	Método deductivo .....	25
5.5.8.	Método inductivo.....	25
5.6.	Técnicas e instrumentos .....	25
5.6.1.	Técnicas de análisis de datos .....	25
5.6.2.	Arqueo bibliográfico.....	25
5.6.3.	Diagrama de sectores.....	25
5.6.4.	Instrumentos de recolección de datos .....	25
5.7.	Población .....	26
5.8.	Muestra .....	27
<b>6.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>28</b>
<b>7.</b>	<b>Discusión .....</b>	<b>49</b>
<b>8.</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>51</b>
<b>9.</b>	<b>Recomendaciones .....</b>	<b>52</b>
<b>10.</b>	<b>Bibliografía .....</b>	<b>53</b>
<b>11.</b>	<b>Anexos .....</b>	<b>59</b>



## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Sexo de los estudiantes de segundo de bachillerato .....	26
<b>Tabla 2.</b> Total de jóvenes con ansiedad .....	27
<b>Tabla 3.</b> Niveles de ansiedad en los estudiantes de segundo de Bachillerato .....	28
<b>Tabla 4.</b> Estudiantes que presentan Ansiedad Estado-Rasgo.....	31
<b>Tabla 5.</b> Situaciones sociales que generan ansiedad.....	32
<b>Tabla 6.</b> Resultados de los estudiantes en referencia a su adaptación social.....	36
<b>Tabla 7.</b> Resultados de los indicadores relacionados a la adaptación social .....	38
<b>Tabla 8.</b> Resultados del SASS en estudiantes con ansiedad.....	42
<b>Tabla 9.</b> Matriz de contrastación de IDARE, SASS Y SSS .....	45

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Estudiantes con ansiedad .....	26
<b>Figura 2.</b> Niveles de ansiedad.....	30
<b>Figura 3.</b> Predominancia estado-rasgo.....	32
<b>Figura 4.</b> Cuestionario de opción múltiple, los estudiantes seleccionando una o varias respuestas .....	35
<b>Figura 5.</b> Resultado de los estudiantes en referencia a su adaptación social .....	37
<b>Figura 6.</b> Indicador: área de trabajo y ocio.....	39
<b>Figura 7.</b> Indicador: área familiar.....	39
<b>Figura 8.</b> Indicador: área de relaciones sociales .....	40
<b>Figura 9.</b> Indicador: área de motivación e interés socio intelectuales .....	40
<b>Figura 10.</b> Predominancia de desadaptación en estudiantes con ansiedad .....	43
<b>Figura 11.</b> Adaptación social en ansiedad-Estado .....	43
<b>Figura 12.</b> Adaptación social en ansiedad-Rasgo.....	44
<b>Figura 13.</b> Propuesta alternativa para la ansiedad y adaptación social en los adolescentes .....	47

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1.</b> Autorización de la Unidad Educativa “Gonzanamá” .....	59
<b>Anexo 2.</b> Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado .....	60
<b>Anexo 3.</b> Escala Autoaplicada de Adaptación Social .....	62
<b>Anexo 4.</b> Propuesta alternativa .....	63
<b>Anexo 5.</b> Certificado de Traducción del Abstract .....	149

## **1. Título**

ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GONZANAMÁ” DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERIODO ACADÉMICO 2020-2021

## 2. Resumen

La presente investigación abordó el problema de la ansiedad y la adaptación social en un grupo de estudiantes, con la finalidad de exponer el análisis de ambas categorías y fundamentar la creación de una planificación dirigida a disminuir la ansiedad de los estudiantes en el momento de adaptarse socialmente. El objetivo general que se aplicó fue, analizar la influencia de la ansiedad en la adaptación social de los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa "Gonzanamá" de la Provincia de Loja, en el Período Académico 2020-2021, y los específicos fueron: reconocer la dimensión de ansiedad que prevalece en estos estudiantes, identificar el proceso de adaptación social en los adolescentes y plantear una propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de una adaptación social en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa "Gonzanamá" de la Provincia de Loja, en el Período Académico 2020-2021. Para ello se utilizó un diseño de estudio de campo no experimental, de tipo descriptivo, con un enfoque cuali-cuantitativo, haciendo uso de los métodos científico, cuantitativo, cualitativo, analítico, sintético, inductivo, deductivo y descriptivo, se aplicaron instrumentos como: el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE y la Escala auto-aplicada de la Adaptación Social SASS y el Cuestionario de Situaciones Escolares adaptado, a una muestra poblacional de 19 estudiantes. Los resultados revelaron la existencia de un alto índice de adolescentes con una dimensión de ansiedad de tipo rasgo, como una de las causas en la que los adolescentes manifiestan tener dificultades para adaptarse a las actividades académicas en la institución educativa. Frente a lo cual se recomendó una propuesta alternativa dirigida a los adolescentes titulada “¡TODO BAJO CONTROL!”, la cual consta de actividades para el manejo de la ansiedad y garantizar la participación en situaciones escolares y mejorar la adaptación social de los adolescentes.

**Palabras clave:** Adolescentes, angustia, habilidades sociales, desadaptación, interacción social, relaciones interpersonales.

## **2.1. Abstract**

The present investigation addressed the problem of anxiety and social adaptation in a group of students, in order to expose the analysis of both categories and support the creation of a plan aimed at reducing the anxiety of students at the time of social adaptation. The general objective that was applied was to analyze the influence of anxiety on the social adaptation of adolescents in the Second Year of Baccalaureate of the Educational Unit "Gonzanamá" of the Province of Loja, in the Academic Period 2020-2021, and the specific were: to recognize the dimension of anxiety that prevails in these students, to identify the process of social adaptation in adolescents and to propose an alternative proposal for the management of anxiety and the achievement of social adaptation in adolescents of the Second Year of Baccalaureate of the Educational Unit "Gonzanamá" of the Province of Loja, in the Academic Period 2020-2021. For this, a non-experimental, descriptive field study design was used, with a qualitative-quantitative approach, using scientific, quantitative, qualitative, analytical, synthetic, inductive, deductive and descriptive methods, instruments such as: the IDARE Trait-State Anxiety Inventory and the self-applied Social Adaptation Scale SASS and the School Situations Questionnaire adapted to a population sample of 19 students. The results revealed the existence of a high rate of adolescents with a trait-type anxiety dimension, as one of the causes in which adolescents manifest difficulties in adapting to academic activities in the educational institution. Against which an alternative proposal aimed at adolescents entitled "EVERYTHING UNDER CONTROL!" was recommended, which consists of activities for managing anxiety and guaranteeing participation in school situations and improving the social adaptation of adolescents.

**Keywords:** Adolescents, anxiety, social skills, maladjustment, social interaction, interpersonal relationships

### 3. Introducción

Los seres humanos en el transcurso del tiempo han experimentado diferentes cambios a lo largo de sus vidas, gracias a la capacidad adaptativa se les permitió acoplarse a un sin número de situaciones o acontecimientos donde se busca dar una respuesta al entorno; mientras se da este proceso de adaptación, se podría experimentar episodios de ansiedad debido a los obstáculos y dificultades que se van presentando en el medio en el que se desenvuelven y como consecuencia, verse involucrada la capacidad o habilidad para adaptarse.

La adolescencia se caracteriza por experimentar una serie de cambios tanto físicos como psicosociales es un proceso de transición, volviendo vulnerables a los jóvenes a la hora de afrontar nuevas responsabilidades que deben cumplir como ser social activo, en esta etapa el individuo busca la aceptación social, como mencionó Bosque & Aragón (2008) en su trabajo de investigación donde manifiestan que: El ser un adolescente significaba crecer o dirigirse a la madurez, dejar su antigua etapa de niñez y subir un nuevo escalón en el desarrollo evolutivo del ser humano, donde se desarrolla ya dentro de constructo social, por el cual se verá influenciado por las costumbres y tradiciones de la cultura a la cual pertenece, en este proceso de cambios continuos en todos sus aspectos, permitirán al individuo alcanzar su identidad personal y su introducción a la sociedad.

Por otro lado, la investigación ejecutada en Bolivia por Briceño & Méndez (2015) menciona que la adaptación social en la adolescencia tiene relación con su búsqueda de identidad y de pertenencia, teniendo la necesidad de participar en nuevas experiencias y actividades para lograr la aceptación y el reconocimiento de sus pares; esto conlleva a la construcción de su pensamiento lógico y sentimientos de independencia.

Para conocer la problemática de los educandos en relación a la ansiedad y la adaptación social se realizó una entrevista diagnóstica con el Dr. Rodrigo Martínez, Rector de la Unidad Educativa “Gonzanamá” ubicado en la provincia de Loja, de esta manera poder analizar a profundidad las variables a estudiar; en base a la información remitida por el Rector se conoció que existían la presencia de ansiedad y dificultades adaptación social en los estudiantes de Segundo Año de Bachillerato en el Periodo Académico 2020-2021; en concordancia a esta información se planteó la investigación denominada: ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “GONZANAMÁ” DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2020-2021.

Para conseguir dicho análisis se plantearon objetivos específicos tales como: reconocer la dimensión de ansiedad que prevalece en estos estudiantes, identificar el proceso de adaptación social en los adolescentes y finalmente, plantear una propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de una adaptación social en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa "Gonzanamá" de la Provincia de Loja, en el Período Académico 2020- 2021.

Esta investigación cuenta con sustentación teórica de las categorías de ansiedad y adaptación social abordadas individualmente, así como puntualiza la relación que existe entre ambas categorías.

En el marco metodológico se estableció un enfoque cuali-cuantitativo con un diseño de estudio de campo no experimental y de tipo descriptivo. Al haberse utilizado conocimientos provenientes de investigaciones científicas se justifica el uso del método científico y a su vez, se empleó el método cuantitativo para presentar los resultados mediante gráficos estadísticos y el procesamiento de la información concerniente a las listas de cotejo, por otro lado, también se hizo uso del método cualitativo, para trabajar con los datos obtenidos de la entrevista realizada al Dr. Rodrigo Martínez, Rector de la Institución, además de la información proveniente del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE y la Escala Autoaplicada de Adaptación Social SASS; de igual manera, el método analítico fue utilizado esencialmente en el análisis del contenido que se efectuó en base a la información que se obtuvo por medio de los instrumentos ; el método sintético se utilizó para realizar una síntesis de la información obtenida, el método deductivo se utilizó para dar respuesta a los objetivos de la investigación, a partir de los conocimientos generales que se tiene sobre la ansiedad y adaptación social, además, de utilizar las teorías y conceptos de las variables para la interpretación y análisis de los resultados; el método inductivo estuvo presente en el planteamiento de las conclusiones y recomendaciones, en base a cada uno de los resultados y datos de los diferentes técnicas e instrumentos utilizados para cada variable las cuales son ansiedad y adaptación, finalmente, el método descriptivo fue utilizado durante la realización de todas las partes que conforman la estructura de la presente tesis; la muestra poblacional fue de 19 estudiantes seleccionada por método no probabilístico a partir de la población existente en el Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” de la Provincia de Loja, en el Período Académico 2020-2021; a través del criterio de muestra.



Los instrumentos utilizados para dar respuesta a los objetivos son el INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO IDARE, el cual tuvo como propósito evaluar y medir las dos dimensiones básicas de la ansiedad como rasgo y como estado. Para evaluar la adaptación social se implementó la ESCALA AUTO-APLICADA DE ADAPTACIÓN SOCIAL SASS el cual dio a conocer problemas de adaptación social o normalidad y, por último, EL CUESTIONARIO SSS O CATÁLOGO DE SITUACIONES ESCOLARES adaptado de Helms y Gable, el cual permite conocer la realidad de los estudiantes en el ámbito académico y las actividades dentro de la institución educativa que pueden generar la presencia de un nivel alto de ansiedad.

Como resultados de la investigación se obtuvo demuestr que en los jóvenes que presentaron un nivel medio de ansiedad prevalece la ansiedad tipo estado; y que existe una mayor prevalencia en los altos niveles de ansiedad en la dimensión como rasgo, correspondiente al 58% de los estudiantes, es decir, los estudiantes perciben las situaciones sociales como peligrosas o amenazantes, las más comunes entre los jóvenes de la Unidad Educativa “Gonzanamá” fueron: expresar sentimientos, opiniones e ideas, realizar una nueva actividad, hablar y estar ante la autoridad y hablar hacia una audiencia.

Con respecto al segundo instrumento aplicado se determinó que el 63% de los estudiantes presentan problemas en el proceso de adaptación social.

Se concluye que en los estudiantes de la Unidad Educativa “Gonzanamá” de la Provincia de Loja, la dimensión de ansiedad de mayor prevalencia en los adolescentes es la de Estado seguido de la de rasgo, porque los niveles de ansiedad estado son transitorios y controlables, mientras que los de rasgo afectan la adaptación social y escolar de los adolescentes.

En función de la información de la revisión de literatura y los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, se elaboró una propuesta alternativa que contiene una serie de actividades que serán empleada por los docentes, familiares o profesionales de la salud mental y orientadores educativos, es un instrumento de carácter informativo y didáctico, que pretende proporcionar una serie de estrategias y técnicas con enfoque psicoeducativo. En la guía se propone 20 actividades en base actividades enfocadas en el manejo de la ansiedad y para mejorar la adaptación social. Cada actividad tendrá objetivos individuales, los materiales para su ejecución, el desarrollo o procedimiento a seguir y cierre de actividad, para la evaluación se presenta una ficha con los criterios a tomar en cuenta, dirigida para una evaluación para el encargado de la aplicación de la guía y a los estudiantes involucrados. La propuesta sigue una secuencia que está compuesta por secciones, las 10 primeras actividades

para la ANSIEDAD y los 10 restantes están destinadas a trabajar LA ADAPTACIÓN SOCIAL en los adolescentes.

Como parte de este proyecto de tesis se recomienda a los docentes, familiares o profesionales de la salud y a adolescentes del Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanama”, hacer uso de la propuesta alternativa con el objetivo de intervenir en el desarrollo integral de estos alumnos.

## 4. Marco Teórico

### 4.1. Ansiedad

La ansiedad para algunos teóricos como Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) han considerado que la ansiedad “es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa” (p.14).

Por otro lado, desde el punto etimológico, “la palabra ansiedad viene del latín anxietas derivado del angere que significa estrechar, y se refiere a un malestar físico muy intenso” (Gonzales, 2013 p.10).

Así mismo, partiendo desde un concepto más integrativo a todos los aspectos que se ven involucrados se dice que la ansiedad:

Estado emotivo y respuesta que surge cuando uno se halla expuesto a situaciones que impliquen peligro o amenaza, es una experiencia universal y cotidiana para todo ser humano. Es, además, una conducta que cumple una función esencialmente adaptativa. Ahora bien, la ansiedad puede ser también una conducta patológica, cuando, por la continuidad de las respuestas o la excesiva intensidad de las mismas, no se logra establecer el equilibrio entre el sujeto y los estímulos. (González, 1993, p.09)

Para Tobal (1990) en su trabajo de conceptualización sobre ansiedad, considera que la misma, alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el cual se puede encontrar un predominio de síntomas psíquicos y la sensación o percepción de catástrofe o peligro inminente que tiene el sujeto puede predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro; acompañado de una reacción de sobresalto, en si quiere dar a entender, que la ansiedad es una combinación entre síntomas cognitivos y físicos.

Finalmente, se puede concluir que la ansiedad “es una respuesta normal y adaptativa que tenemos las personas y que nos sirve para tomar las medidas necesarias para protegernos de posibles amenazas” (Acuña, 2010, p.7).

Los diferentes conceptos varían según la orientación y el contexto del cual se desarrolló, partiendo así desde varias perspectivas teóricas.

#### **4.1.1. Perspectivas teóricas.**

##### *4.1.1.1. La perspectiva unidimensional.*

Una de las primeras teorías que se plantearon la cuales mencionan que al momento de tomar las “diferentes medidas para la ansiedad estas deben correlacionar entre sí en un momento determinado del tiempo, y si se producen cambios, por ejemplo, como resultado de un tratamiento, deben modificarse simultáneamente todas ellas” (Martínez-Monteagudo, inglés, Cano Vindel, A., & García-Fernández, J. M. 2012, p.202).

##### *4.1.1.2. La perspectiva tridimensional.*

Esta teoría parte que la ansiedad se manifiesta involucrando tres sistemas de respuestas, dando distintos perfiles de estudio e intervención, estos sistemas de respuesta son a nivel cognitivo como la presencia de pensamientos de preocupación, en la conductual como llegar a paralizar las reacciones y a nivel fisiológico con presencia de síntomas como la sudoración o la falta de respiración. (Martínez-Monteagudo et al. 2012)

##### *4.1.1.3. La perspectiva cognitiva.*

Se menciona que la ansiedad depende del miedo que se presente a distintas situaciones, esto hace que presentemos una valoración con respecto al peligro real o potencial, si mayor es el nivel de esta emoción se hace presente la aparición de la ansiedad como un proceso cognitivo que está orientada al futuro y sus posibilidades. (Beck, 2013)

#### **4.1.2. Niveles de ansiedad.**

Según Hamilton (1959) como se citó en Sunta & Mishel (2016) menciona los siguientes niveles de ansiedad.

- *Ansiedad leve:* en este nivel se ve la carencia de síntomas ansiosos y es de forma transitoria causada por un evento estresante que se presentan en la vida cotidiana.
- *Ansiedad moderada:* se caracteriza principalmente por un estado de alerta en el que la percepción y la atención de la persona están incrementadas, sin embargo, la persona conserva la capacidad para afrontar y resolver situaciones problemáticas y en cuanto a nivel fisiológico, puede provocar insomnio y sensación de malestar y agotamiento físico.
- *Ansiedad grave:* provoca una disminución de la atención y de la percepción, dificultades de concentración y disminución de la capacidad para analizar la realidad de forma objetiva; a nivel fisiológico, se manifiesta a través de un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria,

pudiendo producirse además temblores y estremecimientos, además de la incapacidad de la persona para concentrarse.

#### ***4.1.3. Ansiedad en la adolescencia.***

La adolescencia es una etapa de crecimiento con la presencia de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, este período inicia a la edad de 10 a 19 años, estos cambios obligan a que busquemos una adaptación a la nueva realidad que se presenta y a las nuevas exigencias que se dan en su entorno y de hacerse cargo de nuevas responsabilidades que no se encuentran en algunos de los casos con la preparación necesaria. El adolescente debe hacer un sobreesfuerzo individual para llevar a afrontar los nuevos cambios, optando por utilizar nuevos comportamientos que le podrían ayudar ya sea de manera positiva o negativa, el posible pensamiento de si es correcto o no su decisión podría llegar a presentar dificultades o llegar a presentar dificultades adaptativas o alteraciones psicopatológicas como la que hemos estado viniendo mencionado como es la ansiedad. (Díaz Santos C, Santos Vallín L. 2018)

Por otro la González (2013) considera que “la ansiedad en el adolescente normalmente es visto como sentimiento de disgusto consigo mismo, es experimentada como un conflicto íntimo, como una sensación de desasosiego vago o un presagio doloroso” (p.11).

#### ***4.1.4. Dimensiones de la ansiedad.***

Teniendo claro las concepciones generales de la ansiedad, encontramos la Ansiedad como Estado (AE) y Ansiedad como Rasgo (AR).

##### ***4.1.4.1. Ansiedad como rasgo.***

Para Ries (2012) en su trabajo de relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado menciona que la:

Ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. [...] La ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. (p.9)

Por otro lado, Schmidt & Shoji Muñoz (2018) consideran que “la ansiedad Rasgo señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras” (p.5).

En conclusión, la ansiedad como rasgo se considera que es la capacidad del individuo para percibir cuando una situación como peligrosa o amenazante, teniendo relación con la

personalidad de la persona para estas interpretaciones y por consiguiente dando una respuesta para afrontarla.

#### *4.1.4.2. Ansiedad como estado.*

Para algunos autores como Spielberger (citado en Magan 2016) explica que:

Cuando alguien que se halla en una situación angustiosa y la interpreta como algo peligroso o amenazador, experimenta sensaciones de temor y preocupación. Asimismo, sufre una serie de cambios fisiológicos y conductuales, como resultado de la activación y excitación del sistema nervioso autónomo (A-Estado, p.6).

Spielberger (citado en Schmidt & Shoji Muñoz ,2018) distingue a “la ansiedad estado (A/E) como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y, así como una hiperactividad del sistema nervioso autonómico” (p.5).

Se determina que la ansiedad como estado es la forma en la que el individuo da una respuesta, presentando sentimientos subjetivos como por ejemplo experimentar tensión, nerviosismo, esto lo experimentan de forma transitoria mientras están frente a lo que ocasiona el estado de ansiedad.

Desde la perspectiva de la psicología de la personalidad, se concibe a la ansiedad como Rasgo parte de la personalidad (neurótica) la misma tiene una base similar a la timidez, es una persona con altos niveles defensivos, apareciendo durante largos periodos de tiempo en todo tipo de situaciones, así pues, algunos sujetos tienden a percibir un gran número de situaciones como amenazantes, reaccionando con ansiedad, mientras que otros no le conceden mayor importancia. En cambio, la ansiedad como Estado, se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración. (Sierra, et al. 2003)

#### *4.1.5. Tipos de ansiedad.*

El miedo y la ansiedad se da como una respuesta de supervivencia ante situaciones que son consideradas como amenazantes, pero cuando esta respuesta es desproporcionada en su intensidad y la frecuencia en las que se presentan y afecta la vida diaria de las personas.

Esta ansiedad se clasifica en diferentes tipos:

#### *4.1.5.1. Fobias simples.*

Durante nuestra vida podemos experimentar diferentes miedos frente a situaciones, animales y objetos etc. “La fobia siempre consiste en el miedo irreprímible, persistente y difícil de vencer a un estímulo o situación concretos, y sólo aparece en contacto con ese estímulo” (Sanz, 2005, p.127).

En la adolescencia se puede presentar diferentes fobias a muchos estímulos, una de ellas que podrían llegar a experimentar es la fobia social que se caracteriza por “un miedo persistente y acusado a situaciones sociales o actuaciones en público por temor a que resulten embarazosas” (APA, como se citó en Rodríguez, Rodríguez & Alcázar 2006).

#### *4.1.5.2. Ansiedad de separación.*

Esta ansiedad es irracional que puede llegar a afectar a las actividades cotidianas, las manifestaciones que se pueden presentar es una angustia desproporcional a la hora de llegar a separarse de sus padres que podrían llegar a causar pánico para la persona que lo experimente, esta ansiedad puede iniciar en la infancia y en algunos de los casos también se podría presentar en la adolescencia (Sanz, 2005).

#### *4.1.5.3. Ansiedad generalizada.*

En la adolescencia la ansiedad generalizada se caracterizarse por un presentar una preocupación excesiva sobre cómo es su rendimiento académico, su implicación al momento de relacionarse con su familia y con sus amigos, muchas de las veces son considerados como personas perfeccionistas e inseguras, temor a las críticas y volverse dependientes. (Aldana, 2009)

#### **4.1.6. Manifestaciones de la ansiedad.**

La ansiedad se puede manifestar con una intensidad y frecuencia diferente para cada persona, pero por lo general se puede conocer reacciones a nivel cognitivo, fisiológico y a nivel motor.

En el *nivel cognitivo* se puede presentar con angustia, miedo o preocupaciones ante el estímulo que produce ansiedad a la persona, experimentando sensaciones de inseguridad, pérdida de control que llega a influir en la toma de decisiones, tener pensamientos negativos con mayor frecuencia.

A *nivel fisiológico*, se puede ver involucrado la activación de algunos sistemas del organismo, como el sistema nervioso central, el endocrino e incluso verse involucrado el sistema inmune, puede ser el aumento de la frecuencia cardíaca, presentar problemas para respirar, fatiga, náuseas, problemas para respirar, la presencia de sudoración, sensaciones gástricas; la acumulación de la presencia de varios de estos síntomas de manera frecuente, llega a causar de manera transitoria dolores de cabeza, alterar el ciclo del sueño provocando insomnio, mareos y llegar a descompensar el sistema endocrino, afectando a la salud.

A *nivel motor*, la ansiedad puede llegar a causar que la persona presente conductas de hiperactividad o al revés, tenga algunos movimientos repetitivos, verse afecta la capacidad de hablar o de articular correctamente las palabras, presentar tensión a nivel muscular. (Álvarez, Aguilar & Lorenzo, 2012)

## **4.2. Adaptación social**

A lo largo de la historia y la evolución los seres humanos se han enfrentado a diferentes medios y situaciones y para su supervivencia ha tenido que adaptarse. Para Hurtado (2015) considera que:

La adaptación es un proceso a través del cual un individuo establece con su ambiente natural o social una situación de equilibrio. El proceso ocurre a través de la combinación de circunstancias externas, orientadas a modificar el ambiente, dirigidas a modificarse a sí mismos en virtud de un equilibrio aceptable. (p.17)

Por otro lado, se conoce que la adaptación social es el proceso por el cual un grupo o individuo deben ajustarse a las normas del medio social donde se desenvuelven, modifican los patrones de comportamiento para lograrlo. En el momento en el cual se da la adaptación se abandona los hábitos o prácticas que anteriormente formaban parte de la persona, las cuales fueron evaluadas negativamente por el ámbito social; por consiguiente, va adquiriendo otros según las expectativas de su nuevo rol. Esta capacidad de cambiar y de adquirir nuevos hábitos o prácticas permite analizar la habilidad de adaptación del individuo. (Espinoza, 2014)

### **4.2.1. Proceso de la adaptación social.**

Dentro del proceso de adaptación social en la adolescencia, está fuertemente relacionada con varios aspectos en el cual se pueden ver involucrada, los estilos de apego, las relaciones interpersonales, como también las habilidades sociales, tanto como la influencia de la personalidad, todo esto antes mencionado en base al ambiente familiar.



#### *4.2.1.1. Área familiar.*

El ambiente familiar es el primer lugar donde tenemos las primeras dinámicas sociales con nuestros familiares, la afectividad y la cohesión familiar inciden en la formación de las habilidades sociales, contribuyendo de esta forma en la capacidad que tendrá el individuo para socializar con otros y como nos desarrollamos socialmente. (Palacio & Múnera, 2018).

Teniendo en cuenta lo que se habla anteriormente, desde la perspectiva de Licuy (2018).

La cohesión familiar es un elemento importante en el proceso de adaptación del adolescente para asegurar una conducta viable en el individuo y éste pueda resolver conflictos internos y externos a su ser expresa que los jóvenes son menos comunicativos en la convivencia familiar. (p.14)

#### *4.2.1.2. Área de trabajo y ocio en la adolescencia.*

Al hablar sobre el tiempo de ocio en los adolescentes, se toman en cuenta las actividades sociales, a las de juego o solamente referirse a un tiempo en la cual se pueda sentir realizado y libre de actividades.

En el transcurso del tiempo se puede dividir en dos actividades: las obligatorias, que son las actividades de estudio o la realización de un trabajo; mientras que el tiempo de ocio es el empleo de tiempo que van a variar según la cultura familiar que se ejerce en el adolescente y los patrones de socialización. (Giro,2011)

Por otro lado, Lasen (2000) citado por Crespo, Pernas & Bóo (2016), el ocio es “una necesidad y un derecho fundamental en los procesos de desarrollo de los adolescentes y jóvenes de nuestros días, no sólo a nivel individual sino también desde una perspectiva relacional” (p.989).

#### *4.2.1.3. Área de las relaciones sociales*

Las relaciones sociales en la adolescencia, la aceptación o rechazo social tiene un papel fundamental, estas relaciones en los adolescentes son consideradas más estables, tienen mayor intimidad y empatía, a diferencia de las relaciones sociales que presentaban en la infancia. Son relaciones que influyen en el desarrollo cognitivo como en la adaptación al medio social, acompañado de un aprendizaje de actitudes y valores, esto permitirá el desarrollo de la identidad y el manejo de conflictos. (Estévez, Martínez & Jiménez, 2009)

#### *4.2.1.4. Sociabilidad.*

La sociabilidad según Mamani & Huallpa (2019) la define como:

El proceso mediante el cual las personas interiorizan los valores, creencias, normas y formas de conducta apropiados en la sociedad a la que pertenecemos. A través de ella aprendemos los códigos de conducta de una sociedad determinada, nos adaptamos a ellos y los cumplimos para el buen funcionamiento social. (p.22)

Por otro lado, Shibutani (como se citó en Vásquez, 2011) menciona que una persona “socializa cuando se halla en condiciones de participar en acciones concertadas sobre la base de normas convencionales y que cada persona es capaz de anticipar sus relaciones interpersonales controlando sus propias actividades y que es responsable de sus propias expectativas” (p.9).

#### *4.2.1.5. Amistad en adolescentes.*

Según la investigación con respecto a la perspectiva que tiene el adolescente frente a la amistad, Giro (como se citó en López & Rodríguez- Cárdenas, 2014) mencionó que:

Para los adolescentes la amistad está basada en la construcción de grupos de pares o amigos, quienes se convierten en un elemento fundamental para el desarrollo de las competencias sociales, fundamentales para el crecimiento personal y el desarrollo de la autoestima. (p.327)

En relación con lo que los adolescentes llegan a considerar una amistad de calidad según sus “niveles de cercanía, intimidad, lealtad, confianza, revelación de sentimientos, elogios antes los éxitos, apoyo tras los fracasos y conducta prosocial, entre otras” (p.318).

#### *4.2.1.6. Habilidades sociales.*

Las habilidades sociales es la capacidad del ser humano frente a los diferentes contextos, en el cual muestran aptitudes y comportamientos a la hora de socializar con el resto, el individuo expresa sentimientos, para algunos pueden obtener o no resultados favorables, y el cual no todos tiene facilidad para lograrlo. (Merino & Trujillo, 2021).

En cambio, Caballo (como se citó en De González, 2009). “Son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación” (p.50).

La ausencia o deterioro de las habilidades sociales, puede llegar a provocar problemas al individuo, esto en consecuencia, conducirlo a presentar conflictos interpersonales. Las habilidades sociales determinarán el nivel de salud emocional y la capacidad adaptativa. (Ochoa, 2017)

#### *4.2.1.7. Área de motivación e intereses socio-intelectuales.*

La motivación es una necesidad o el impulso que tiene cada persona para realizar ciertas actividades, la motivación es la combinación de varios factores del entorno que dan con resultado esfuerzo positivos como negativos, a mayor motivación mayores posibilidades de cumplir metas propuestas.

La falta de motivación se puede relacionar también con la pérdida de autoestima, debido a dificultades de adaptación académica a los nuevos estudios e intereses, lo que genera insatisfacción y búsqueda de nuevas alternativas más satisfactorias. En estos casos, la causa radica a menudo en una toma de decisiones inadecuada o problemas de indecisión. (Gazo & González, 2014).

#### *4.2.2. Estrategias para la adaptación social.*

Las estrategias se conocen como un grupo de procedimientos, para poder lograr un objetivo, esto se apoya en el planteamiento y ejecución de técnicas la cual lograr una adaptación exitosa. Por lo tanto, estas estrategias tendrán una serie de pasos que el adolescente debe seguir para cumplir con los objetivos planteados, en el caso de la adaptación, servirá para que el individuo pueda analizar la dirección que quieren dar y los resultados que desean obtener, mediante, el manejo y los ajustes que debe realizar.

Las estrategias pueden ser de dos vías, la primera será dirigida en el problema y buscar los cambios para llegar a solucionarlo, por otro lado, tenemos la vía que va enfocada en las emociones, donde se trabaja con la percepción del individuo que tiene en relación al problema. (Folgar, 2016)

Por lo tanto, la universidad de Deusto (como se citó en Folgar, 2016) identificó varias estrategias que el individuo utiliza para su proceso adaptativo las cuales son las siguientes:

*Cuidado personal:* el bienestar por cuidar de la salud física, mental y emocional. Comunicación: las relaciones interpersonales requieren de adoptar estrategias de comunicación efectivas que permitan el intercambio de ideas.

*Estabilidad en el hogar:* equilibrio en las relaciones a nivel familiar que conlleva la empatía, apreciación de miembros de familia y el cuidado de los mismos y sus necesidades.

*Habilidades sociales:* capacidad de ponerse en los zapatos del otro y actuar ante las necesidades de los mismos.

*Autodirección:* habilidad del ser humano de dirigirse hacia objetivos establecidos y mantenerse dentro de esa línea definida.

*Uso de la comunidad:* el uso de las normas, reglas, infraestructura es esencial dentro de las estrategias de adaptación porque permite la permanencia del sujeto dentro de la comunidad. (p.17)

#### **4.2.3. Conducta adaptativa.**

Se define la conducta adaptativa como “la ejecución de las actividades de cada día que se requieren para valerse en la actividad personal y social; o bien, como la eficiencia con la que un individuo afronta las exigencias naturales y sociales en su ambiente” (Resúmenes, 2010, p.46)

Por otro lado, para Heber (citado en Arroyave, 2012) se refiere a la conducta adaptativa como:

La eficacia con la cual el individuo afronta las demandas naturales y sociales del ambiente.

Tiene dos facetas importantes: (a) el grado en el cual el individuo es capaz de funcionar y mantenerse independientemente, y (b) el grado en el cual cumple satisfactoriamente las demandas de responsabilidad social y personal impuestas culturalmente. (p.55)

##### *4.2.3.1. Factores involucrados en la conducta adaptativa.*

###### 4.2.3.1.1. Tipos de estilos de apego.

Basándonos en las ideas de Bowlby (como se citó en Casullo & Liporace, 2005) menciona tres patrones con respuesta a nuevos ambientes según el estilo de apego que hayan presentado en la niñez:

*Apego seguro:* La utilización de comportamientos exploratorios. Este estilo es favorecedor del reconocimiento de la angustia y, por lo tanto, de la búsqueda de apoyo.

*Apego inseguro-resistente o ansioso-ambivalente:* parecían ansiosos y ambivalentes, Este estilo involucra la aparición de cierta hipersensibilidad hacia las emociones negativas.

*Apego inseguro – evitativo* los infantes pertenecientes a este patrón parecían no molestarse ante la ausencia, comportándose, evidenciando una prematura auto-estilo de apego no favorece el reconocimiento del malestar. (p.187)

#### 4.2.3.1.2. Vínculos afectivos.

El apego y la separación son los principales y primeros procesos que repercutirán en la socialización del individuo en la adolescencia hasta la adultez, donde se lograra el bienestar emocional e integral en las primeras interacciones que se den a lo largo del desarrollo.

El apego se establece desde los primeros años de vida, donde la madre satisface las necesidades del bebe, formando una relación segura y estable. Este apego a lo largo que se crece produce seguridad y confianza, desarrollando la autoestima del individuo.

La separación afectiva, se puede dar en diferente forma, en relación al tipo de vínculo afectivo que se haya establecido, en general la separación puede ocasionar ansiedad y angustia, y donde se pone en acción la conducta y las habilidades de adaptación que se ha desarrollado en el individuo. (Guillén Vásquez, R. I. 2018)

#### 4.2.3.1.3. Autoconcepto.

En otras investigaciones se menciona que el autoconcepto se entiende como un conjunto de percepciones que el individuo tiene de sí mismo; según las diversas experiencias a lo largo del desarrollo con los demás. Este autoconcepto se identifica según la valoración que se tenga, en base a las características personales, volviéndose parte del patrón de personalidad; representa los modelos sociales y la imagen que se adquirió, el cual influye a la hora de vincularse con la sociedad. (González, Inglés, Vicent, Martín, Sanmartín, & García-Fernández, 2016)

Para Argotti (2015) considera que el autoconcepto “es un proceso que se construye en interacción recíproca del sujeto con el medio y que influye en la conducta, mediado por el afecto y la motivación” (p.25).

#### 4.2.3.1.4. Autoestima.

La autoestima es un proceso que se va adquiriendo a lo largo de nuestra vida, comienza influencia de la familia, luego esta fluctúa en relación a las respuestas de algunos acontecimientos de nuestra vida, según los fracasos y los éxitos que se experimenten, la percepción con respecto a nuestra autovalía puede mostrar incrementos o decrementos de la autoestima. (Naranjo, 2012)

En relación con lo antes mencionado se podría concluir que:

La autoestima es una disposición de un recurso natural en el ser humano, pues no es estática como ya está indicado, por lo que, siempre estará en constantes modificaciones,

relacionadas a las experiencias de la vida y las necesidades que se nos presenta como seres sociales y es considerada dentro de los procesos de superación. (León, p.18)

#### **4.2.4. Problemas de adaptación social.**

En el proceso de adaptación al presentarse dificultades, es decir, los adolescentes como la incapacidad de que tiene la persona para ajustarse al entorno en el cual se encuentra y a los cambios que conlleva el proceso

Farré, y Lasheras (1999) citado Folgar (2016) en proponen algunos factores de inadaptación los cuales son:

- *Falta de adaptación:* esto se refiere al medio donde se encuentra las personas, y posee una dificultad en el desarrollo de todos aquellos mecanismos que le permitan adquirir una nueva regla, norma o cultura.
- *Introversión:* el individuo no exterioriza las emociones, sentimientos e incomodidad que pueda presentar durante el proceso de adaptación, lo que limita sus posibilidades para adaptarse.
- *Hostilidad,* la cual se define como una actitud que genera desinterés, desconfianza y apatía hacia la adopción de las normas sociales, lo que conlleva un negativismo por parte del individuo. (p.23)

Dentro de este proceso se presentan varias áreas en las cuales se ven involucrados y donde se presentan manifestaciones y las cuales se ven involucrados, estos pueden ser en el:

- *Cuidado personal:* el bienestar por cuidar de la salud física, mental y emocional.
- *Comunicación:* las relaciones interpersonales requieren de adoptar estrategias de comunicación efectivas que permitan el intercambio de ideas.
- *Estabilidad en el hogar:* equilibrio en las relaciones a nivel familiar que conlleva la empatía, apreciación de miembros de familia y el cuidado de los mismos y sus necesidades.
- *Habilidades sociales:* capacidad de ponerse en los zapatos del otro y actuar ante las necesidades de los mismos.
- *Autodirección:* habilidad del ser humano de dirigirse hacia objetivos establecidos y mantenerse dentro de esa línea definida.
- *Uso de la comunidad:* el uso de las normas, reglas, infraestructura es esencial dentro de las estrategias de adaptación porque permite la permanencia del sujeto dentro de la comunidad. (Folgar,2016, p.26)

Los problemas de adaptación se verán expuestos en los diferentes entornos en los que el adolescente mayor parte se desenvuelven estos puede ser la familia, la escuela y donde se convive socialmente, llegando a afectar incluso en la adaptación del propio individuo.

Una mala adaptación conduce al adolescente a dos problemas frecuentes en este período: la depresión y la indefensión aprendida. La depresión indica la presentación de un estado de ánimo triste, baja energía, apatía, falta de interés, propensión al llanto, irritabilidad, alteración del sueño y del apetito; y la indefensión aprendida lo lleva a la ausencia de motivación, causada por la pérdida de la esperanza de lograr metas o alcanzar objetivos. (Orantes, 2012, p.6)

#### ***4.2.5. Relación entre ansiedad y adaptación social.***

La ansiedad presente en los adolescentes al enfrentarse a un nuevo contexto social, puede presentar conductas o respuestas desadaptativas ante la nueva etapa de vida. En la actualidad se ha podido ver diversas personas que sufren de ansiedad y los diferentes trastornos que se pueden derivar de ellas, como bien se conoce en el proceso de adaptación se ven involucrados aspectos como el autoconcepto, la autoestima y la personalidad del individuo.

La ansiedad como rasgo fue interpretada como una medida estable de las diferencias individuales, como una característica unitaria relativamente permanente de la personalidad, se diferencia entre las personas por la tendencia a percibir las situaciones estresantes como peligrosas, estas personas con ansiedad como rasgo son más vulnerables al estrés.

Mientras que la ansiedad estado fue definido como una condición emocional transitoria que fluctúa a través del tiempo. Se constituye por los sentimientos subjetivos de tensión, aprehensión, nerviosismo, etc., que experimenta la persona en su vida diaria, el sujeto puede expresar una reacción de ansiedad durante un cierto período de tiempo, acompañada de cambios fisiológicos y conductuales, Spielberger resume a la ansiedad estado como “la valoración del estado mental definido en tiempo presente”.

La ansiedad se entiende como una respuesta normal y necesaria como también una respuesta desadaptativa, la ansiedad como rasgo y estado se convergen entre sí, la primera la cual es en la tendencia de la persona para percibir la situación como amenazante y la segunda como la respuesta en un determinado de tiempo frente a la amenaza, se presenta reacciones observables que implican comportamientos poco adaptativos (paralización motora, hiperactividad, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación ante

determinadas situaciones, conductas de escape, movimientos sin una finalidad concreta, torpes y repetitivos, etc.), siendo la ansiedad un carácter adaptativo, actuando como una señal ante el peligro real e incrementando la activación del organismo como preparación para afrontar la amenaza.

Por consecuencia, los adolescentes que no logran manejar la ansiedad pueden llegar afectar directamente a la adaptabilidad social, debido a los cambios que por la edad experimentan, las posibles consecuencias de la ansiedad en los adolescentes podrían ser que el adolescente no llegue a estar satisfecho de su imagen corporal, temor excesivo al socializar y a llegar a tener conductas desadaptativas incluso a una depresión.



## **5. Metodología**

### **5.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación que se desarrolló en el presente proyecto de investigación titulado: ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GONZANAMÁ" DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2020-2021, fue descriptivo, esta característica se pudo apreciar en todo su desarrollo, especialmente en la revisión de literatura, interpretación de los resultados obtenidos y en el momento de construir la propuesta alternativa, debido a que en todas estas fases del trabajo de investigación se hizo imprescindible la necesidad de brindar una explicación detallada de cada componente, teoría, característica y criterios asumidos, en cada elemento expuesto en el proyecto de tesis; de igual forma, la cualidad descriptiva de la investigación, permitió presentar a la información trabajada en el proyecto, de manera accesible y comprensible para las personas interesadas en conocer acerca de la temática, se brindó la oportunidad de puntualizar la información necesaria y concerniente al tema planteado.

### **5.2. Enfoque de la investigación**

La metodología que se utilizó en el presente proyecto de investigación, se caracterizó por un enfoque cuantitativo y cualitativo, el mismo que fue puesto en evidencia al momento de trabajar con la dualidad en la naturaleza de la información, es decir, que por medio de los instrumentos y revisión de literatura científica que fueron empleados en este proyecto, se obtuvo información de carácter cualitativo y cuantitativo.

Del mismo modo, el proceso metodológico – técnico de la investigación tuvo fines argumentativos, expositivos y propositivos, los mismos que se llevaron a cabo por medio de la revisión literaria, en la cual se realizó un análisis de los contenidos teóricos expuestos por los diversos autores, que fueron contrapuestos con las características propias del grupo poblacional a estudiar, con el objetivo de proponer alternativas de solución a la problemática hallada y por lo tanto, cumplir con el propósito de proponer actividades que podrían implementarse para evitar la ansiedad y con ello permitir la adaptación social en los adolescentes.

### **5.3. Diseño de investigación**

La investigación tuvo un diseño de campo, debido principalmente a la aplicación de instrumentos de forma directa a la población seleccionada, aunque para la realización de esta tarea, se consideró como necesaria la implementación de diversas herramientas informáticas como formularios Google, plataforma Zoom; la elección de estos medios telemáticos se efectuó tomando en cuenta la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia por Covid-19 y sus variaciones.

Asimismo, el diseño de investigación es de campo, no experimental, porque la información recolectada fue obtenida directamente de los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” a través de la aplicación de instrumentos.

Para el planteamiento de la propuesta se utilizó la investigación acción-participativa donde se encontró solución a la problemática, mediante la aplicación de estrategias para lograr el manejo de la ansiedad y de esta forma mejorar la adaptación social de los adolescentes, la misma que fue diseñada en función de las características obtenidas de la población a la cual se le aplicaron los instrumentos declarados en esta investigación, dando de esta forma, respuesta a la problemática específica que presentan los miembros objeto de investigación, y que a su vez permitieron un estudio detallado de los factores y demás características implicadas en el problema a investigar.

#### **5.4. Procesamiento de la información**

El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante el uso de la estadística descriptiva, la cual se exploraron los datos recogidos a fin de identificar sus principales características, mediante el análisis individual para cada variable, y se representó los datos en barras y cotizaciones, la misma que se trajo al momento de presentar la información de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados; para el procesamiento de la información se consideró adecuado el uso de un diagrama de barras que describa las características en función de casos individuales, y de forma general se usaron gráficos de pasteles para la presentación global de los datos procesados.

#### **5.5. Métodos**

##### **5.5.1. Método científico**

Este método fue utilizado al momento de contrastar los datos obtenidos de la aplicación de los instrumentos con los referentes teóricos expuestos por autores, del mismo modo se utilizó al momento de realizar la revisión de literatura en recursos científicos, tales como teorías que

han sido aprobadas por la comunidad académica y otros aportes realizados por profesionales pertenecientes al campo de estudio de las categorías que fueron planteadas en esta investigación, para respaldar la elección de la propuesta alternativa de intervención.

#### **5.5.2. Método cuantitativo**

Este método se utilizó principalmente en el procesamiento y presentación de la información de carácter cuantitativa y que surgió directamente de la muestra poblacional que se trabajó una interpretación basada en valores numéricos.

#### **5.5.3. Método cualitativo**

Se aplicó para la recopilación de datos durante toda la investigación y en el procesamiento de la información cualitativa procedente de los cuestionarios, el INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO IDARE, ESCALA AUTO APLICADA DE ADAPTACIÓN SOCIAL (SASS); también se realizó este método al diseñar la propuesta alternativa.

#### **5.5.4. Método analítico**

Este método fue utilizado esencialmente en el análisis del contenido que se efectuó en base a la información que se obtuvo por medio de los instrumentos, fue necesario realizar un análisis de toda la información, este método se relacionó con la revisión de literatura y su profundización en temas que resultaron ser de mayor interés.

#### **5.5.5. Método sintético**

Se utilizó el siguiente método para realizar una síntesis de la información obtenida, para la presentación de la información que resulte ser de mayor relevancia para la fundamentación científica del proyecto.

#### **5.5.6. Método descriptivo**

Estuvo presente durante la elaboración de todo el proyecto investigativo y permitió la explicación detallada de los elementos expuestos en la investigación y la profundización en temas de mayor relevancia, además de que facilitó la realización de una disertación de determinadas temáticas de forma clara y comprensible para los interesados en conocer acerca del tema.

### **5.5.7. Método deductivo**

Este método se utilizó para dar respuesta a los objetivos de la investigación, a partir de los conocimientos generales que se tiene sobre la ansiedad y adaptación social, además, de utilizar las teorías y conceptos de las variables para la interpretación y análisis de los resultados.

### **5.5.8. Método inductivo**

Estuvo presente en el planteamiento de las conclusiones y recomendaciones, en base a cada uno de los resultados y datos de los diferentes técnicas e instrumentos utilizados para cada variable las cuales son ansiedad y adaptación.

## **5.6. Técnicas e instrumentos**

### **5.6.1. Técnicas de análisis de datos:**

La disposición de la información de una forma gráfica y organizada, tras su recogida, facilitó la comprensión y el análisis de la misma; sirvió para ilustrar las relaciones de varios conceptos o el proceso de transición entre etapas, momentos de investigación o del desarrollo del fenómeno de estudio.

### **5.6.2. Arqueo bibliográfico**

Utilizado para la revisión general de la bibliografía donde se seleccionaron las temáticas de acuerdo al tema de investigación, descartando información de fuentes no arbitrarias.

### **5.6.3. Diagrama de sectores**

Se utiliza el diagrama de pasteles con una frecuencia relativa, en proporción de porcentaje.

### **5.6.4. Instrumentos de recolección de datos**

Para la recolección de información se realizó a través un método mixto, que permitió cumplir con el objetivo de reconocer la ansiedad rasgo-estado, para lo cual se implementó el INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO IDARE, mismo que es un inventario autoevaluativo, diseñado para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), además de mostrar los niveles de ansiedad; consta de 20 ítems. En el IDARE-Estado, hay 10 ítems positivos de ansiedad y 10 ítems negativos. E en IDARE-rasgo hay 13 ítems positivos y 7 ítems negativos. La forma de respuesta va de 0 a 4 en ambas subescalas.

El siguiente inventario se lo aplico mediante una reunión en la plataforma ZOOM, en presencia del docente a cargo, una vez aplicado el instrumento, los estudiantes enviaron sus respuestas al correo personal para la correspondiente calificación.

Para conocer la adaptación social de los estudiantes y se aplicó la ESCALA AUTO APLICADA DE ADAPTACIÓN SOCIAL (SASS), la cual recoge la percepción del sujeto de su funcionamiento social y el ajuste social de los adolescentes, es una escala que recogió la percepción del sujeto de su funcionamiento social, es una escala que recoge la percepción del sujeto de su funcionamiento social. Se trata de un cuestionario de 21 ítems, con cuatro niveles de respuesta 0 (el peor funcionamiento) a 3 (el mejor funcionamiento), que evalúa motivación y conducta social. Los ítems exploran el funcionamiento del individuo en distintas áreas: trabajo, familia, ocio, relaciones sociales y motivación/intereses. De igual forma se aplicó a los estudiantes por medio de la plataforma ZOOM y los resultados enviados al correo personal del examinador.

Además, se utilizó EL CUESTIONARIO SSS O CATÁLOGO DE SITUACIONES ESCOLARES adaptado de Helms y Gable, el motivo por el cual se decidió adaptar el cuestionario fue con la necesidad de poder constatar las situaciones y actividades que se desarrollan en el ámbito escolar con las dimensiones de ansiedad y adaptación social.

## 5.7. Población

**Tabla 1.**

*Sexo de los estudiantes de segundo de bachillerato*

SEXO DE LOS PARTICIPANTES		
<b>MUJERES</b>	21	64%
<b>HOMBRES</b>	12	36%
<b>TOTAL</b>	33	100%

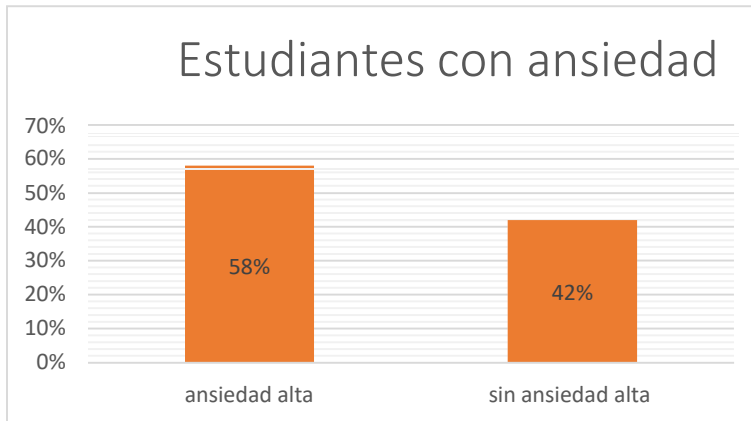
FUENTE: *La información presente en la tabla es el número de participantes en la población*

ELABORADO POR: *Andrea Silvana León Soto*

La población estuvo constituida por un total de 33 estudiantes de un rango de edad de 16 a 21 años que pertenecen al Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” de la Provincia de Loja, siendo el 64 % mujeres con un total de 21, y el 36% conformado por hombres con un total de 12 estudiantes que conformaron la población de la investigación

## 5.8. Muestra

La muestra fue no probabilística, según los criterios de selección se tomaron en cuenta a estudiantes con un nivel alto de ansiedad previamente evaluados con el IDARE.



**Figura 1.** *Estudiantes con ansiedad*

### a. Tabla 2.

Muestra de la investigación

TOTAL, DE JOVENES CON ANSIEDAD		
MUJERES	14	74%
HOMBRES	5	26%
TOTAL	19	100%

Nota: Sexo de los jóvenes que conforman la muestra y presentaron ansiedad en evaluaciones previas.

La muestra estuvo conformada con un total de 19 participantes que conforman el 58% de los 33 jóvenes de la población total, entre la muestra se encontró que el 74% de la muestra fueron mujeres respectivamente que corresponden a 14 estudiantes y el 26% restante de la muestra seleccionada, fue integrada por hombres, con un total de 5 jóvenes.

## 6. Resultados

**Objetivo Específico 1:** Reconocer la dimensión Rasgo-Estado de la ansiedad que prevalece en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá”, de la provincia de Loja, en el período académico 2020-2021.

### a. TABLA 3

*Niveles de ansiedad en los estudiantes de Segundo de Bachillerato*

<b>NRO</b>	<b>ESTADO</b>	<b>RASGO</b>	<b>SIN/CON ANSIEDAD</b>
1	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta
2	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta
3	ALTO	BAJO	Ansiedad alta
4	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
5	ALTO	MEDIO	Ansiedad alta
6	BAJO	BAJO	Sin ansiedad alta
7	BAJO	BAJO	Sin ansiedad alta
8	ALTO	BAJO	Ansiedad alta
9	BAJO	MEDIO	Sin ansiedad alta
10	ALTO	MEDIO	Ansiedad alta
11	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
12	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta
13	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
14	BAJO	BAJO	Sin ansiedad alta
15	ALTO	MEDIO	Ansiedad alta
16	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
17	BAJO	BAJO	Sin ansiedad alta
18	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
19	BAJO	MEDIO	Sin ansiedad alta
20	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta

21	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
22	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta
23	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
24	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
25	BAJO	MEDIO	Sin ansiedad alta
26	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
27	BAJO	ALTO	Ansiedad alta
28	ALTO	MEDIO	Ansiedad alta
29	MEDIO	MEDIO	Sin ansiedad alta
30	ALTO	BAJO	Ansiedad alta
31	MEDIO	ALTO	Ansiedad alta
32	MEDIO	BAJO	Sin ansiedad alta
33	ALTO	MEDIO	Ansiedad alta
<b>TOTAL</b>			<b>19</b>

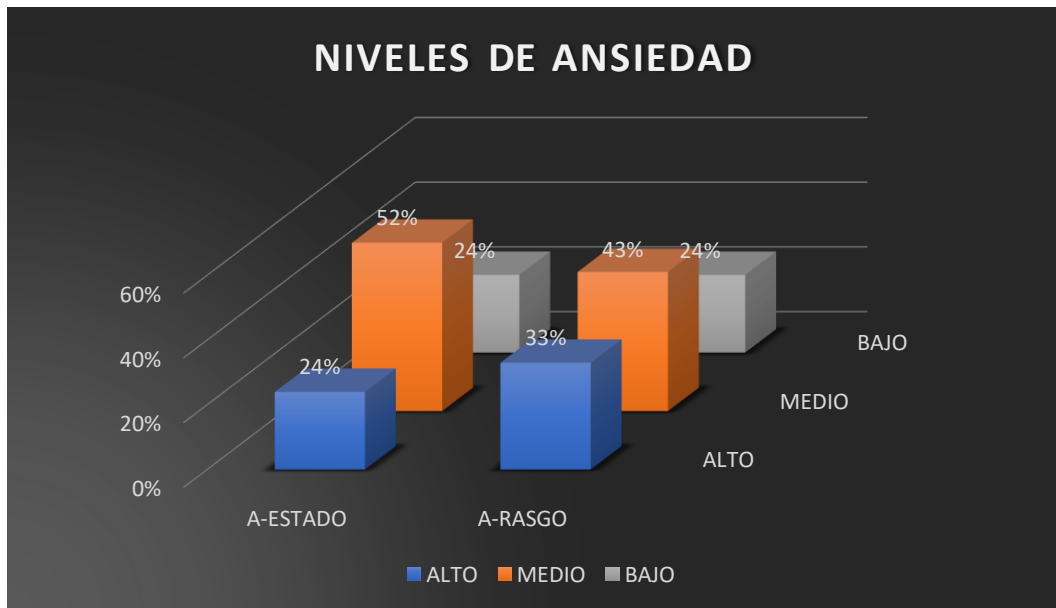
NIVEL	ESTADO		RASGO	
ALTO	8	24%	11	33%
MEDIO	17	52%	14	43%
BAJO	8	24%	8	24%

<b>Estudiantes con nivel alto de ansiedad</b>	19	58%
---	----	-----

<b>Estudiantes sin nivel alto de ansiedad</b>	14	42%
---	----	-----

Nota: Resultados de los niveles de ansiedad obtenidos del inventario autoaplicado de ansiedad Estado-Rasgo IDARE





**Figura 2.** Inventario de ansiedad Rasgo-Estado IDARE

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La **tabla 3**, expone los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) con respecto a los niveles de ansiedad (alto, medio, bajo) en cada dimensión, que se presentaron en los 33 estudiantes evaluados. Además, muestra los estudiantes con un nivel alto de ansiedad en 19 estudiantes y sin ansiedad 14 de los 33.

En la **figura 2** demuestra en la dimensión Estado una mayor prevalencia de nivel medio (52%) corresponde a 17 de 33 estudiantes, el nivel alto (24%), 8 de los 33, en un nivel bajo (24%) son 8 de los 33. Para la dimensión rasgo la mayor prevalencia es un nivel medio (43%) corresponde a 14 de 33; en el nivel Alto (33%) 11 de 33 de los evaluados y finalmente en el nivel bajo (24%) correspondiente de 8 de los 33 jóvenes.

La mayor prevalencia en las dimensiones de Estado-Rasgo, es de nivel medio que según Hamilton (1959) citado en Sunta & Mishell (2016) se caracteriza principalmente por un estado de alerta en el que la percepción y la atención de la persona están incrementadas, sin embargo, la persona conserva la capacidad para afrontar y resolver situaciones problemáticas sin verse afectada su adaptación

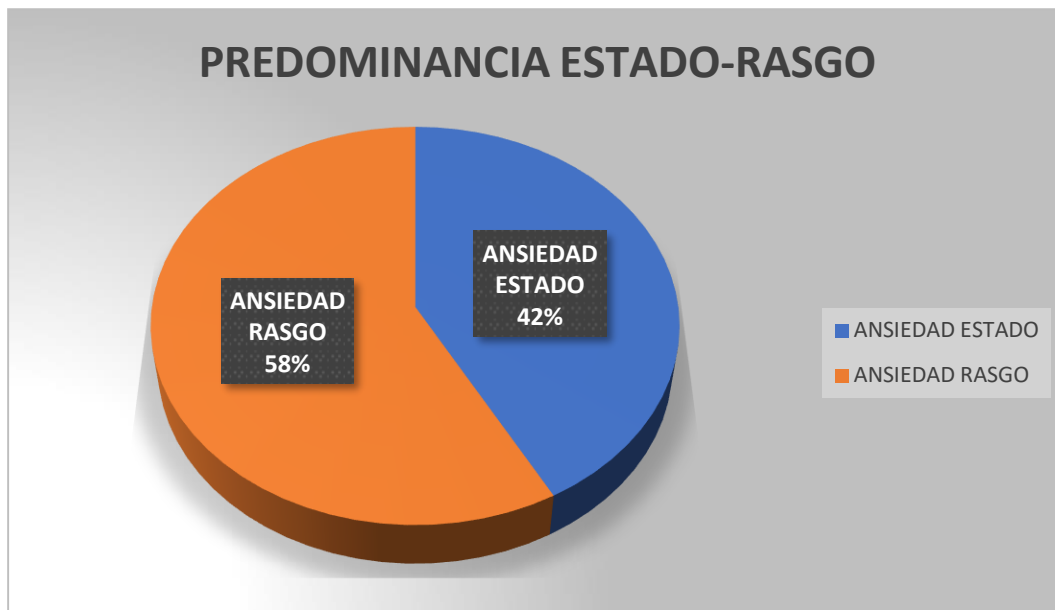
Una vez evaluada a la población de esta investigación y obtener los niveles de ansiedad de cada uno, para buscar la prevalencia de la dimensión Estado-Rasgo se utiliza como muestra a los estudiantes con un nivel alto de ansiedad.

**a. TABLA 4**

*Estudiantes con Ansiedad Estado-Rasgo*

<b>Dimensión</b>	<b>Dimensión ESTADO</b>	<b>Dimensión RASGO</b>
<b>Estudiantes</b>		
<b>1</b>	<b>X</b>	
<b>2</b>		<b>X</b>
<b>3</b>	<b>X</b>	
<b>4</b>	<b>X</b>	
<b>5</b>	<b>X</b>	
<b>6</b>		<b>X</b>
<b>7</b>		<b>X</b>
<b>8</b>	<b>X</b>	
<b>9</b>		<b>X</b>
<b>10</b>		<b>X</b>
<b>11</b>		<b>X</b>
<b>12</b>		<b>X</b>
<b>13</b>		<b>X</b>
<b>14</b>		<b>X</b>
<b>15</b>		<b>X</b>
<b>16</b>	<b>X</b>	
<b>17</b>	<b>X</b>	
<b>18</b>		<b>X</b>
<b>19</b>	<b>X</b>	
<b>Total, de estudiantes</b>	<b>8</b>	<b>11</b>

Nota: Estudiantes que presentan Ansiedad Estado-Rasgo, los criterios de selección se tomaron en cuenta a estudiantes con un nivel alto de ansiedad.



**Figura 3.** Inventario de ansiedad Rasgo-Estado IDARE

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La tabla 4, expone los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). En la tabla se muestra el número de estudiantes a los cuales presentaron un nivel alto de ansiedad como Estado y como Rasgo.

En la figura 3 demuestra la existencia de una mayor prevalencia de la dimensión Rasgo en los altos niveles de ansiedad en los estudiantes de Segundo de Bachillerato, 11 de los 19 jóvenes el cual corresponden al 58% del total que reflejan altos niveles de ansiedad.

Dando a conocer que los estudiantes de Segundo de Bachillerato que presentaron altos niveles de ansiedad como rasgo, según los criterios de Schmidt & Shoji Muñoz (2018) los jóvenes tienen una propensión de percibir las situaciones como peligrosas o amenazantes

Por otro lado, el porcentaje restante corresponde a los jóvenes con ansiedad como Estado, 8 de los 19 estudiantes, obteniendo el 42% de la muestra de los estudiantes de Segundo de Bachillerato.

Se determina que la ansiedad como estado es la forma en la que el individuo da una respuesta, presentando sentimientos subjetivos como por ejemplo experimentar tensión, nerviosismo, esto lo experimentan de forma transitoria mientras están frente a lo que ocasiona el estado de ansiedad.

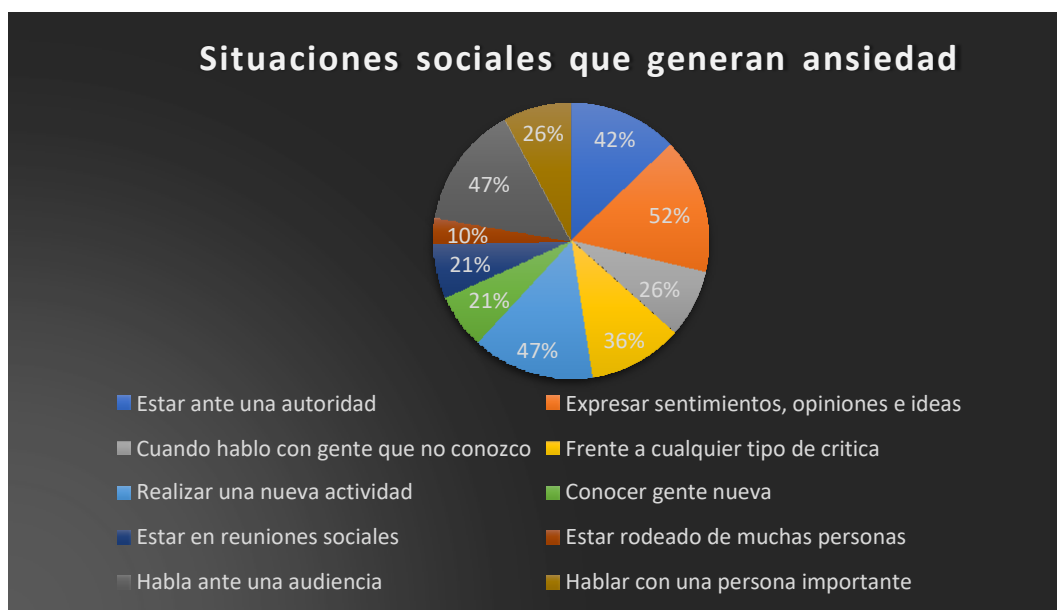
#### a. TABLA 5.

*Situaciones sociales que generan ansiedad*

<i>Opciones</i>	<i>Estar ante una autoridad</i>	<i>Expresar sentimientos, opiniones ideas</i>	<i>Cuando hablo con gente que no conozco</i>	<i>Frente a cualquier tipo critica</i>	<i>a Realizar una nueva actividad nueva</i>	<i>Conocer gente nueva</i>	<i>Estar en reuniones sociales</i>	<i>Estar rodeado de muchas personas</i>	<i>Habla ante una audiencia</i>	<i>Hablar con una persona importante</i>
<i>Estudiantes</i>										
1	X	X	X	X	X					
2	X	X	X	X	X	X		X	X	X
3	X	X		X	X		X	X	X	
4	X									
5					X					
6				X						
7	X				X		X			X
8		X							X	
9		X								
10	X	X	X							X

<b>11</b>		<b>X</b>							<b>X</b>	
<b>12</b>					<b>X</b>				<b>X</b>	
<b>13</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>					<b>X</b>	
<b>14</b>					<b>X</b>				<b>X</b>	
<b>15</b>		<b>X</b>							<b>X</b>	
<b>16</b>						<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	
<b>17</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	
<b>18</b>		<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	
<b>19</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>					
<b>Total, de 8 estudiantes</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>5</b>

Nota: respuestas con más de una opción de elección según las situaciones ansiosas dentro del ámbito educativo, en base al cuestionario adaptado SSS o cuestionario de situaciones escolares de Helms y Gable.



**Figura 4.** Cuestionario de opción múltiple, los estudiantes seleccionando una o varias respuestas

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la **Tabla 5.** Muestra algunas situaciones sociales que pueden generar altos niveles de ansiedad en los adolescentes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanama”, tales como: **figura 4.**, estar ante una autoridad ( 42%), cuando hablo con gente que no conozco (26%), realizar una nueva actividad (47%), estar en reuniones sociales ( 21%), hablar ante una audiencia (47%); expresar sentimientos, opiniones e ideas (52%), frente a cualquier tipo de crítica (36%), conocer gente nueva (21%), estar rodeado de muchas personas ( 10%), hablar con una persona importante (26%).

De acuerdo a los resultados del cuestionario se determinó que las situaciones que generan ansiedad en mayor medida en los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanama” son la expresión de sentimientos, opiniones e ideas (52%); realizar una nueva actividad (47%), hablar ante una audiencia (47%), además de estar ante una autoridad (42%).

Según Walsh (citado en Morales 2011) señaló que las personas [...] “cuando tienen que enfrentarse a situaciones que le pueden provocar desaprobación o rechazo de parte de otras personas. Tienen un temor excesivo a ser juzgados y humillados y constantemente sienten vergüenza y temor a no ser aceptados”. (p.39)

**OBJETIVO ESPECÍFICO 2:** Identificar el proceso de adaptación social en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanama” de la Provincia de Loja, en el período académico 2020-2021.

**a. TABLA 6.**

*La adaptación social en los estudiantes*

<b>Resultados</b>	<b>Normalidad</b>	<b>Desadaptación social</b>
<b>Estudiantes</b>		
<b>1</b>		<b>X</b>
<b>2</b>		<b>X</b>
<b>3</b>		<b>X</b>
<b>4</b>	<b>X</b>	
<b>5</b>	<b>X</b>	
<b>6</b>	<b>X</b>	
<b>7</b>	<b>X</b>	
<b>8</b>		<b>X</b>
<b>9</b>		<b>X</b>
<b>10</b>	<b>X</b>	
<b>11</b>		<b>X</b>
<b>12</b>	<b>X</b>	
<b>13</b>		<b>X</b>
<b>14</b>		<b>X</b>
<b>15</b>		<b>X</b>

16		X
17		X
18	X	
19		X
<b>Total,</b>	<b>de 7</b>	<b>12</b>
<b>estudiantes</b>		

Nota: Resultados de los estudiantes en referencia a su adaptación social según la Escala auto aplicada de adaptación social (SASS)



**Figura 5.** Escala auto aplicada de adaptación social (SASS)

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la **tabla 6 y figura 5**. Expone los resultados obtenidos en la aplicación de la Escala Auto-aplicada de adaptación social (SASS). Se muestra el número de estudiantes a los cuales presentaron desadaptación social un total de 12 estudiantes correspondiente al 63%, seguido de 7 estudiantes restantes que presentaron normalidad con un porcentaje de 37%.

Respecto a estos resultados, según Gonzales (2013) menciona que la etapa de la adolescencia viene de la mano de cambios físicos como psicológicos, algunos adolescentes podrán manejar la presión del medio, en cambio, otros se les dificultara experimentando miedo a las nuevas responsabilidades, genera ansiedad en el individuo, pero al ser esta de intensidad y



frecuencia fuera de la norma, con respecto a síntomas, dificulta su adaptación y a las respuestas positivas ante las nuevas demandas. Por otro lado, Del Bosque y Aragón (2008) señalan que en el proceso de la adolescencia se debe lograr un ajuste entre las demandas de entorno social y las características personales para lograr una adaptación.

**a. TABLA 7.**

*Resultados de los indicadores relacionados a la adaptación social*

<b>ESCALA AUTO-APLICADA DE ADAPTACIÓN SOCIAL (SASS)</b>	
<b>INDICADORES</b>	<b>Estudiantes</b>
<b>ÁREA TRABAJO Y OCIO</b>	
<i>Interés por trabajo y actividades de ocio</i>	8
<i>Bajo interés por trabajo y actividades de ocio</i>	11
<b>TOTAL</b>	19
<b>ÁREA FAMILIAR</b>	
<i>Relaciones satisfactorias a nivel familiar</i>	4
<i>Relaciones insatisfactorias a nivel familiar</i>	15
<b>TOTAL</b>	19
<b>ÁREA DE RELACIONES SOCIALES</b>	
<i>Relaciones satisfactorias a nivel social</i>	8
<i>Relaciones insatisfactorias a nivel social</i>	11
<b>TOTAL</b>	19
<b>ÁREA DE MOTIVACIÓN E INTERÉS SOCIO INTELLECTUALES</b>	
<i>Motivación e interés socio intelectual</i>	7
<i>Baja motivación y desinterés socio intelectual</i>	12

Nota: resultados de los diferentes indicadores que están involucrados en la adaptación social según la escala auto aplicada de adaptación social (SASS) en los estudiantes que presentaron un nivel alto de ansiedad.

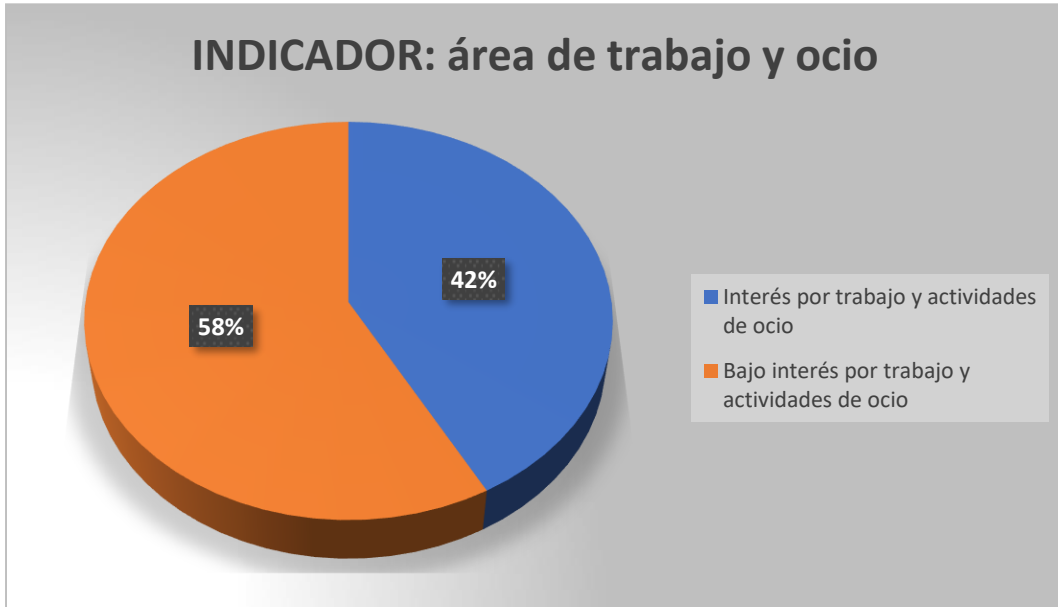


Figura 6. Indicador: área de trabajo y ocio de la escala auto aplicada de adaptación social

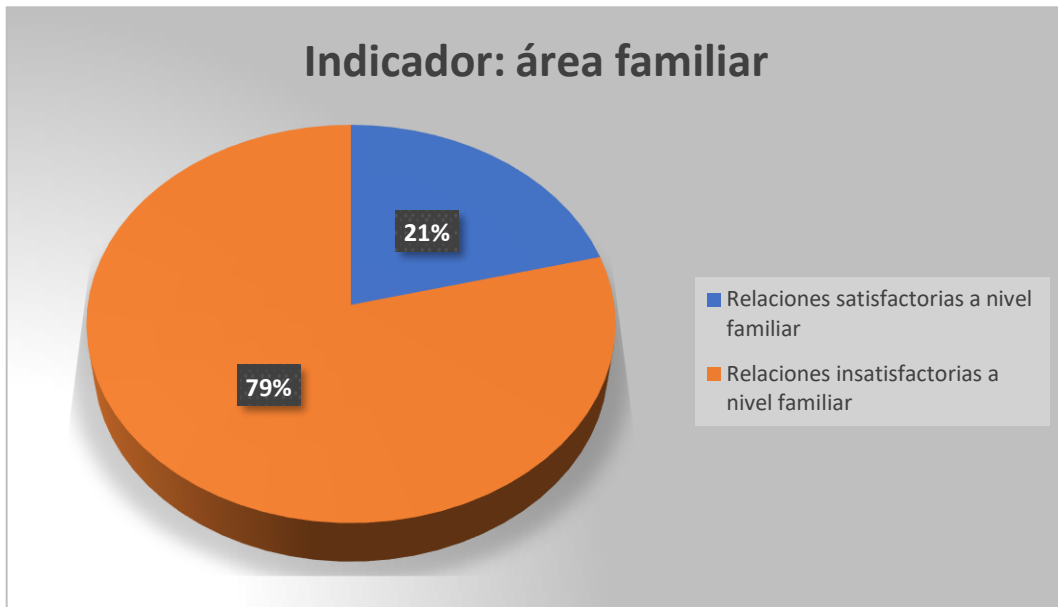


Figura 7. Indicador: área familiar de la escala auto aplicada de adaptación social (SASS)



**Figura 8.** Indicador: área de relaciones sociales de la escala auto aplicada de adaptación social (SASS)



**Figura 9.** Indicador: área de motivación e interés socio intelectual de la escala auto aplicada de adaptación social (SASS)

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la **tabla 7**. Expone los resultados de los diferentes indicadores que evalúa la Escala Auto-aplicada de adaptación social (SASS) de los estudiantes de Segundo de Bachillerato; para el área de trabajo y ocio, en el interés por el trabajo y actividades de ocio (8) corresponde al

54%, predominando en los estudiantes el bajo interés por trabajo y actividades de ocio (11) con un total del 58%; ver **figura 6**.

En los estudiantes que presentan interés por el trabajo y actividades de ocio según Falcón (2009) desarrollan una flexibilidad laboral el cual les permite adaptarse a los continuos cambios existentes en el medio laboral, el cual tiene relación con la inserción social así mismo tiene que ver con autonomía y la confianza en sí mismo; siendo todo lo contrario con respecto a los estudiantes que presentaron un bajo interés.

Adaptarse en el ámbito social y en las actividades de ocio, los adolescentes manifiestan las competencias sociales que son indicadores en la capacidad para interactuar y relacionarse con otras personas, además de las capacidades orientadas al grupo, tales como cooperación, comunicación, apoyo entre otras; las dificultades de adaptación les impedirá alcanzar con éxito cada una de las competencias antes mencionadas ya sea a nivel personal, social como profesional, las mismas que son importantes para una integración laboral posterior.

En el área familiar, se presenta 4 estudiantes con relaciones satisfactorias a nivel familiar con el 21%, y 15 estudiantes con relaciones insatisfactorias a nivel familiar con el 79%, ver **figura 7**.

El ambiente familiar es el primer lugar donde tenemos las primeras dinámicas sociales con nuestros familiares, la afectividad y la cohesión familiar inciden en la formación de las habilidades sociales, contribuyendo de esta forma en la capacidad que tendrá el individuo para socializar con otros y como nos desarrollamos socialmente. (Palacio & Múnera, 2018).

Teniendo en cuenta lo que se habla anteriormente, desde la perspectiva de Licuy (2018).

La cohesión familiar es un elemento importante en el proceso de adaptación del adolescente para asegurar una conducta viable en el individuo y éste pueda resolver conflictos internos y externos a su ser expresa que los jóvenes son menos comunicativos en la convivencia familiar. (p.14)

Con respecto al área de relaciones sociales, 8 estudiantes presentan relaciones satisfactorias a nivel social con el 42%, y con respecto a las relaciones insatisfactorias a nivel social corresponde a un total de 11 estudiantes con el 58% de la muestra, ver **figura 8**.

Las relaciones sociales en la adolescencia, tiene un papel fundamental, estas son consideradas más estables, tienen mayo intimidad y empatía. Son relaciones que influyen en el desarrollo cognitivo como en la adaptación al medio social, acompañado de un aprendizaje de

actitudes y valores, esto permitirá el desarrollo de la identidad y el manejo de conflictos. (Estévez, Martínez & Jiménez, 2009)

La adaptación es un proceso dinámico relacional entre la persona y el medio y al ocurrir lo contrario con respecto a tener relaciones insatisfactorias se hace referencia al desajuste personal, conflicto o fricción con el ambiente también el fracaso ante estímulos sociales, donde el individuo no logra su acomodación comportamental, influyendo en la adaptación social de los adolescentes.

Finalmente, el área de motivación e interés socio intelectuales, 7 estudiantes presentan motivación e interés socio intelectual con el 37%, los estudiantes restantes un total de 12 correspondiente al 63% muestran baja motivación y desinterés socio intelectual, **ver figura 9**.

La falta de motivación se puede relacionar también con la pérdida de autoestima, debido a dificultades de adaptación académica a los nuevos estudios e intereses, lo que genera insatisfacción y búsqueda de nuevas alternativas más satisfactorias. En estos casos, la causa radica a menudo en una toma de decisiones inadecuada o problemas de indecisión. (Gazo & González, 2014).

La motivación es una necesidad o el impulso que tiene cada persona para realizar ciertas actividades, la motivación es la combinación de varios factores del entorno que dan con resultado esfuerzo positivos como negativos, a mayor motivación mayores posibilidades de cumplir metas propuestas.

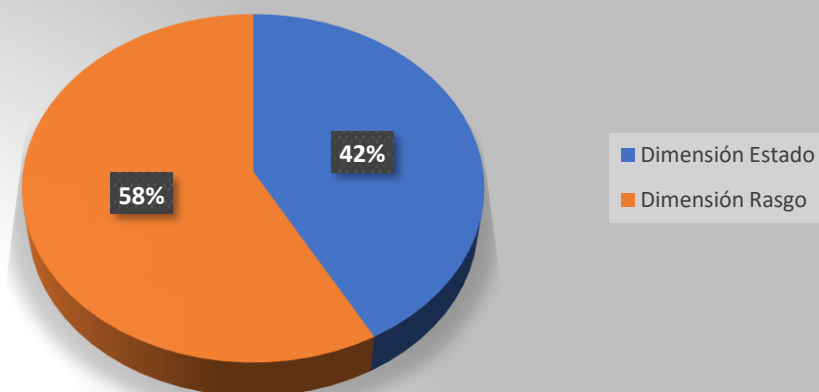
**a. TABLA 8.**

*Escala Autoaplicada de adaptación social (SASS) en estudiantes con ansiedad*

<i>SASS</i>	<i>DESADAPTACIÓN</i>	<i>NORMALIDAD</i>	<i>TOTAL</i>
<i>Dimensiones de la ansiedad</i>			
<b>Dimensión ESTADO</b>	5	3	8
<b>Dimensión RASGO</b>	7	4	11
<b>Total</b>	12	7	19

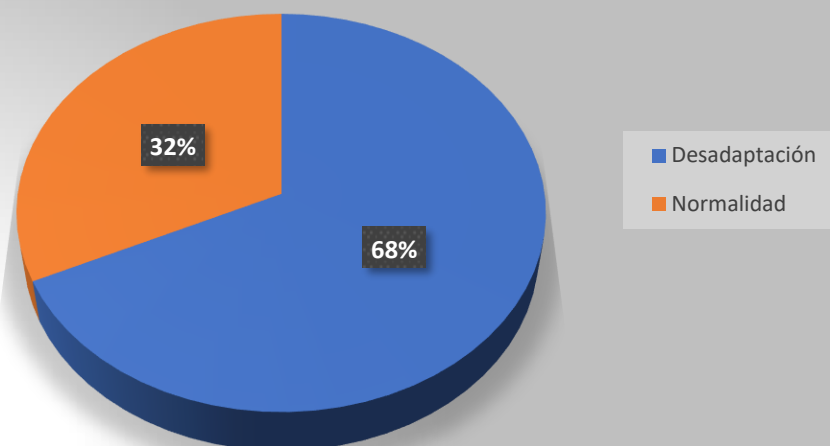
Nota: resultados sobre los estudiantes que presentan desadaptación social y normalidad según su dimensión de ansiedad Rasgo-Estado

### Predominancia de desadaptación en estudiantes con ansiedad

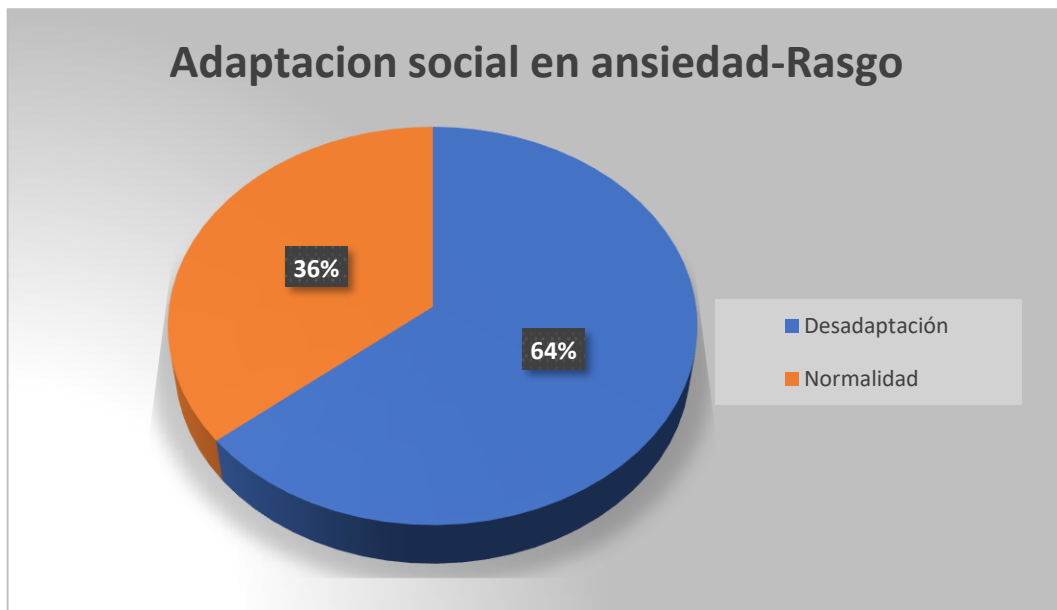


**Figura 10.** Desadaptación en estudiantes con ansiedad.

### Adaptación social en ansiedad-Estado



**Figura 11.** Adaptación social (SASS) en estudiantes con ansiedad-Estado



**Figura 12.** Adaptación social (SASS) en estudiantes con ansiedad-Rasgo

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la **tabla 8**. Se exponen los resultados de la adaptación social en los estudiantes con una dimensión específica de ansiedad anteriormente evaluada; se puede observar la mayor prevalencia de desadaptación social en los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanama”, que presentan una ansiedad como rasgo correspondiente al 58% (7 estudiantes), con respecto a los jóvenes con ansiedad tipo estado con un total del 42% (5 estudiantes) de la muestra que presentaron desadaptación social, **ver figura 10**.

Por otro lado, en la dimensión de ansiedad como estado presentan desadaptación social 5 estudiantes (68%) y normalidad en la adaptación social son un total de 3 estudiantes (32%) del total de jóvenes que presentaron ansiedad como estado, **ver figura 11**.

En relación con los estudiantes que presentaron ansiedad como rasgos, la presencia de desadaptación social se evidencia en 7 jóvenes (64%), y los 4 estudiantes restantes presentan normalidad en su adaptación social (36%), **ver figura 12**.

**a. TABLA 9.**

*Matriz de contrastación entre el IDARE, SASS, SSS*

<b>Matriz de contraste entre IDARE, SASS Y SSS</b>		
<i>IDARE</i> <i>(19 estudiantes evaluados)</i>	<i>DIMENSIÓN ESTADO</i> <i>(8 estudiantes)</i>	<i>Corresponde al 42%</i>
	<i>DIMENSIÓN RASGO</i> <i>(11 estudiantes)</i>	<i>Corresponde al 58%</i>
<i>Escala de Adaptación social</i> <i>SASS</i> <i>(19 estudiantes evaluados)</i>	<i>DESADAPTACIÓN</i> <i>(12 estudiantes=63%)</i>	<i>Dimensión estado</i> <i>5 estudiantes =42%</i>
		<i>Dimensión rasgo</i> <i>7 estudiantes=58%</i>
	<i>NORMALIDAD</i> <i>(7 estudiantes=37%)</i>	<i>Dimensión estado</i> <i>3 estudiantes = 43%</i>
		<i>Dimensión rasgo</i> <i>4 estudiantes = 57%</i>
<i>Cuestionario de situaciones escolares</i> <i>SSS</i> <i>(19 estudiantes)</i>	<i>-Expresión de sentimiento e ideas (10 estudiantes)</i>	<i>- Corresponde al 52%</i>
	<i>-Realizar una nueva actividad (9 estudiantes)</i>	<i>- Corresponde al 47%</i>
	<i>-Hablar ante una audiencia (9 estudiantes)</i>	<i>- Corresponde al 47%</i>
	<i>-Estar ante una autoridad (8 estudiantes)</i>	<i>- Corresponde 42%</i>

Nota: Se plasma los resultados de los 3 instrumentos utilizados de la investigación para realizar un análisis entre ellos.

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La tabla 8 da a conocer que en el instrumento auto aplicado IDARE se evaluó 19 estudiantes, que según los criterios de muestra se seleccionó, quienes tenían el nivel de ansiedad



más alto, concluyendo en sí que 8 de ellos (42%) corresponden a la dimensión estado, y los 11 restantes (58%) a la dimensión rasgo.

Con respecto a la escala de adaptación social SASS, de los 19 adolescentes evaluados que presentaban niveles altos de ansiedad, 12 estudiantes (63%) presentaron desadaptación social, de los cuales 5 jóvenes (42%) pertenecen a la dimensión estado, y 7 restantes (58%) a la dimensión rasgo; en cambio los 7 estudiantes (37%) corresponden a los resultados de normalidad, 3(43%) a la dimensión estado y 4(57%) a la dimensión rasgo.

Sobre el cuestionario de situaciones escolares, las opciones de mayor elección de los estudiantes fueron Expresión de sentimientos e ideas 10 (52%), al realizar una nueva actividad 9 (47%), hablar ante una audiencia 9 (47%) y a estar ante una autoridad 8 (42%), fueron las situaciones que los adolescentes consideraron que son donde experimentan mayor ansiedad.

En si esta matriz de contrastación nos da a entender que los altos niveles de ansiedad tienen mayor prevalencia en la dimensión como rasgo que en la de estado, esto debido a que las personas que tienen esta dimensión tienen tendencia a ver las situaciones amenazantes, mientras mayor temor se tenga a un estímulo, la intensidad y duración será desproporcionada, por lo tanto la respuesta adaptativa se verá involucrada, esto se puede evidenciar, en los resultados del SASS, donde se muestra la prevalencia de una desadaptación social en la presencia de una ansiedad como rasgo, en esta se presenta según Sierra et al. (2003) que las reacciones observables que implican comportamientos poco adaptativos son la paralización motora, hiperactividad, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación ante determinadas situaciones, conductas de escape, movimientos sin una finalidad concreta, torpes y repetitivos, etc.

Además, el cuestionario de situaciones escolares, nos da a conocer las situaciones sociales que pueden generar la presencia de un nivel alto de ansiedad dentro de su ámbito educativo, como la expresión de sentimientos, opiniones e ideas, esto relacionado con la ansiedad como rasgo que llega a presentarse como timidez a la hora de expresarse; al realizar una nueva actividad, al no manejar de forma adecuada la presencia de la ansiedad sus habilidades se verán involucradas para realizar con éxito un nuevo desafío, además de buscar la aprobación o rechazo de parte de otras personas; hablar ante una audiencia y estar ante una autoridad, se ven implicados la confianza y seguridad del estudiantes, la presencia de un rasgo ansioso, tiende a sentir vergüenza o pensar que no logran ser aceptados, asimismo presentar un estado ansioso que no permita maquinarse una respuesta adaptativa correcta, aumentando la intensidad y duración de la ansiedad por el pensamiento constante de cometer errores.

**OBJETIVO ESPECÍFICO 3:** Plantear una propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de una adaptación social en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa "Gonzanamá" de la Provincia de Loja, en el período Académico 2020-2021

**ACTIVIDAD # 20**

**Título:**  
COMPARTIR ZAPATOS

**Objetivo:**  
Desarrollar la resolución de conflictos mediante la utilización de cartas anónimas, fortaleciendo la empatía y la comunicación asertiva.

**Materiales**

- Hojas de papel y una carta

**Inicio de la actividad:**  
El docente reparte una hoja para los estudiantes donde escriben sus problemas, inquietudes, dificultades o tristezas están escritas de manera anónima. (anexo 19)

**Desarrollo:**  
Se recogen las hojas y se selecciona una al azar, la cual se da lectura y se pide criterios con respecto a sobrellevar y solucionar las dificultades de dicho problema, teniendo en cuenta el lugar de la persona que lo haya escrito, y un lenguaje asertivo manteniendo empatía a la actividad.

**Cierre de la actividad:**  
Se realiza un rueda en el aula y se prosigue a comentar lo aprendido

**Tiempo empleado:**  
10 a 15 minutos

**CRITERIO DE EVALUACION:** Anexo 20

**Tomar en cuenta:**  
-Resolución de conflictos es la manera como dos o más individuos, u organizaciones encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan.

**AUTOR:**  
ANDREA SILVANA LEÓN SOTO

**Propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de la adaptación social, en adolescentes.**

**Figura 13.** Propuesta alternativa para la ansiedad y adaptación social en los adolescentes

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se elaboro una propuesta alternativa con el título ¡TODO BAJO CONTROL!, es una guía donde se propone una serie de actividades para el manejo de la ansiedad, que propicien el control de estas manifestaciones y favorezcan a la adaptación social.

Es un instrumento de carácter informativo y didáctico, se propuso 20 actividades en base a actividades enfocadas en el manejo de la ansiedad y para mejorar la adaptación social.

Cada actividad estuvo conformada por objetivos individuales, los materiales para su ejecución, el desarrollo o procedimiento a seguir y cierre de actividad, además del tiempo aproximadamente empleado y curiosidades o notas a tomar en cuenta relacionada con las actividades a trabajar, para la evaluación se presentó una ficha con los criterios a tomar en cuenta al acabar las actividades.

La propuesta alternativa siguió una secuencia que está compuesta por secciones: actividades para la relajación, control de la ansiedad, de habilidades sociales y adaptación social. El tiempo de ejecución de las actividades es de un aproximado de 20 a 40 minutos.

## 7. Discusión

Considerando los resultados obtenidos, con respecto a reconocer la dimensión rasgo-estado de la ansiedad que prevalece en los adolescentes de Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” de la provincia de Loja, en el período académico 2020-2021, se utilizó el INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO IDARE de Spielberger el cual fue aplicado a 33 estudiantes , en los jóvenes que presentaron un nivel medio de ansiedad prevalece la ansiedad tipo estado, que concuerda con Spielberger citado en Magan (2016) que la distingue como un estado emocional transitorio y baja duración, por lo tanto se la puede regular. Por otro lado, quienes tuvieron un alto nivel de ansiedad, prevalece la dimensión rasgo, que según Acuña (2010) esta dimensión tiene una tendencia ansiosa de percibir un gran número de situaciones como amenazantes, teniendo respuestas de mayor intensidad, es decir, esta dimensión rasgo da una respuesta desproporcionada, llegando a afectar a la adaptación del sujeto.

Además, el CUESTIONARIO DE SITUACIONES ESCOLARES, del autor Helms y Gable, adaptado por la investigadora permite conocer la realidad de los estudiantes en el ámbito académico y desarrollo de algunas actividades dentro de la institución educativa que pueden generar la presencia de un nivel alto de ansiedad, entre ellas se destacan: la expresión de sentimientos, opiniones e ideas, realizar una nueva actividad, hablar ante una audiencia y estar ante una autoridad, esto se basa en que las personas “cuando tienen que enfrentarse a situaciones que le pueden provocar desaprobación o rechazo de parte de otras personas, experimentan un temor excesivo a ser juzgados y humillados y constantemente sienten vergüenza y preocupación a no ser aceptados”(Morales, 2011, p.39), razón por la cual los adolescentes experimentan ansiedad al realizar algunas actividades escolares.

Con respecto a la ESCALA DE ADAPTACIÓN SOCIAL SASS por Pharmacia UpJohn, la cual recoge la percepción del sujeto de su funcionamiento social y el ajuste social de los adolescentes, se la aplicó a los estudiantes que presentaron un alto índice de ansiedad estado-rasgo, de los cuales el 63% presentaron desadaptación social; de acuerdo con (Sunta & Mishel, 2016) los problemas de adaptación son consecuencia de hechos estresantes, los mismos que producen ansiedad ya sea por el momento del suceso detonante(estado), o por la tendencia del sujeto a percibir un el estímulo como aversivo(rasgo) se encuentra con mayor predisposición a presentar una desadaptación social. Además, la escala dio a conocer mayor propensión de desadaptación social en la dimensión rasgo que en la dimensión estado, que de acuerdo a

González (2013) menciona que la ansiedad en alta intensidad y frecuencia junto a una estable percepción de amenaza y peligro, dificulta las respuestas adaptativas y eficacia de utilizar estrategias de afrontamiento para manejar la presión del entorno social.

Las áreas involucradas en el proceso de adaptación social se vieron afectadas en los jóvenes con desadaptación social presentando: relaciones insatisfactorias tanto familiares como sociales que concordando con Palacio & Múdera (2018) se debe a que la cohesión familiar inciden en la formación de las habilidades sociales, contribuyendo de esta forma en la capacidad que tendrá el individuo para socializar con otros y como nos desarrollamos socialmente, por consecuencia, el bajo interés en el trabajo y ocio ya que se toman en cuenta las actividades sociales y por último el bajo interés en motivación e interés socio intelectuales que según Gazo & González, (2014) que se da la falta de motivación se puede relacionar con la pérdida de autoestima, debido a dificultades de adaptación académica a los nuevos estudios e intereses, lo que genera insatisfacción y búsqueda de nuevas alternativas más satisfactorias.

En vista de la presencia de altos niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de Segundo de Bachillerato y verse afectado el proceso de adaptación social se recomienda al Departamento de Consejería Estudiantil DECE realizar un seguimiento y poner en práctica las diferentes actividades que se plantearon en la propuesta alternativa “TODO BAJO CONTROL” con la finalidad de manejar la ansiedad y lograr una mejor adaptación en los adolescentes, la misma que consta de 20 actividades, para la ansiedad (10) y adaptación social (10), en un ambiente que otorgue tranquilidad y calma a los estudiantes, el tiempo de ejecución de las actividades será de un aproximado de 20 a 40 minutos.

## **8. Conclusiones**

La dimensión de ansiedad de mayor prevalencia en los adolescentes es la de Estado seguido de la de rasgo, porque los niveles de ansiedad estado son transitorios y controlables, mientras que los de rasgo afectan la adaptación social y escolar de los adolescentes.

Los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” presentan desadaptación social por consiguiente tienen bajo interés en el trabajo y ocio, relaciones insatisfactorias tanto sociales como familiares y por último bajo interés en motivación e interés socio intelectuales, debido a los altos niveles de ansiedad.

A través de la propuesta alternativa se maneja la ansiedad y el logro de una correcta adaptación social en los adolescentes, las cuales se las implementa en grupo, siendo de apoyo en el ámbito educativo.

## **9. Recomendaciones**

Se recomienda al Departamento de Consejería Estudiantil DECE realizar un seguimiento y establecer técnicas de intervención para regular los altos índices de ansiedad en los estudiantes.

Se sugiere el desarrollo de competencias sociales a través de estrategias de resolución de conflictos e interacción social, además, la implementación de actividades para fomentar la motivación escolar de los estudiantes.

Se propone hacer uso de la propuesta alternativa diseñada en esta investigación, con el propósito de proporcionar el manejo de la ansiedad y favorecer la adaptación social de los adolescentes, como medio de intervención.

## 10. Bibliografía

- Acuña, D. F. (2010). " *Evaluación de Ansiedad*". Datos normativos del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo en Buenos Aires (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades).
- Aldana, M. F. (2009). *Los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: particularidades de su presentación clínica*. PSIMONART: Revista Científica, Instituto Colombiano del Sistema Nervioso, 2(1), 93-101.
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Argotti Pilataxi, S. K. (2015). *Autoconcepto, en las conductas desadaptativas en niños de siete a doce años de las instituciones de acogimiento temporal del Cantón Ambato en el período enero-julio 2013* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).
- Arroyave Palacio, M. M. (2012). *La alfabetización digital en la conducta adaptativa de adolescentes con discapacidad intelectual*.
- Bosque Fuentes, Ana Elena del, & Aragón Borja, Laura Edna. (2008). *Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos*. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(2), 287-297.  
Recuperado em 03 de junho de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es).
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Desclée de Brouwer*.
- Briceño, C. A. C., & Méndez, J. H. M. (2015). *Adaptación en adolescentes que practican actividad física frente a los que no practican*. *Informes psicológicos*, 15(1), 31-46.
- Casullo, M. M., & Liporace, M. F. (2005). *Evaluación de los estilos de apego en adultos*. *Anuario de investigaciones*, 12, 183-192.
- Crespo, L. V., Pernas, R. G., & Bóo, Y. T. (2016). *Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España*. *Educação e Pesquisa*, 42, 987-999.
- De González, N. C. (2009). *Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva*. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (9), 45-64.



- Del Bosque, A. E. & Aragón, L. E. (2008). *Nivel de Adaptación en adolescentes mexicanos. Revista Interamericana de Psicología*, 42(2), 287-297.
- Díaz, F. J. R., Bernal, A. O., Molleda, C. B., & Jiménez, M. D. L. V. M. (2016). *Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente. Propuesta de un modelo. Psicología desde el Caribe*, 33(1), 1-13.
- Díaz Santos C, Santos Vallín L. *La ansiedad en la adolescencia. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 2018 Febrero; 6(1): 21-31
- Espinoza Quinteros, D. P. (2014). *La adaptación socioeducativa de los y las adolescentes del instituto Tecnológico Alberto Enríquez del cantón Antonio Ante. Programa educativo para la construcción de sistemas Educativos vitales en los procesos de adaptación social durante el año 2012-2013 propuesta alternativa (Bachelor's thesis)*.
- Estévez López, E., Martínez Ferrer, B., & Jiménez Gutiérrez, T. I. (2009). *Las relaciones sociales en la escuela: el problema del rechazo escolar. Educational Psychology*, 15(1), 45-60.
- Falcón, J. A. (2009). *Respuesta educativa empleada en Alemania para la integración en el mundo laboral de jóvenes con graves dificultades en el ámbito social. Intervención psicoeducativa en la desadaptación social: IPSE-ds, (2)*, 29-37.
- Folgar, A. R. C. (2016) " *Estrategias De Adaptabilidad Social Más Relevantes De Un Grupo De Emigrantes Que Trabajaron En Los Estados Unidos De América Previo A Ser Reinsertados En El Medio Laboral Guatemalteco*.
- Fernández-Valdés, J. (2016). *Relación entre Ansiedad Rasgo, Sensibilidad a la Ansiedad y Síntomas de Ansiedad en Niños y Adolescentes*.
- Flores Cortés, A. L. (2016). *La Crisis de Identidad y su Incidencia en la Aparición del Trastorno de Adaptación en los Adolescentes que cursan el Octavo Año de Educación Básica Paralelo "A" del Instituto Tecnológico Rumiñahui Durante el Año Lectivo 2010-2011 (Bachelor's thesis)*.
- García-García, E. S., Rosa-Alcázar, A. I., & Olivares-Olivares, P. J. (2011). *Terapia de exposición mediante realidad virtual e internet en el trastorno de ansiedad/fobia social: Una revisión cualitativa. Terapia psicológica*, 29(2), 233-243.

- Gazo, P. F., & González, M. Á. (2014). *La intervención orientadora y tutorial en la adaptación y persistencia del alumnado en la universidad. Revista de orientación educacional*, 28(54), 31-50.
- Giró, J. (2011). *Las amistades y el ocio de los adolescentes, hijos de la inmigración. Papers: revista de sociología*, 96(1), 77-95.
- Gonzales, A. (2013). *Ansiedad y proceso de adaptación en estudiantes que ingresan al primer grado del ciclo de educación básica*”(estudio realizado con los alumnos de primero básico de los Institutos Nacionales De Educación Básica Ineb Álvaro Colom Y Curruchique, Colegio Liceo De Estudios Avanzados, Colegio Bennet, Colegio Mantovani situados en la Cabecera Municipal De Salcajá).
- Gonzálvez, C., Inglés, C. J., Vicent, M., Martín, L. S., Sanmartín, R., & García-Fernández, J. M. (2016). *Diferencias en ansiedad escolar y autoconcepto en adolescentes chilenos. Acta de investigación psicológica*, 6(3), 2509-2515.
- González Martínez, M. T. (1993). *Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional*.
- Guillén Vásquez, R. I. (2018) *Los procesos socioafectivos vinculados en la adaptación de niños del primer ciclo de Educación Inicial*.
- Hurtado Valle, A. N. (2015). *Adaptación social y su incidencia en el aprendizaje activo de los niños y niñas del primer año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pimampiro, de la ciudad de Pimampiro, provincia de Imbabura, en el período 2013-2014*. Propuesta alternativa (Bachelor's thesis).
- Kohn, R., Levav, I., Almeida, J. M. C. D., Vicente, B., Andrade, L., Caraveo-Anduaga, J. J.,... & Saraceno, B. (2005). *Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública. Revista Panamericana de Salud Pública*, 18, 229-240.
- Leal, E., Ramos, P., Rodríguez, M. C. M., & Rivera, F. (2013). *Características de las relaciones de amistad durante la adolescencia: diferencias entre chicos y chicas en España. Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 3(2), 315-327.
- León, J. V. (2013). *Estudio de la autoestima en adolescentes Emos*. Ecuador: Universidad de Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4305/1/Tesis.pdf>.

- Licuy Aguinda, M. E. (2018). *La adolescencia inicial y la adaptación social en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación general básica de la Unidad Educativa Monseñor Maximiliano Spiller, cantón Tena, provincia de Napo* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Educativa).
- Llanganate Yanchatipan, L. M. (2017). “*Relaciones intrafamiliares y su influencia en la adaptación social de los estudiantes del 1ro, 2do y 3er año de bachillerato de la unidad educativa Vicente Anda Aguirre de Mocha*” (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).
- López, C. B., & Rodríguez-Cárdenas, D. E. (2014). *Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. Revista colombiana de psicología, 23(2), 325-338.*
- López Martínez, M. L. (2014). *Asertividad, estado emocional y adaptación en adolescentes* (Doctoral dissertation).
- Magan, I. M. C. (2016). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad: rasgo–estado (IDARE). PAIAN, 7(1).*
- Mamani Ayuque, V. S., & Huallpa Gaona, G. (2019). *Estilos de sociabilidad parental y problemas de conducta en estudiantes de nivel secundario del sistema JEC de Haquira 2019.*
- Martínez-Monteagudo, M. C., Inglés, C. J., Cano Vindel, A., & García-Fernández, J. M. (2012). *Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang.*
- Mena Mayorga, J. E. (2015). *Personalidad y su influencia en el proceso de adaptación a la enfermedad en pacientes con diagnóstico de diabetes* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato).
- Merino Miño, D. E., & Trujillo Arcos, J. A. (2021). *Estilos de crianza y habilidades sociales en adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Nicanor Larrea León* (Bachelor's thesis, Riobamba).
- Monzón, J. (2014). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad. Universidad Rafael Landívar.*
- Morales Olivo, E. (2011). *La ansiedad social en el ámbito universitario. Revista Griot, 4(1), 35-48.* Recuperado a partir de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870>

- Naranjo, M. D. C. R., & González, A. C. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404.
- Ochoa Sánchez, C. E. (2017). *Rasgos de personalidad y habilidades sociales en individuos pertenecientes a la subcultura Otaku* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).
- Orantes Salazar, L. F. (2012). *Estado de adaptación integral del estudiante de educación media de El Salvador*.
- Palacio, P. A. S., & Múnera, M. V. (2018). *El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental*. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12(20), 173-198.
- Real Londonio, C. E. (2016). *Adaptación Conductual y Niveles de Ansiedad en los Estudiantes de los 1ros, 2dos y 3ros Semestres de la Carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica).
- Resúmenes, Y. (2010). *Conducta adaptativa en el síndrome de Down: desde la niñez a la adultez*. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 122, 673-680.
- Ries, F., Vázquez, C. C., Mesa, M. D. C. C., & Andrés, O. D. C. (2012). *Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas*. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Rodríguez, J. O., Rodríguez, J. P., & Alcázar, A. R. (2006). *Características sociodemográficas y psicológicas de la fobia social en adolescentes*. *Psicothema*, 207-212.
- Saavedra Galvis, Luis Enrique. (2020). *Diferencias en la Prosocialidad y Adaptación Conductual en Adolescentes vinculados y no vinculados al Movimiento Scout*. Ecuador :Ambato
- Salazar, J. A. A., Gallego, L. F. A., Jaramillo, D. C. R., & Aguirre, N. A. R. (2011). *Relación entre indicadores de problemas de adaptación social y un posible trastorno afectivo bipolar (TAB), en mujeres cabeza de hogar en situación de desplazamiento forzado en la ciudad de Armenia en el 2010*. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 6(18), 58-81.

- Salazar Torres, I. C. (2014). *Fiabilidad y validez de una nueva medida de autoinforme para la evaluación de la ansiedad*.
- Sánchez Martínez, L. Y. (2015). *Adaptación de adolescentes institucionalizados del albergue Villa Juvenil, del sistema para el desarrollo integral de la familia del estado de México*. Universidad autónoma del estado de México, 10.
- Sanz, M. (2005). *Trastornos de ansiedad en el adolescente*. Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 2-5.
- Schmidt, V. P., & Shoji Muñoz, A. D. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista mal-estar e subjetividades, 3(1), 10-59.
- Sunta, O., & Mishel, K. (2016). *Adaptación Social y su Relación con los Niveles de Ansiedad en los Aspirantes de la Esforsa del Batallón N°2, Promoción 2014-2016 del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica).
- Tamayo, R. (2018). *La ansiedad frente a las habilidades sociales y relaciones interpersonales en estudiantes de Primer Año de Bachillerato de una Institución Educativa del Cantón Alausí, Provincia de Chimborazo*.
- Vásquez, J. L. L.(2011) *Sociabilidad En Niños De Edad Escolar Con Problemas De Enuresis*.
- Vicuña Arévalo, J. P. (2017). *Prevalencia de ansiedad y depresión en la población no heterosexual del cantón Quito 2016*.
- Zelada, I. P. T. (2015) " *Rasgos De Personalidad Y Adaptación Escolar*.

## 11. Anexos

### Anexo 1. Autorización de la Unidad Educativa “Gonzanamá”



**UNIDAD EDUCATIVA “GONZANAMA”**

Acuerdo N°: 031-13- 10-04-2013

Telefax. 2664118

*Gonzanamá - Loja - Ecuador*



Of. Nro. 086.- UEG

Gonzanamá, 27 de julio del 2021

Srta.:

Andrea Silvana León Soto

**ESTUDIANTES DE LA UNL**

Ciudad.-

De mi consideración:

Es honroso dirigirme a usted por medio de la presente para expresarle un cordial saludo y mis sinceros deseos de éxitos en actividades cotidianas.

Por medio del presente me permito comunicarle que su pedido ha sido aceptado y que se le brindará las facilidades respectivas para que pueda realizar su de investigación en nuestra institución educativa.

Por la atención que se sirva dar a la presente, me anticipo en expresarle mis sentimientos de gratitud y estima personal.

Atentamente;



Dr. Rodrigo Martínez

**RECTOR**

[uegonzanama@hotmail.com](mailto:uegonzanama@hotmail.com)

## Anexo 2. Inventario de Ansiedad RASGO-ESTADO

### IDARE INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento ansioso	1	2	3	4
10. Me siento cómodo	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy agitado	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento relajado	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

**IDARE**  
**INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN**

**INSTRUCCIONES:** Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUEN- TEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado	1	2	3	4
27. Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33. Me siento seguro	1	2	3	4
34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35. Me siento melancólico	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4



### Anexo 3. Escala Auto-aplicada de Adaptación Social

## 12.6. Escala Autoaplicada de Adaptación Social (Social Adaptation Self-evaluation Scale, SASS)

Por favor, responda a estas sencillas preguntas, teniendo en cuenta su opinión en este momento. Responda, por favor, a todas las preguntas, marcando una sola respuesta para cada pregunta. Muchas gracias.

¿Tiene usted un trabajo u ocupación remunerada? Sí  NO

Si la respuesta es «sí»:

1. ¿En qué medida le interesa su trabajo?

Mucho  Moderadamente  Un poco  Nada en absoluto

Si la respuesta es «no»:

2. ¿En qué medida le interesan las tareas domésticas u otras ocupaciones no remuneradas?

Mucho  Moderadamente  Un poco  Nada en absoluto

3. Cuando participa en el trabajo o en la actividad que constituye su ocupación principal (tareas domésticas, estudios, etc.):

Disfruta mucho  Disfruta bastante  Disfruta tan sólo un poco  No disfruta en absoluto

4. ¿Le interesan los hobbies/actividades de ocio?

Mucho  Moderadamente  Un poco  Nada en absoluto

5. La calidad de su tiempo libre es:

Muy buena  Buena  Aceptable  Insatisfactoria

6. ¿Con qué frecuencia busca usted el contacto con miembros de su familia (cónyuge, hijos, padre, etc.)?

Muy frecuentemente  Frecuentemente  Raras veces  Nunca

7. En su familia, las relaciones son:

Muy buenas  Buenas  Aceptables  Insatisfactorias

8. Aparte de su familia, se relaciona usted con:

Muchas personas  Algunas personas  Tan sólo unas pocas personas  Nadie

9. ¿Intenta usted establecer relaciones con otros?

Muy activamente  Activamente  De forma moderadamente activa  De ninguna forma activa

10. ¿Cómo calificaría en general sus relaciones con otras personas?

Muy buenas  Buenas  Aceptables  Insatisfactorias

11. ¿Qué valor le da usted a sus relaciones con los demás?

Gran valor  Bastante valor  Tan sólo un poco de valor  Ningún valor en absoluto

12. ¿Con qué frecuencia buscan contacto con usted las personas de su círculo social?

Muy a menudo  A menudo  Raras veces  Nunca

13. ¿Respeta usted las normas sociales, las buenas maneras, las normas de educación, etc.?

Siempre  La mayor parte del tiempo  Raras veces  Nunca

14. ¿En qué medida está usted involucrado en la vida de la comunidad (asociaciones, comunidades de vecinos, clubes, iglesia, etc.)?

Plenamente  Moderadamente  Ligeramente  Nada en absoluto

15. ¿Le gusta buscar información sobre cosas, situaciones y personas, para mejorar la comprensión que tiene usted de ellas?

Mucho  Moderadamente  No mucho  Nada en absoluto

16. ¿Está usted interesado en la información científica, técnica o cultural?

Mucho  Moderadamente  Tan sólo ligeramente  Nada en absoluto

17. ¿Con qué frecuencia le resulta difícil expresar sus opiniones a la gente?

Siempre  A menudo  A veces  Nunca

18. ¿Con qué frecuencia se siente rechazado, excluido de su círculo?

Siempre  A menudo  A veces  Nunca

19. ¿Hasta qué punto considera usted que es importante su aspecto físico?

Muy importante  Moderadamente importante  No muy importante  Nada en absoluto

20. ¿En qué medida tiene usted dificultades para manejar sus recursos e ingresos?

Siempre  A menudo  A veces  Nunca

21. ¿Se siente capaz de organizar su entorno según sus deseos y necesidades?

En gran medida  Moderadamente  No mucho  Nada en absoluto

Puntuación total: \_\_\_\_\_

Anexo 4. Propuesta Alternativa







**¡Todo bajo control!**



Propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de la adaptación social, en adolescentes.

AUTOR:

ANDREA SILVANA LEÓN SOTO



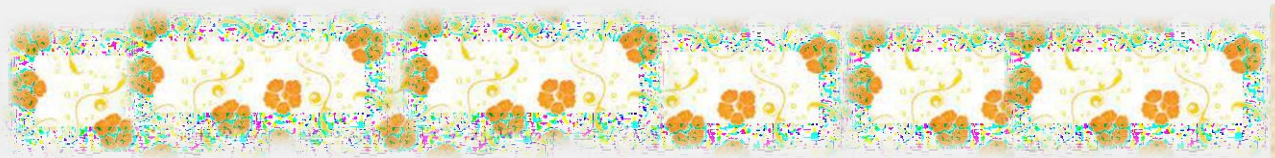




## ÍNDICE

CARÁTULA.....	pg.1
ÍNDICE.....	pg.2
PRESENTACIÓN.....	pg.4
INTRODUCCIÓN.....	pg.6
OBJETIVOS.....	pg.8
Objetivo general.....	pg.8
Objetivo específico.....	pg.8
JUSTIFICACIÓN.....	pg.9
METODOLOGÍA.....	pg.10
ACTIVIDADES.....	pg.11
Actividad #1.....	pg.12
Actividad #2.....	pg.15
Actividad #3.....	pg.17
Actividad #4.....	pg.19
Actividad #5.....	pg.21
Actividad #6.....	pg.24
Actividad #7.....	pg.26
Actividad #8.....	pg.28
Actividad #9.....	pg.30
Actividad #10.....	pg.32
Actividad #11.....	pg.35
Actividad #12.....	pg.37
Actividad #13.....	pg.39
Actividad #14.....	pg.41
Actividad #15.....	pg.43
Actividad #16.....	pg.46





Actividad #17..... pg.48

Actividad #18.....pg.50

Actividad #19.....pg.52

Actividad #20.....pg.54

CONCLUSIONES.....pg.56

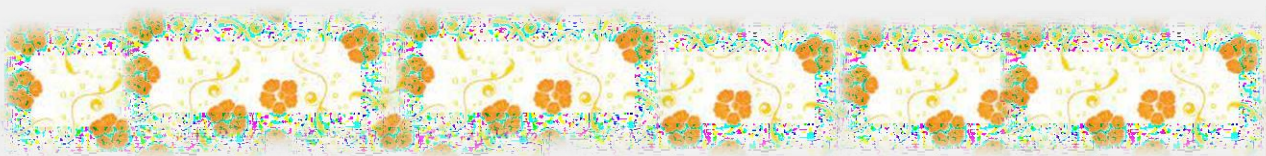
RECOMENDACIONES.....pg.57

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....pg.58

ANEXOS.....pg.61







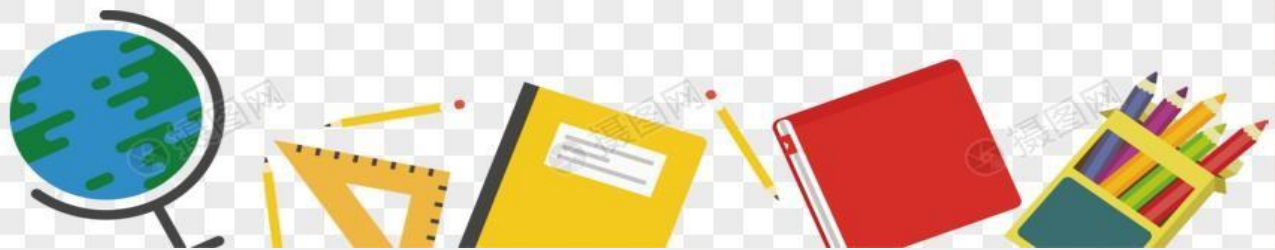
## PRESENTACIÓN


La presente “Propuesta alternativa para el manejo de la ansiedad y el logro de la adaptación social en los adolescentes” surge como una propuesta para contribuir con la solución de la problemática de la ansiedad presente en los jóvenes que influye a la hora de que estos interaccionan con sus pares y a nuevas situaciones sociales, desconocidas para ellos generando malestar en los adolescentes.

La adolescencia es una etapa de crecimiento con la presencia de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, este periodo inicia a la edad de 10 a 19 años, estos cambios obligan a que busquemos una adaptación a la nueva realidad que se presenta y a las nuevas exigencias que se dan en su entorno y de hacerse cargo de nuevas responsabilidades que no se encuentran en algunos de los casos con la preparación necesaria (Díaz Santos C, Santos Vallín L. 2018).

Por otro la González (2013) considera que “la ansiedad en el adolescente normalmente es visto como sentimiento de disgusto consigo mismo, es experimentada como un conflicto íntimo, como una sensación de desasosiego vago o un presagio doloroso” (p.11)

Por lo tanto, la adolescencia, la cual tiene mayor inserción social a diferencia de las anteriores etapas del desarrollo, los jóvenes tienen mayor probabilidad de presentar ansiedad y caracterizarse “por ser extremadamente tímidos en los contactos interpersonales o durante su actuación frente a otros, hasta tal punto que ellos mismos lo consideran un problema porque afecta a sus relaciones sociales y a su funcionamiento cotidiano” (Salazar, 2014, p.3).





Motivo por el cual la siguiente propuesta tiene como objetivo proponer una serie de actividades para el manejo de la ansiedad, que propicien el control de estas manifestaciones, y favorezcan la adaptación social.

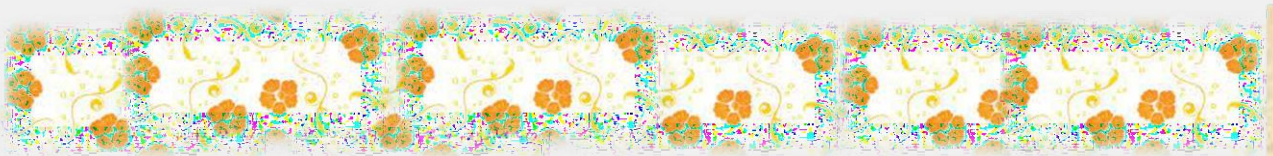
La presente propuesta alternativa está dirigida a los adolescentes y será empleado por los docentes, familiares o profesionales de la salud mental, es un instrumento de carácter informativo y didáctico, que pretende proporcionar una serie de actividades, que permita de forma práctica el manejo de la ansiedad que presentan los adolescentes en el aspecto social y de esta forma mejorar la adaptación social con el apoyo de actividades. En la propuesta alternativa se propone 20 actividades en base a actividades enfocadas en el manejo de la ansiedad (10) y para mejorar la adaptación social (10). Cada actividad tendrá objetivos individuales, los materiales para su ejecución, el desarrollo o procedimiento a seguir y cierre de actividad, para la evaluación se presenta una ficha con los criterios a tomar en cuenta, dirigida para una evaluación para el encargado de la aplicación de la propuesta y a los estudiantes involucrados. Sigue una secuencia que está compuesta por secciones:

- **Actividades para la relajación**
- **Actividades para el control de la ansiedad**
- **Actividades para habilidades sociales**
- **Actividades para la adaptación social**

El tiempo de ejecución de las actividades será de un aproximado de 20 a 40 minutos. Se continua con la siguiente actividad, cuando se vea cumplidos los objetivos planeados en cada una de ellas. Se recomienda utilizar las actividades de manera correcta, siguiendo con los lineamientos de cada actividad para lograr cumplir con el objetivo propuesto.







## INTRODUCCIÓN

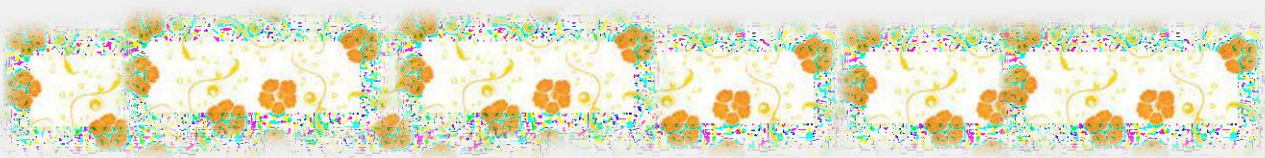
Los seres humanos en el transcurso del tiempo, se han encontrado con diversos cambios, y gracias a la capacidad adaptativa se permitió sobrevivir y adecuarse a las nuevas circunstancias, durante este proceso se han presentado un sin número de situaciones o acontecimientos donde se buscar dar una respuesta al entorno, por lo tanto, mientras se da este proceso de adaptación, se podría experimentar episodios de ansiedad por los obstáculos y dificultades que se van presentando en el medio en el que se desenvuelven, y como consecuencia, verse involucrada la capacidad o habilidad para adaptarse.

La adolescencia se caracteriza por experimentar una serie de cambios tanto físicos como psicosociales es un proceso de transición, volviendo vulnerables a los jóvenes a la hora de afrontar nuevas responsabilidades y situaciones que deben cumplir como ser social activo, en esta etapa el individuo busca la aceptación social, como mencionó Bosque & Aragón (2008) en su trabajo de investigación donde manifiestan: “El ser un adolescente significaba crecer o dirigirse a la madurez, dejar su antigua etapa de niñez y subir un nuevo escalón en el desarrollo evolutivo del ser humano, donde se desarrolla ya dentro de constructo social, por el cual se verá influenciado por las costumbres y tradiciones de la cultura a la cual pertenezca, en este proceso de cambios continuos en todos sus aspectos, permitirán al individuo alcanzar su identidad personal y su introducción a la sociedad”.

Mientras tanto, la ansiedad para algunos teóricos como Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003) han considerado que la ansiedad “es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa” (p.14).



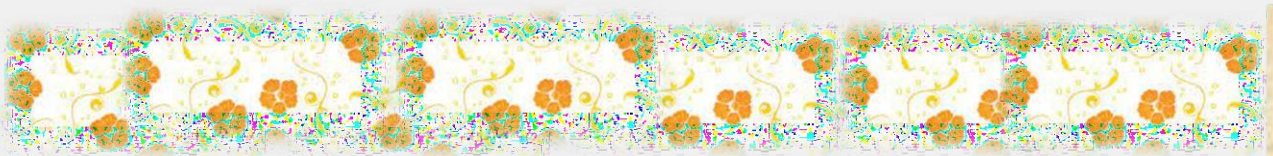




Por otro lado, se conoce que la adaptación social es el proceso por el cual un grupo o individuo deben ajustarse a las normas del medio social donde se desenvuelven, modifican los patrones de comportamiento para lograrlo. En el momento en el cual se da la adaptación se abandona los hábitos o prácticas que anteriormente formaban parte de la persona, las cuales fueron evaluadas negativamente por el ámbito social; por consiguiente, va adquiriendo otros según las expectativas de su nuevo rol. Esta capacidad de cambiar y de adquirir nuevos hábitos o prácticas permite analizar la habilidad de adaptación del individuo. (Espinoza, 2014).

Por lo tanto, estas actividades planteadas en esta propuesta alternativa tendrán una serie de pasos que el adolescente debe seguir para cumplir con los objetivos planteados, en el caso de la adaptación, servirá para que el individuo pueda analizar la dirección que quieren dar y los resultados que desean obtener.





## OBJETIVOS

### Objetivo general:

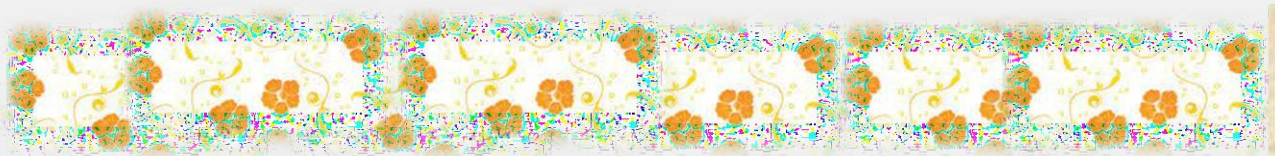
- Brindar actividades alternativas para el control de la ansiedad en los adolescentes y desarrollar una adecuada adaptación social.

### Objetivos Específicos:

- Validar actividades de respiración y relajativas para el control de la ansiedad y lograr un mejor equilibrio emocional.
- Brindar actividades de meditación para garantizar una adecuada adaptación social en los adolescentes







## JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo permitió dar una mirada integral en la importancia de plantear una propuesta alternativa para lograr reducir la ansiedad y con ello propiciar en los adolescentes una mejor capacidad para su adaptación social, de esta forma la siguiente información será utilizada en las instituciones para su aplicación a través de los docentes para, para formar individuos con estabilidad y participación activa en la sociedad.

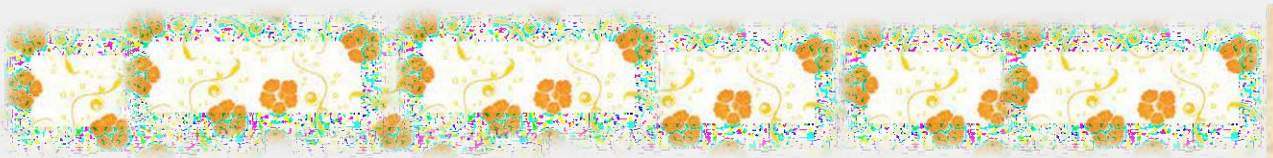
Por lo tanto, esta investigación contará con una serie de actividades las cuales fueron recopiladas en fuentes de información como talleres, revistas y guías, teniendo en cuenta los factores que influyen en la ansiedad y adaptación social, razón por la cual, en la presente propuesta se encuentran actividades para la relajación, ansiedad, habilidades sociales y finalmente la adaptación. La información plasmada en este trabajo tuvo como finalidad ser utilizada en beneficio a la ciencia y a la ciudadanía.

Desde el punto de vista profesional, el desarrollo de esta propuesta permitió plasmar los conocimientos adquiridos relación con la ansiedad y la adaptación social en los adolescentes, que puede ser de interés para estudiantes y otros profesionales.

Desde la perspectiva social, la puesta en práctica el siguiente trabajo, busca la solución a la problemática de la ansiedad y su influencia en la adaptación social de los estudiantes de Segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Gonzanamá” de la provincia de Loja.

Desde el punto de vista económico, la realización y aplicación de la presente propuesta es factible de desarrollarse y culminarse en virtud que se dispone de los conocimientos básicos, así como los recursos materiales y financieros que la propuesta requiera.





## METODOLOGÍA

La metodología que se llevó a cabo en la siguiente propuesta es educativa por su aplicación en el ámbito de la educación siendo esta intelectual, personal y social. También se considera que es activa por las dinámicas empleadas en las diferentes actividades para lograr a cumplir los objetivos, ya sea a través de juegos o razonamientos, y por último es de carácter participativa, por la participación directa de los estudiantes y sus interacciones con el resto de compañeros para el desarrollo y mejora de las diferentes habilidades y comportamientos básicos que forman parte de la presente guía propuesta.

Cada una de las actividades que constan en el presente documento se encuentran diseñadas para trabajar en las aulas escolares o DECE, para lo cual se considera usar material de fácil acceso y realizar una descripción detallada de cada actividad, con el objetivo de que los profesionales que la vayan a utilizar no presenten dificultades al momento de ejecutarlas, cabe recalcar que, estas actividades buscan desarrollar en los adolescentes el manejo de la ansiedad y el mejoramiento de la adaptación social.

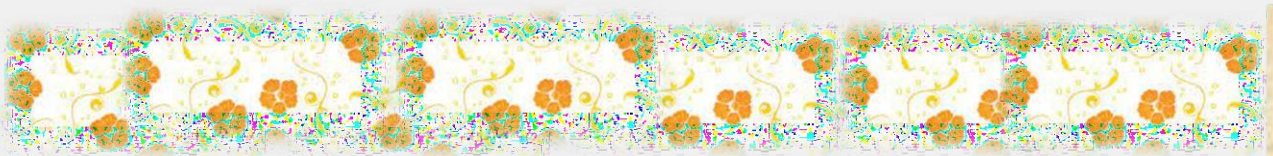




**¡Todo bajo control!**



**ACTIVIDADES  
DE  
RELAJACION**



## ACTIVIDAD #1

### **Título:**

### **RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

### **Objetivo:**

Tener conocimiento del estado de tensión de cada parte del cuerpo, mediante ejercicios de contracción-relajación, logrando la distensión de los músculos del mismo.

### **Recurso**

- Música instrumental
- Silla con reposabrazos

### **Inicio de la actividad**

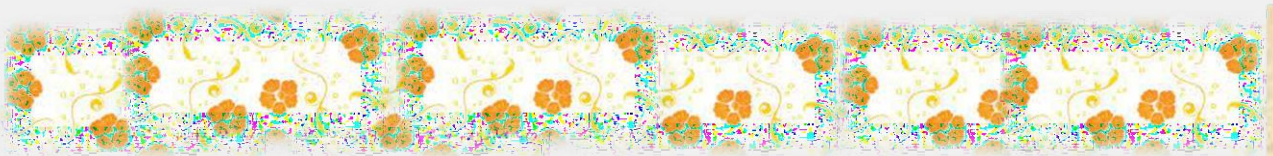
- La técnica debe ser realizada en un espacio en silencio y cómodo para los jóvenes, como alternativa puede ir acompañado de música instrumental o de la naturaleza.
- Los jóvenes deben sentarse en una silla confortable, con preferencia que tenga reposabrazos.
- Indicar a los jóvenes que se pongan lo más cómodo posible, guarden silencio, en total serenidad y concentración para realizar y entender las diferentes directrices

### **Desarrollo:**

- Se da como introducción, una respiración profunda completa y lentamente para poder realizar los ejercicios.







- Una vez listos los estudiantes se ira detallando la secuencia de tensión y relajación las cuales deberán realizar.
- Coja aire – tense las plantas de los pies – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje las plantas de los pies – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense las piernas hasta las rodillas – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje las piernas – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense los muslos – cuente del 1 al 6- suelte el aire y relaje los muslos – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense el vientre – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje el vientre – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense las asentaderas – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje las nalgas – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense el pecho – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje el pecho – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – deje caer la cabeza y tense el cuello- cuente del 1 al 6 –suelte el aire y relaje el cuello – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – apriete los puños fuertemente hasta sentir la presión de los brazos – cuente del 1 al 6– suelte el aire y relaje el brazo – respire profundamente 1 vez.
- Coja aire – tense todos los músculos de tu cuerpo – cuente del 1 al 6 – suelte el aire y relaje los músculos – respire profundamente 1 vez





### **Cierre de la actividad:**

Para cierre de actividad se realiza una actividad como una sopa de letras para la activación de los estudiantes. (anexo 1)

### **Tiempo empleado:**

De 10 a 20 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes.

Ver anexo. 20



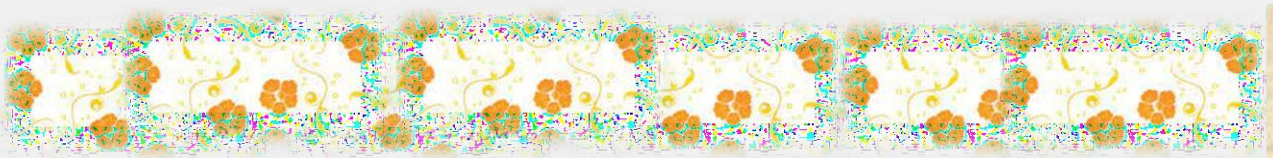
#### **Tomar en cuenta:**

-No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que estamos trabajando en cada paso.

-No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos.







## ACTIVIDAD #2

### **Título:**

### **IMAGINACIÓN GUIADA**

### **Objetivo:**

Lograr relajarse mediante la imaginación de eventos y lugares cómodos para los estudiantes, liberando las tensiones del cuerpo y preocupaciones mentales.

### **Recursos:**

- Música de apoyo(opcional)

### **Inicio de la actividad**

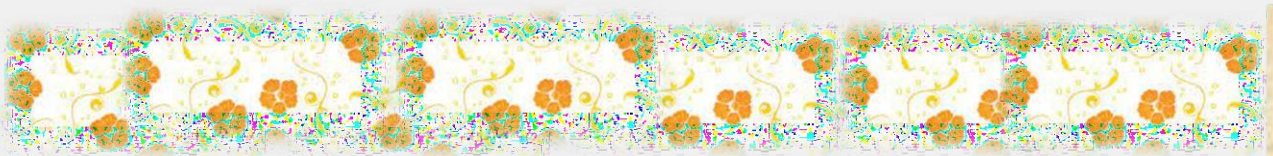
- La técnica se realiza en un espacio tranquilo y cómodo para los estudiantes.
- Los estudiantes pueden estar sentados como acostados según se lo requiera.
- Se prosigue a poner música instrumental esta es opcional.

### **Desarrollo:**

Cuando los estudiantes estén en calma se prosigue a dar las diferentes indicaciones para realizar con éxito la técnica:

- Siéntete tranquilo y cómodo, mantén una respiración regular.
- Cierra los ojos e imagínate que estas en un lugar tranquilo, sin nadie más a tu alrededor.
- Te encuentras en ese lugar completamente con todos tus sentidos vista, oído, tacto, gusto, olfato.





- -Toma tiempo para cada sentido, que es lo que ves, que estas escuchando, que estas tocado, de donde proviene los olores
- Siente estas sensaciones y deja ir tus preocupaciones y frustraciones solo relájate en ese lugar.
- -Una vez relajado abre lentamente tus ojos.

### **Cierre de la actividad:**

Se prosigue a la realización de busca de diferencias. (Anexo 2)

### **Tiempo empleado:**

10 a 15 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes.

Ver anexo. 20

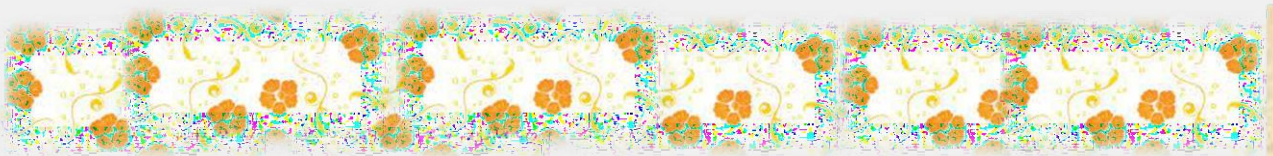


### **Tomar en cuenta:**

- Si existe una distracción, comenzar de nuevo con la actividad.
- La música a utilizar puede ser instrumental para facilitar la práctica de la técnica.







## ACTIVIDAD #3

### **Título:**

### **RESPIRACIÓN PROFUNDA**

### **Objetivo:**

- Lograr relajarse mediante la respiración profunda en momentos de ansiedad que experimentan los estudiantes, volviendo a la calma.

### **Recursos:**

- Cubo de rubí

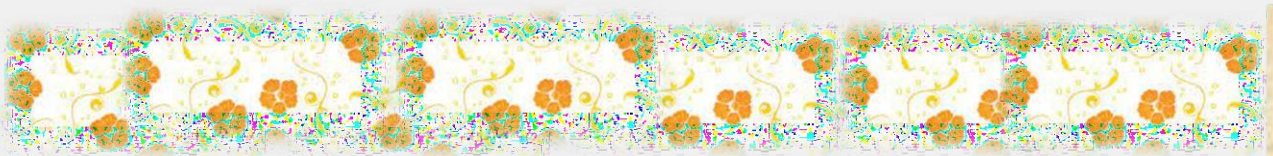
### **Inicio de la actividad**

- La técnica se realiza para calmar a los estudiantes que sufran un episodio de ansiedad o estrés.
- El ambiente debe ser tranquilo para optimizar la eficacia de la técnica a emplear.

### **Desarrollo:**

- El estudiante debe adoptar una postura adecuada, de preferencia sentado.
- Mantener espalda recta y apoyada en la silla, ambos pies deben estar completamente apoyados en el suelo.
- Desabrochamos o quitamos cualquier prenda que esté ejerciendo presión en la zona abdominal, como cinturones.





- Comenzamos a respirar simulando como si fuéramos un balón inflándonos.
- Al inspirar haremos llegar el aire hasta la base de los pulmones, inflando el estómago.  
Al expirar, expulsamos el aire y el estómago volverá a su posición.

### **El proceso de respiración:**

1. Tomar aire por la nariz, de forma lenta y profunda mientras se cuenta hasta 3.
2. Se retiene por otros 3 segundos
3. Se suelta el aire contando mentalmente hasta 3.

### **Cierre de la actividad:**

Se prosigue a la realización de busca de diferencias. (Anexo 3)

### **Tiempo empleado:**

10 a 15 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes.

Ver anexo. 20

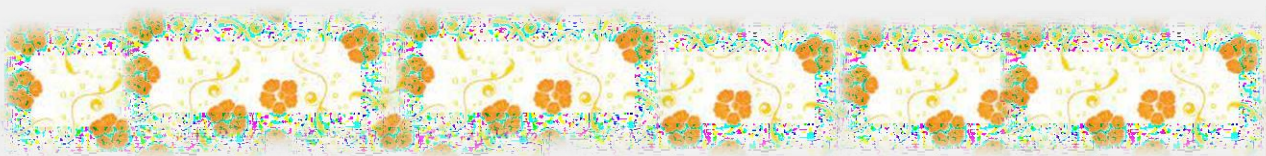


### **Tomar en cuenta:**

- Esta respiración se la puede realizar varias veces hasta que el estudiante este calmado.
- Esta respiración puede ponerse en práctica en diferentes espacios y situaciones







## ACTIVIDAD #4

### **Título:**

### **RELAJACIÓN POR EVOCACIÓN**

### **Objetivo:**

- Lograr relajarse mediante el recuerdo de una situación o momento agradable que se haya experimentado, sintiendo calma y tranquilidad una vez realizada la actividad.

### **Recursos:**

- Música de apoyo (instrumental)

### **Inicio de la actividad**

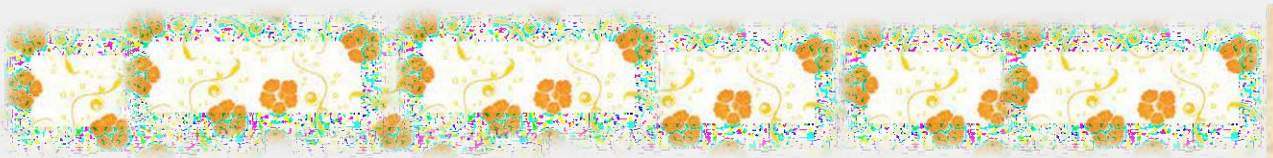
- La técnica se realiza en un espacio tranquilo y cómodo para los estudiantes.
- Los estudiantes pueden estar sentados según se lo requiera.

### **Desarrollo:**

Cuando los estudiantes estén en calma se prosigue a dar las diferentes indicaciones para realizar con éxito la técnica:

- Siéntete tranquilo y cómodo, mantén una respiración regular.
- Cierra los ojos y recuerda una experiencia o situación que te hayas sentido en calma, puede ser un viaje, alguna actividad en familia con amigos etc.
- Vuelves a experimentar la situación con todos tus sentidos
- Recuerda que hay a tu alrededor, si estas solo o acompañado, que estás haciendo, que ruidos hay que es lo que escuchas, que es lo que más logra relajarte de tu experiencia.





- Siente de nuevo esa experiencia y vuelve a la
- calma y lentamente abre tus ojos.

**Cierre de la actividad:**

Una vez terminada con la técnica, llenar una lista de deseos y reflexionar al respecto. (Anexo 4)

**Tiempo empleado:**

10 a 15 minutos

**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

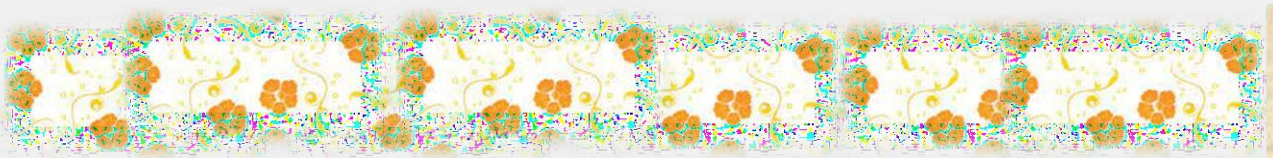


**Tomar en cuenta:**

- Si se desconcentra volver a realizar la actividad.
- La experiencia evocada no debe generar melancolía en los estudiantes, en caso de que suceda, volver a redirigir la actividad a una nueva experiencia







## ACTIVIDAD #5

### Titulo:

### RELAJACIÓN AUTÓGENA

### Objetivo:

- Lograr relajarse mediante la aplicación de sensaciones de pesadez y calidez en las diferentes partes corporales, experimentando una sensación de control.

### Recursos:

- Música de apoyo (opcional)

### Inicio de la actividad

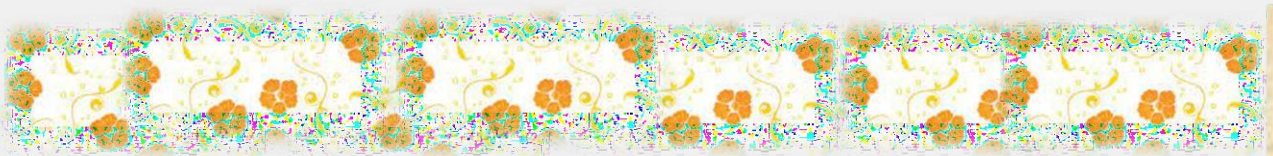
- La técnica debe ser realizada en un espacio en silencio y cómodo para los jóvenes, como alternativa puede ir acompañado de música instrumental o de la naturaleza.
- Los jóvenes deben sentarse en una silla confortable, pueden acostarse o hacerlo de pie.
- Indicar a los jóvenes que se pongan lo más cómodo posible, guarden silencio, en total serenidad.

### Desarrollo:

Se da como introducción una respiración profunda completa y lentamente para poder realizar los ejercicios.

- Colóquese en una posición cómoda.





- Cada uno de los estudiantes deberán mencionar una parte de su cuerpo y repetirse mentalmente 3 veces, que la parte seleccionada “Esta pesada y se siente cálido”.
- Pueden empezar mencionando la cabeza, por ejemplo.” Mi cabeza esta pesada y se siente cálida” 3 veces lentamente.
- Se les menciona que el mismo procedimiento se repite mencionando los hombros, brazos superiores, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.

### **Cierre de la actividad:**

Una vez terminada con la técnica, se prosigue con la realización de crucigramas. (Anexo 5)

### **Tiempo empleado:**

10 a 15 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20



### **Tomar en cuenta:**

- No se debe practicar esta relajación si siente malestar o este incomodo
- Puede acompañar al proceso con una respiración profunda y lenta en cada paso.



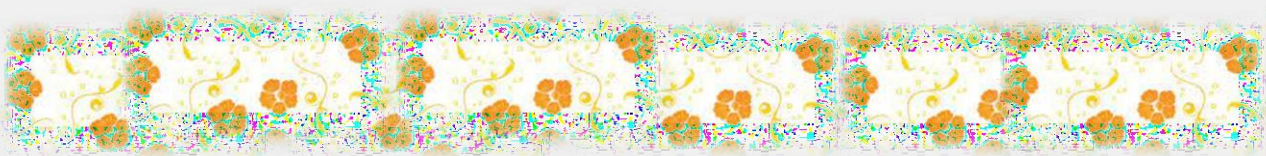


# *¡Todo bajo control!*

## *TECNICAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES*



*Por: Andrea Silvana León Soto.*



## ACTIVIDAD #6

### **Título:**

### **DISTRACCIÓN**

### **Objetivo:**

- Lograr la relajación mediante la distracción llevando la concentración a otros aspectos, estos pueden ser situaciones ajenas a los estímulos ansiosos, que permitan la reducción de la ansiedad.

### **Recursos:**

Matriz de control. Ver anexo (21)

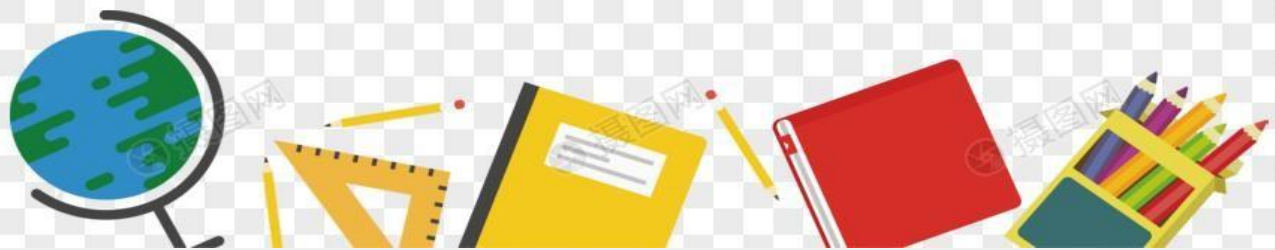
### **Inicio de la actividad**

La técnica se la utiliza para informar y poner en práctica a los estudiantes sobre como manejar las situaciones que se puedan experimentar episodios de ansiedad y se requiera lograr reducir dicha reacción.

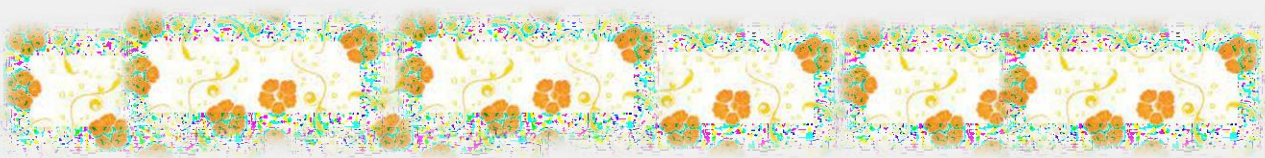
### **Desarrollo:**

Se da indicaciones para la práctica de varios ejercicios donde se pide al joven llevar su concentración a sensaciones internas (ej. Los latidos del corazón o su respiración) siendo consciente de la necesidad de relajarse.

Se realiza la distracción externa con ayuda de comunicarse con alguien o realizar otra actividad que permita alejarse del estado ansioso como caminar o escuchar música para llegar a controlar y reducir la ansiedad.







Se lleva un registro para controlar cuantas veces se recurrió a las distracciones para poder afrontar la ansiedad y las situaciones que la desencadenan

De esta forma lleva a ser consciente y encontrar el patrón o la razón que ocasiona tales episodios para llegar a trabajar en ellas.

**Cierre de la actividad:**

Para terminar, se puede realizar actividades como SUDOKU. (Anexo 6)

**Tiempo empleado:**

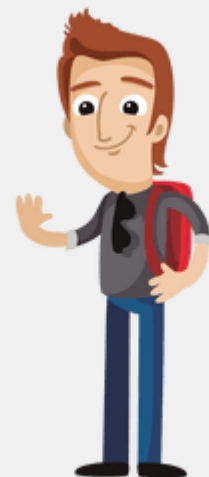
10 a 15 minutos

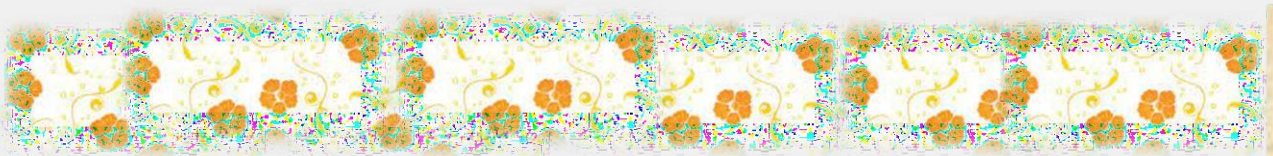
**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

**Tomar en cuenta:**

- Cualquier actividad puede servir como distractor del estado ansioso desde ponerse a canta hasta contar las líneas del piso.
- Debe estar consciente sobre su reacción si la distracción resulta o debe recurrir a otra actividad para lograrlo.





## ACTIVIDAD #7

### **Título:**

### **AUTOINSTRUCCIONES**

### **Objetivo:**

- Lograr la modificación del pensamiento mediante la elaboración de autoinstrucciones por parte de los estudiantes, afrontando las situaciones de ansiedad.

### **Recursos:**

- Apuntes con auto instrucciones

### **Inicio de la actividad**

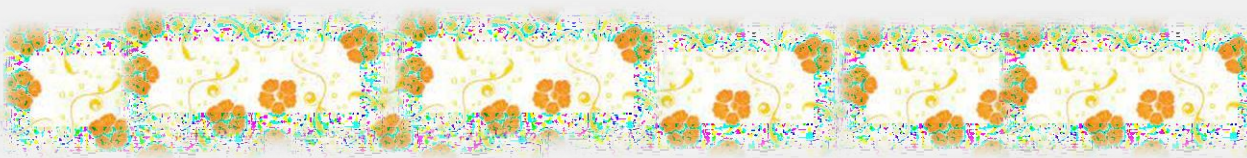
Se pone en conocimiento que las auto instrucciones son mensajes que se dirige a sí mismo para afrontar adecuadamente la ansiedad, se inicia con la preparación de registros de pensamientos el cual, se ubica los estímulos que provocan los episodios ansiosos y poderlas cambiar por alternativas las cuales son pensamientos positivos.

### **Desarrollo:**

- Se pedirá que se confeccione una o varias hojas para poderlas llevar y leer cuando comiencen a presentar los primeros síntomas relacionadas con la ansiedad.
- Se anota en las hojas las ideas que crea el estudiante se resulten más útiles para memorizar y de repetirlas hasta que le resulte convincente para cuando empiece a sentirse ansioso.





- 
- Estas tarjetas u hojas pueden incluir frases de ánimo o algún dibujo que permita recordar que se debe hacer frente los episodios de ansiedad.

Algunos ejemplos:

- Estas sensaciones no te pueden hacer daño
- Acepta lo que sientes como algo normal, que ya pasaran.
- Recuerda lo contento que estarás cuando todo pase.

### **Cierre de la actividad:**

Para terminar, se pedirá la escritura de una historia no más de 150 palabras que tenga un buen mensaje. (Anexo 7)

### **Tiempo empleado:**

15 a 20 minutos

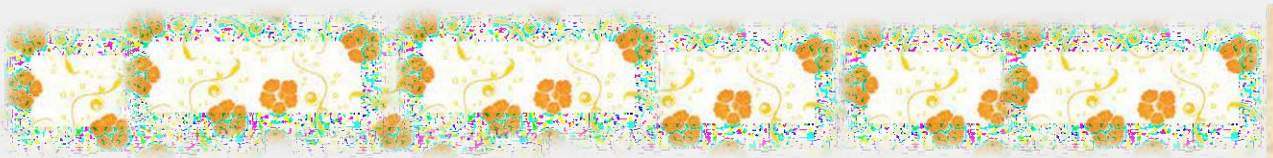
### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

#### **Tomar en cuenta:**

- Los autoinstrucciones pueden ir modificándose, adaptándose a las necesidades, y posiblemente añadiendo nuevas ideas.





## ACTIVIDAD #8

### **Título:**

**¡SIN CORRER!**

### **Objetivo:**

- Manejar la ansiedad sin recurrir a la evitación mediante la identificación de estímulos aversivos y el desarrollo de nuevos hábitos, afrontando los episodios de ansiedad

### **Recursos:**

Ficha de situaciones ansiosas (Anexo 8.)

### **Inicio de la actividad**

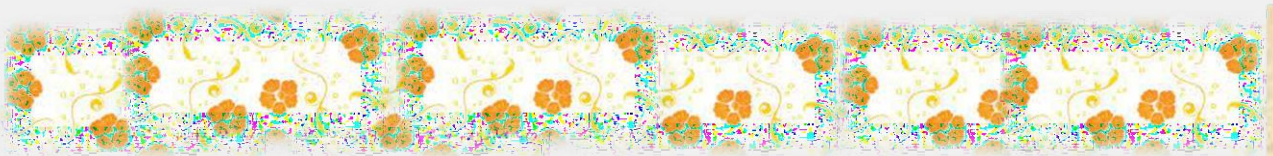
Se prepara a la persona, haciendo que se relaje, en el momento en el cual se sienta ansioso, y pueda afrontarlo sin realizar ninguna técnica como la de distracción o respiración, debe intentarlo con el autocontrol.

### **Desarrollo:**

- Cuando el adolescente note un incremento de ansiedad o sensaciones relacionadas se le indicara que debe realizar lo siguiente:
- Que observe y piense, mientras es consciente de que la ansiedad no irá a más si no realiza interpretaciones catastróficas o las perciba como peligrosas.
- Identifica la causa de la ansiedad e intenta reconocer las sensaciones internas que está experimentando en ese momento.







- Debe indicarle que debe afrontar las sensaciones y los temores irracionales, sin la necesidad de huir, y tener en consideración que no serán permanentes y se irán reduciendo hasta desaparecer.
- Una vez que encuentre resultados al respecto, se pedirá que imagine episodios donde provoque la aparición de estados ansiosos y en consecuencia poner en práctica el afrontamiento.

### **Cierre de la actividad:**

Para terminar, se pedirá que describa en una ficha las situaciones que le causen temor y escriba como debería afrontarlo o que acciones tomar al respecto. (Anexo 8)

### **Tiempo empleado:**

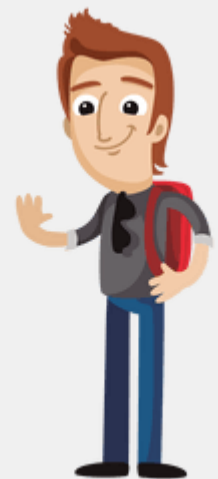
20 a 30 minutos

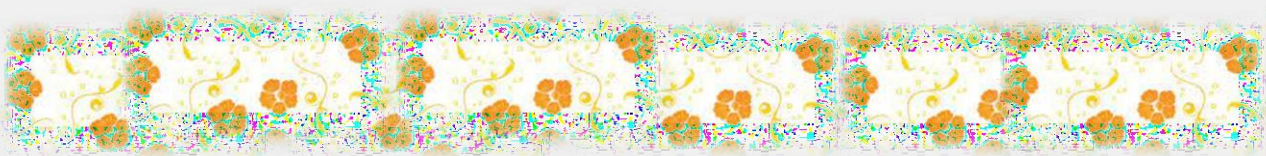
### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

#### **Tomar en cuenta:**

- A lo largo de la actividad es deseable que la persona experimente crisis o amago de crisis, esto permitirá el entrenamiento para la afrontar de la ansiedad sin necesidad de evitarlas.





## ACTIVIDAD #9

### Titulo:

### PRÁCTICA GRADUAL

### Objetivo:

Tener consciencia de la experimentación de los síntomas ansiosos mediante la utilización de cuestionarios y fichas, desarrollando confianza en el manejo de la ansiedad.

### Recursos:

Cuestionario de ansiedad. Ver anexo 9

### Inicio de la actividad

Se prosigue a contestar un cuestionario con respecto a las situaciones en la cual experimenta ansiedad, por ejemplo: ¿Hay cosas que evita porque le hacen sentir ansioso? Si es así ¿Cuáles son?

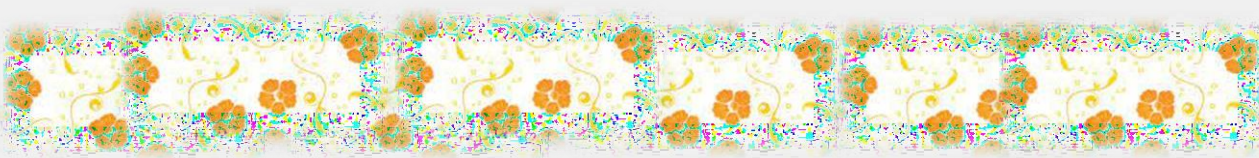
### Desarrollo:

Una vez que la persona es consciente de sus estados de ansiedad. Se comienza con la práctica de algo sencillo una vez que se va teniendo confianza se pasa a afrontar situaciones en las cuales la persona presenta mayor dificultad. Los pasos a seguir:

- Realizar una lista con respecto a las situaciones que se evita.
- Se las organiza según el grado de dificultad o la respuesta ansiosa.
- Ir escogiendo de la primera opción hasta lograr afrontar cada una de las situaciones planteadas.





- 
- Para cada una de las opciones se debe plantear objetivos a cumplir con la finalidad de que logre controlar la ansiedad frente tales estímulos.
  - Esta actividad debe ser constante para obtener resultados.
  - No subestimar los resultados que se vayan presentando, en caso de que los considere escasos o poco aparentes al principio, a largo plazo serán más evidentes.

### **Cierre de la actividad:**

Para terminar, se pedirá que describa y comente las motivaciones que permiten que siga realizando las actividades.

### **Tiempo empleado:**

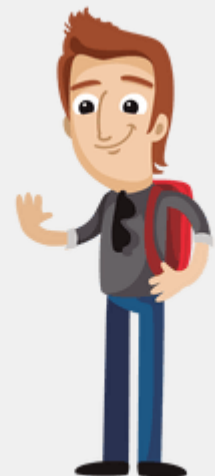
20 a 30 minutos

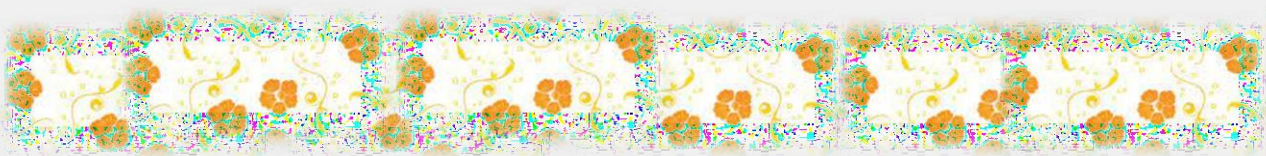
### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

### **Tomar en cuenta:**

- La práctica siempre puede ir acompañada del apoyo de terceros que sean importantes para el individuo, ellos ofrecerán motivación y estar al corriente de los resultados obtenidos.





## ACTIVIDAD #10

### Titulo:

### BAJO CONTROL

### Objetivo:

- Afrontar la ansiedad a través de un calendario mensual adaptado de actividades propuestas por cada uno de los estudiantes, desarrollando hábitos y motivaciones a largo plazo

### Recursos.

Calendario de motivaciones. Ver anexo 10.

### Inicio de la actividad

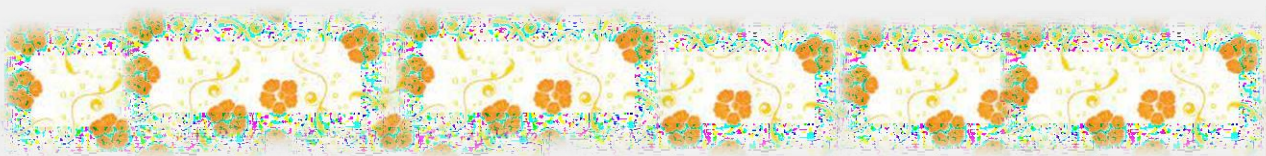
Se presenta un calendario adaptado en la cual cada uno de los días, está acompañado de una cajilla en la cual la persona escribirá los objetivos que desea cumplir y el progreso de todos los días al respecto.

### Desarrollo:

- Marcar un objetivo general en el cual intente trabajar en ello y desea esforzarse por cumplirlo.
- Se pondrá un plazo de 28 a 30 días en la cual se ira planteando actividades diarias para poder cumplirlo en el plazo deseado.







- Al finalizar el día se revisará el calendario y se ira tachando y escribiendo las dificultades que presento para cumplir con la actividad que se ha planteado para ese día.
- Las actividades diarias constaran de acciones simples como respirar o meditar por 30 minutos, incluso en reflexionar sobre los pensamientos que pueden producir ansiedad.
- También contendrá actividades en las cuales ayuden a mantenerse relajando, como la práctica de nuevos hábitos, estos pueden ser tratar de descansar las 8 horas de sueño requeridas, realizar ejercicio o cuidarse en la alimentación.
- Cada día estará también acompañado de una frase elegida por la persona, la cual debe mantenerla motivada y perseverante durante el proceso y pasar de los días.

#### **Cierre de la actividad:**

- Al finalizar el día la persona llevara un cuadernillo de mándalas, las cuales debe dibujar o colorear (Anexo 10).

#### **Tiempo empleado:**

Sera variado según la actividad de cada día

#### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20



#### **Tomar en cuenta:**

- Se ha demostrado que pintar estos dibujos circulares nos puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y estrés.

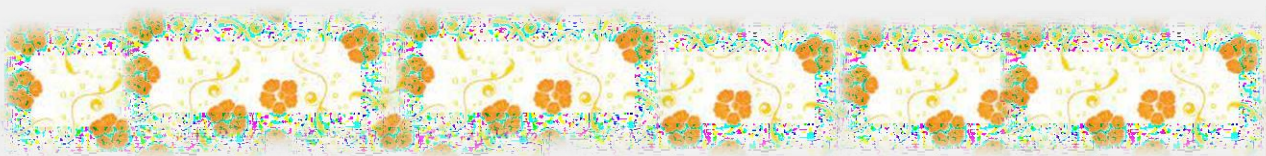


¡Todo Bajo control!

ACTIVIDADES PARA EL  
DESARROLLO DE  
HABILIDADES  
SOCIALES EN LOS  
ADOLESCENTES.







## ACTIVIDAD #11

### **Título:**

**EL “NO”**

### **Objetivo:**

- Aprender a comunicarse de manera asertiva sin violencia, mediante actividades de interacción, que permitan el desarrollo de la empatía hacia el resto de estudiantes

### **Recursos:**

Tarjetas para diferentes roles. Ver anexo 11.

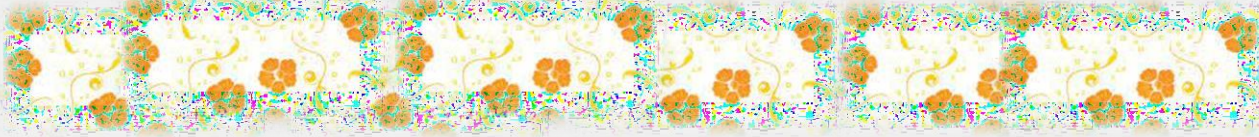
### **Inicio de la actividad**

Se presenta cada uno de los estudiantes, se repartirá una tarjeta la cual deben escribir las cosas o temas que más les gusta y una vez culminado, se pegan cada uno de las tarjetas en el pecho de los estudiantes.

### **Desarrollo:**

- Se conformarán parejas de estudiantes.
- Se explica que en toda expresión de opiniones se debe tener en cuenta el mensaje que intentan proyectar, y están en todo su derecho defender su posición, pero siempre teniendo en cuenta que se debe dirigir sin violencia hacia el prójimo.
- Una vez mencionado lo anterior, se elige un tema y se pide un debate al respecto, uno de ellos defiende la idea y el otro se opone.



- 
- Se dan las reglas en las cuales se dirigirán con respeto, y sabrán aceptar el “no” de la persona y saber a decir “no”.
  - En el caso de llegar a enojarse, se implementarán las actividades de relajación.

### **Cierre de la actividad:**

Al final, se escribirá en una tarjeta de roles las cuales se describirán situaciones de la vida diaria, en las cuales ellos describirán las respuestas que consideran adecuadas para cada rol establecido, considerando ambas partes de los participantes en dichas situaciones. (anexo. II)

### **Tiempo empleado:**

30 a 40 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

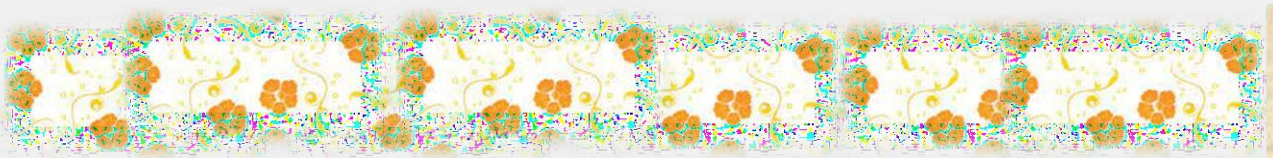


#### **Tomar en cuenta:**

- Como persona asertiva ni agredes ni te sometes a la voluntad de otras personas.
- Como persona asertiva expresas tus opiniones y defiendes sus derechos.
- Como persona asertiva no buscas “ganar” sino llegar a un acuerdo







## ACTIVIDAD #12

### **Título:**

“VENDO”

### **Objetivo:**

Desarrollar el autoconocimiento a través de actividades de autoevaluación, teniendo consciencia sobre las habilidades y potencialidades de sus compañeros y de sí mismo.

### **Recursos:**

Fichas de autoevaluación. Ver anexo 12

### **Inicio de la actividad**

Se pedirá que piensen sobre las cualidades, logros, destrezas, conocimientos y sus capacidades. De ahí se pide que escriban 20 veces “yo soy” y se las completará con lo antes mencionado de cada uno de ellos, teniendo en cuenta que solo deben poner características positivas.

### **Desarrollo:**

- Se conforman parejas entre los estudiantes.
- La actividad a seguir es yo vendo, la cual consiste en que intercambian las fichas y la misión de cada uno de ellos, es intentar vender a su compañero y el resto de estudiantes serán los compradores.
- El vendedor tiene que exponer las razones por las que el comprador le conviene adquirirle, en base a las cualidades positivas escritas en las fichas.





**Cierre de la actividad:**

Se comentan las dificultades que han tenido a la hora de desarrollar la dinámica y se vuelve a presentar una ficha de autoevaluación. (Anexo 12)

**Tiempo empleado:**

45 minutos

**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

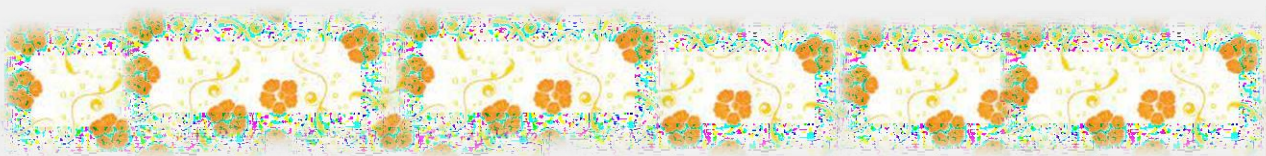


**Tomar en cuenta:**

- Esta respiración se la puede realizar varias veces hasta que el estudiante este calmado.
- Esta respiración puede ponerse en práctica en diferentes espacios y situaciones







## ACTIVIDAD #13

### Titulo:

### EL REGALO

### Objetivo:

Fomentar el autocuidado mediante el cumplimiento de un listado de sugerencias y deseos, fomentando la importancia de la autoestima

### Recursos:

- Listado de sugerencias y deseos. Ver anexo 13
- Caja de cartón

### Inicio de la actividad

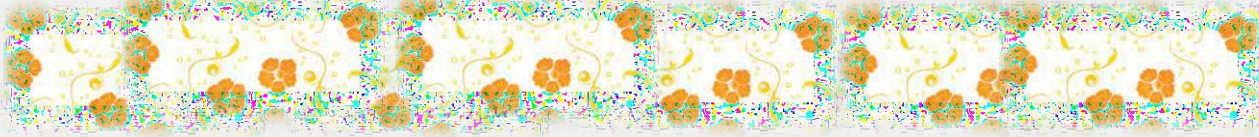
Se dará a cada uno de los estudiantes una caja de cartón la cual se pondrá una lista de las actividades que se desea realizar en ese día, serán cosas ordinarias en las que implique que se cuiden y sean actividades agradables o que causen bienestar.

### Desarrollo:

- Se van a escribir un total de 30 listas en las cuales deben ir cumpliendo y tacharlas según se vaya completando.
- Se debe tener en cuenta que estas actividades se deben dedicar tiempo e intentar todo lo posible en realizarlas.

Por otro lado, escribe varias frases que irán acompañando a la lista de actividades que fomentarán la realización de la lista, así como el entrenamiento para desarrollar la autoestima.



- 
- Las acciones que podrían ir en la lista no son de complejidad, por ejemplo: Probar un nuevo peinado, pasear un rato por el parque, escuchar el disco que le gusta, etc.
  - Ya realizado todo, se prosigue a poner todo en la caja y se empieza un sorteo sobre lo que se va realizar hasta acabar con los papелitos.
  - Esto realizarlo aproximado hasta un mes.

### **Cierre de la actividad:**

Al cumplir cada uno de las actividades puede preparar auto regalos como reforzamiento esto pueden ser cosas simples como comer la comida favorita o comprar un dulce. (Anexo 14)

### **Tiempo empleado:**

20 a 30 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20

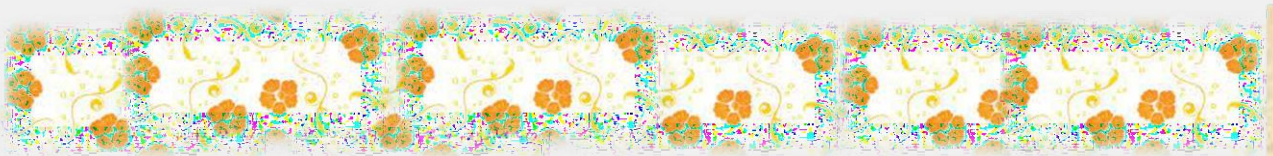


### **Tomar en cuenta:**

- La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida.







## ACTIVIDAD #14

### Titulo:

### FUTURO

### Objetivo:

Concientizar a los alumnos sobre las capacidades individuales mediante la aplicación de interrogantes ya estructuradas, que permitan el desarrollo de la confianza en sí mismo.

### Recursos:

Papel y Lápiz

Lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos.

Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino.



### Inicio de la actividad

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginación mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

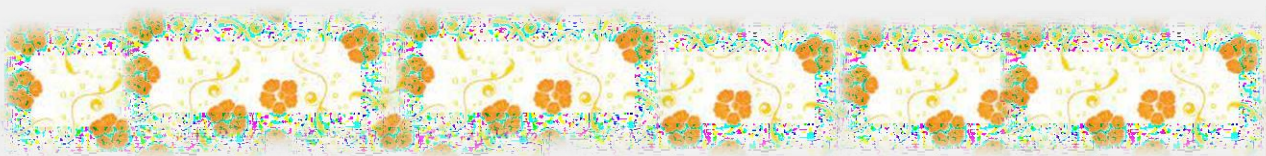
### Desarrollo:

- El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años.
- En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años.
- Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

«¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?,







«¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?»,

«¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes

pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?»,

«¿De qué te sientes más orgulloso?».

- Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

### **Cierre de la actividad:**

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir. (ver anexo. 14)

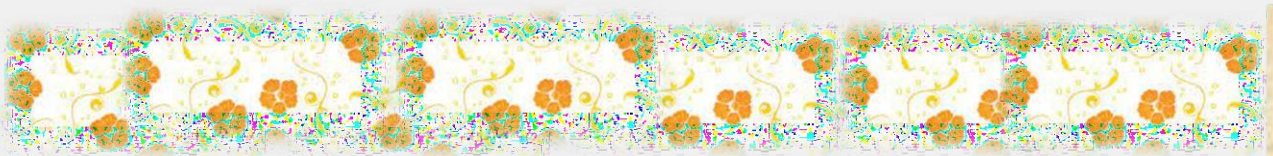
### **Tiempo empleado:**

45 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20





## ACTIVIDAD #15

### **Título:**

### **BUCLE**

### **Objetivo:**

Tener consciencia sobre las cualidades positivas de otras personas a través de una dinámica grupal entre los estudiantes, desarrollando la autovaloración positiva

### **Recursos:**

- Papel y lápiz

### **Inicio de la actividad**

El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.).

### **Desarrollo:**

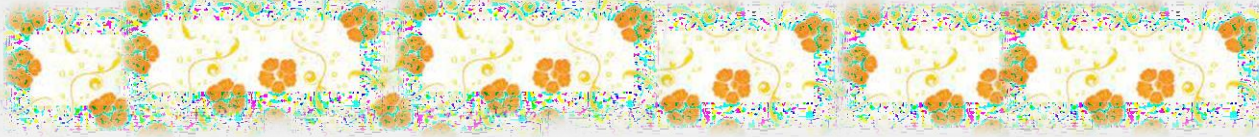
A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito.

Que se pretende que los alumnos aprendan con esta actividad:

- Que valoren sus cualidades positivas, así como las del resto de sus compañeros.





- 
- La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto.
  - Que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor

### **Cierre de la actividad:**

Se escribe en una hoja, como se sintieron con la actividad y si experimentan algún cambio en su manera de percibirse a sí mismos, o al resto de personas que le rodean. (anexo # 15)

### **Tiempo empleado:**

60 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Ver anexo. 20



### **Tomar en cuenta:**

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, más concretamente en nuestras relaciones interpersonales más significativas para nosotros, así pues, padres, hermanos, profesores y amigos son los que más contribuyen a favorecer o dificultar las experiencias sociales en las que podemos comprobar nuestras cualidades, en función del modo en que nos tratan, de cómo interpretan nuestras conductas y de la información concreta que nos transmiten sobre nosotros mismos.





ANGII!

ACTIVIDAD #15



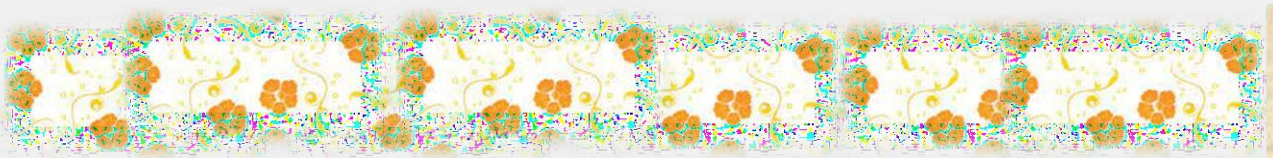
¡Todo bajo

# ACTIVIDADES DE ADAPTACION SOCIAL



Por: *Andrea Silvana León Soto*





## ACTIVIDAD #16

### **Título:**

### **EL ÁRBOL**

### **Objetivo:**

Lograr el Autoconocimiento sobre sí mismo y del entorno que lo rodea mediante actividades de reflexión, que propicien el desarrollo de la consciencia en su forma de vida

### **Recursos:**

- Hoja y lápiz
- Dibujo de un árbol

### **Inicio de la actividad**

El profesor explica a los alumnos, que piensen en su pasado, presente y futuro, las relaciones que han formado a través del tiempo, lo positivo y negativo de las experiencias vividas o que se viven, y posteriormente que piensen con respecto de lo que quieren para su futuro.

### **Desarrollo:**

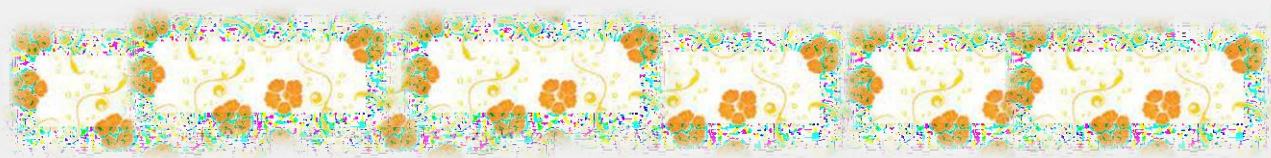
Cada uno de los estudiantes, dibuja un árbol con todas sus partes y se indica que representa cada una de ellas.

Las raíces: ellas representaran todo con respecto a nosotros en el pasado

El tronco: Representa el presente







Las ramas y demás: representa el futuro.

Cada uno al terminar de realizar la actividad ubicando en cada una de las partes sus ideas según su pasado, presente y futuro

Se animará a compartirlo para desarrollar la simpatía y ayudar a autoanalizarse, teniendo consciencia si sus aspiraciones son ambiciosas o no. Al escuchar cada uno de sus compañeros, se prosigue a ubicar cada uno de los árboles en las estafetas del aula, para tener presente la vida de cada uno y genere la reflexión al respecto de si necesitan cambiar, que deben cambiar o sobre si debe mantenerse igual.

### **Cierre de la actividad:**

Al finalizar la actividad se prosigue a que los estudiantes realicen un acróstico con su nombre los cuales deben completar según las reflexiones que han aprendido con la actividad y que sean positivas. (Anexo 16)

### **Tiempo empleado:**

30 a 45 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

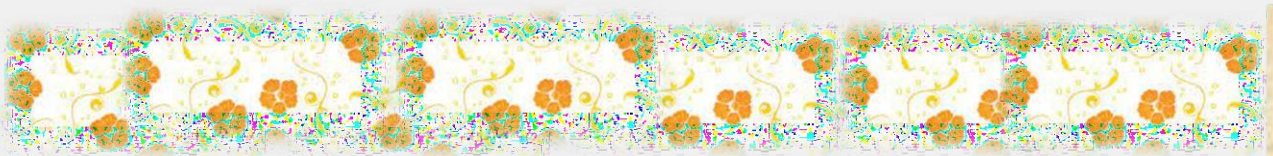
Aplicación de la ficha de evaluación. Ver anexo. 20

#### **Tomar en cuenta:**

Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día.

También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles.





## ACTIVIDAD #17

### **Título:**

### **ZAPATILLAS**

### **Objetivo:**

Desarrollar la cooperación grupal, mediante un juego en equipos, permitiendo la organización y manejo de situaciones para el cumplimiento de las actividades previstas.

### **Materiales:**

- Zapatillas

### **Inicio de la actividad**

El profesor va a ordenar a los estudiantes en 2 equipos y luego en 3 o más equipos, cada uno de ellos se deberán quitar los zapatos

### **Desarrollo:**


Se debe ordenar las zapatillas que van a estar amontonadas en diferentes posiciones del lugar, y ubicarlas en una línea recta con su par como si fuera una venta de calzado. Y volver rápidamente al punto de partida.

Los dos equipos: Los estudiantes se deben organizar según el orden y distribución de roles que ellos crean conveniente para realizar la actividad en el menos tiempo posible.

Una vez realizada la actividad divididos en dos, se parte a formar más grupos y menos estudiantes haciendo rotar.







Esta vez salen todos los equipos y deben encontrar los pares de zapatos correspondientes, y el equipo con más pares de zapatos será el ganador.

Los participantes deberán proteger y robar los zapatos a sus integrantes si ellos aún no han encontrado el par que le corresponde.

Llevando esto a evitar el conflicto y saber manejar las situaciones de robo sin violencia.

### **Cierre de la actividad:**

Al finalizar la actividad los estudiantes se sientan según los grupos en las que están conformados, mencionan las habilidades y cualidades positivas del miembro que este a su lado, en relación a su participación en la actividad.

### **Tiempo empleado:**

30 a 45 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

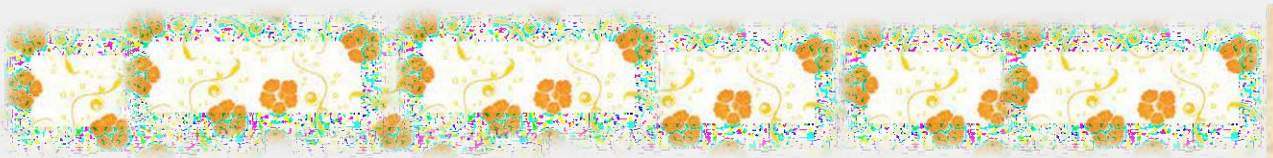
Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes.

Ver anexo. 20

#### **¡Importante!**

El trabajo en equipo es muy beneficioso para todos los adolescentes, ya que les ayuda a darse cuenta de que sus compañeros pueden pensar de otra manera, desarrollando así el asertividad (habilidad social fundamental). Además, refuerza las relaciones interpersonales y les ayuda a ser más participativos en el aula.





## ACTIVIDAD #18

### **Título:**

### **¿QUÉ LE SIGUE?**

### **Objetivo:**

Desarrollar la escucha y respeto entre los estudiantes mediante la creación de cuentos improvisados, fomentando la creatividad.

### **Recursos:**

- Pizarra y rotuladores.

### **Inicio de la actividad**

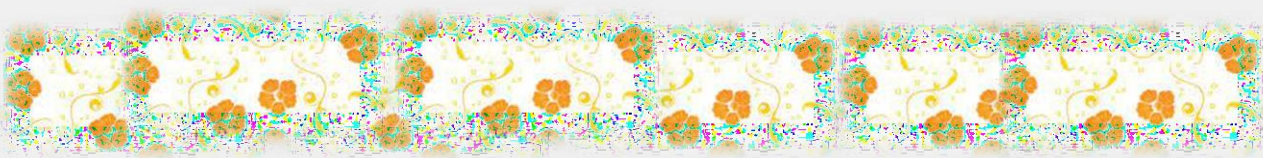
Se elige un tema cualquiera, y se indica a los estudiantes que deben seguir la historia según su creatividad, y debe ser rápido sin pensarlo mucho, pero respetando la idea de su compañero que paso antes.

### **Desarrollo:**

- Se dividirá en dos grupos, cada uno con el mismo tema.
- El primer miembro del grupo dispone de poco tiempo para poner una oración que continúe la historia, pero dando a entender que esta debe tener coherencia
- A continuación, el siguiente estudiante sigue contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó.
- Así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.





- 
- El equipo debe ir en orden respetando su turno para pasar.
  - La historia que tenga mejor coherencia y secuencia será el grupo ganador.
  - El docente en esta actividad podrá evaluar la participación de cada estudiante, la capacidad de comprender y continuar la historia.
  - El respeto y escucha de su compañero delante de él.

### **Cierre de la actividad:**

Al finalizar la actividad los estudiantes se sientan en círculo y cada uno de ellos van a ilustrar la historia, todos dibujaran en una sola pizarra hasta completar el dibujo general. (Anexo. 17)

### **Tiempo empleado:**

30 a 45 minutos

### **CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

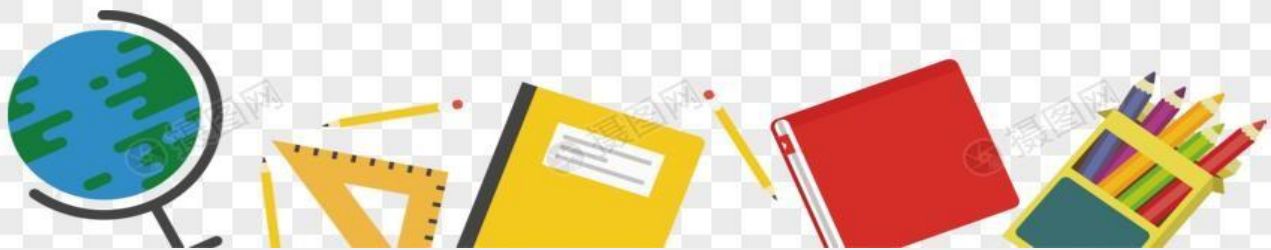
Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes

**Ver anexo. 20**

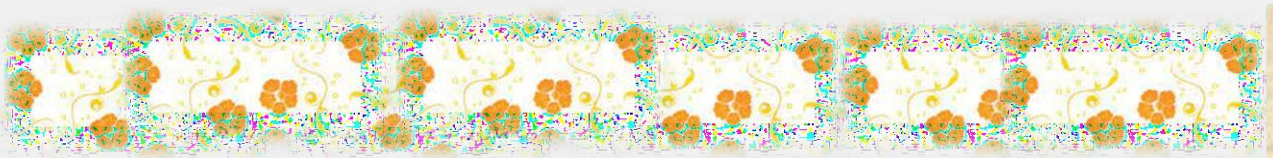
### **¡Importante!**

Saber escuchar ayuda a la persona que nos habla a sentirse respetada, acogida.

Una buena escucha ofrece la posibilidad a la persona que nos está hablando de comunicar y expresar sus pensamientos, sus emociones y sus sentimientos.







## ACTIVIDAD #19

### **Título:**

### **BUSCA QUE BUSCA**

### **Objetivo:**

Desarrollar la comunicación entre estudiantes, mediante la búsqueda de información, que favorezcan la interacción en grupos.

### **Recursos:**

Ficha de actividades, útiles para escribir. Ver anexo 18.

### **Inicio de la actividad**


El docente reparte una ficha con una lista de preguntas estas relacionadas con gustos, preferencias, cualidades físicas, aficiones, pasatiempos etc.

### **Desarrollo:**

Se hace una batería de preguntas que deben tener todos los participantes. Por ejemplo: Buscar a una persona que tenga como color favorito el rojo; a una persona que haga determinado deporte; a una persona que su nombre empiece por “C”; etc.

Los cuales deberán buscar entre sus compañeros los que tengan relación a las preguntas que tienen, con el límite de que no debe repetir el nombre de su compañero en su lista.





Si la encontramos le preguntamos cómo se llama y lo ponemos junto a esa frase. Seguidamente vamos a por otra persona. Así sucesivamente hasta terminar toda la lista, momento en el que finalizará el juego. (Anexo. 18)

**Cierre de la actividad:**

Al finalizar la actividad los estudiantes, se agrupan entre ellos en relación a los que tengan menos cosas en común y van adivinar los objetos que van a representar mediante lenguaje corporal.

**Tiempo empleado:**

30 a 45 minutos

**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes.

Ver anexo. 20

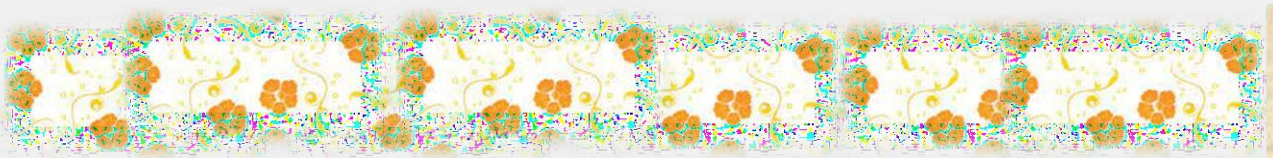
**¡Importante!**

Las relaciones sociales pueden ser fuente de bienestar siempre y cuando sean justas y basadas en la equidad.

Además de contribuir al bienestar de cada quién, también incluyen la formación de quienes somos y de cómo vemos el mundo.







## ACTIVIDAD #20

### **Título:**

### **COMPARTIR ZAPATOS**

### **Objetivo:**

Desarrollar la resolución de conflictos mediante la utilización de cartas anónimas, fortaleciendo la empatía y la comunicación asertiva.

### **Materiales**

- Hojas de papel y una carta

### **Inicio de la actividad:**

El docente reparte una hoja para los estudiantes donde escriben sus problemas, inquietudes, dificultades o tristezas están escritas de manera anónima. (anexo 19)

### **Desarrollo:**

Se recogen las hojas y se selecciona una al azar, la cual se da lectura y se pide criterios con respecto a sobrellevar y solucionar las dificultades de dicho problema, teniendo en cuenta el lugar de la persona que lo haya escrito, y un lenguaje asertivo manteniendo empatía a la actividad.

### **Cierre de la actividad:**

Se realiza un rueda en el aula y se prosigue a comentar lo aprendido





**Tiempo empleado:**

10 a 15 minutos

**CRITERIO DE EVALUACIÓN:**

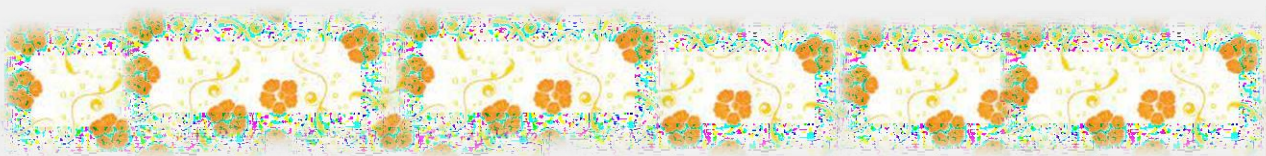
Aplicación de la ficha de evaluación de las actividades dirigidas al docente y a los estudiantes. Anexo 20

**Tomar en cuenta:**

-Resolución de conflictos es la manera como dos o más individuos, u organizaciones encuentran una solución pacífica a los desacuerdos que enfrentan.







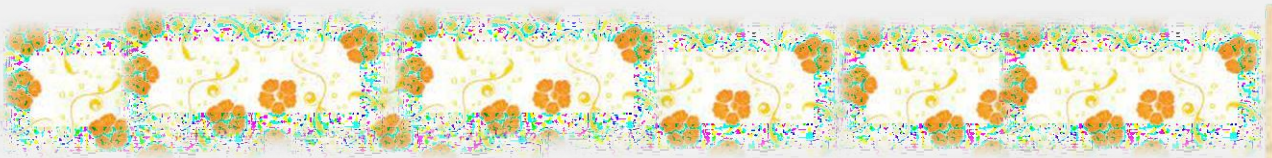
## CONCLUSIONES

Los seres humanos en el transcurso del tiempo, se han encontrado con diversos cambios, y gracias a la capacidad adaptativa se permitió sobrevivir y adecuarse a las nuevas circunstancias, durante este proceso se han presentado un sin número de situaciones o acontecimientos donde se busca dar una respuesta al entorno, por lo tanto, mientras se da este proceso de adaptación, se podría experimentar episodios de ansiedad por los obstáculos y dificultades que se van presentando en el medio en el que se desenvuelven, y como consecuencia, verse involucrada la capacidad o habilidad para adaptarse.

- Las actividades para la relajación van enfocadas en reducir los efectos del estrés y la ansiedad, eliminando tensiones musculares y emocionales, ofreciendo un estado de tranquilidad en las diferentes áreas de la vida cotidiana.
- Con respecto al control de la ansiedad se plantean actividades para su regulación y manejo, los adolescentes no son conscientes de sus diferentes respuestas a los estímulos aversivos, y con ellos desencadenar conductas desadaptativas que pueden llegar afectar la salud mental y física.
- En las actividades para habilidades sociales permite observar las conductas y actitudes de los jóvenes a la hora de interactuar con el resto, la forma en la cual expresan sus opiniones, sentimientos y deseos.
- Finalmente, en la adaptación social los jóvenes ajustan su comportamiento dentro de su entorno social, donde debe adaptarse y decidir qué aspectos cambiar para dar una respuesta.



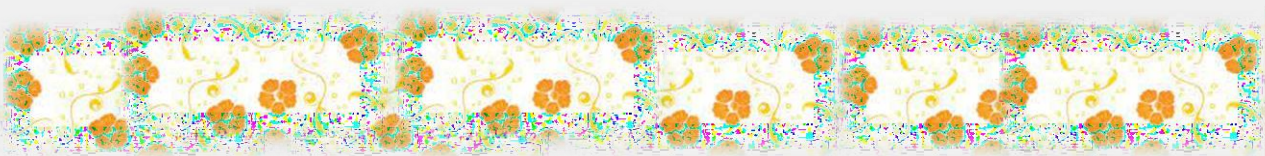




## RECOMENDACIONES

- Para las actividades de relajación, estas sean aplicadas en un ambiente tranquilo sin interrupciones, tomando en cuenta que deben ser supervisadas por el profesional para lograr la reducción de la ansiedad y la relajación muscular.
- Con respecto al control de la ansiedad se debe orientar correctamente las pautas e instrucciones de cada una de las actividades y direccionar a los jóvenes estudiantes a reflexionar sobre las respuestas para hacer frente a la ansiedad y lograr el conocimiento de los jóvenes para controlar y manejar.
- En las actividades para habilidades sociales se debe tener en cuenta las conductas y respuestas de los jóvenes; manteniendo un orden a la hora que interactúan entre estudiantes para la eficacia de las actividades.
- Finalmente, en la adaptación social se debe seguir con las actividades anteriores, para tener una respuesta completa en todas las áreas involucradas, esta guía se puede volver a emplear en caso de no obtener resultados satisfactorios.



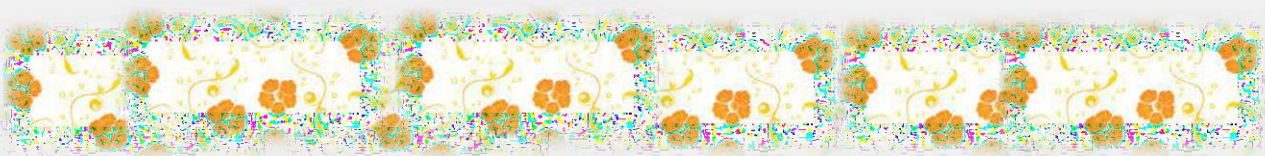


## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AHMED, M. D. (2010). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 1- 10.
2. Alomoto Mera, M., Calero Morales, S., & Vaca García, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56.
3. Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62(63), 19-31.
4. Agulló, J. G. M., Meroño, M. C. P., & Bueno, M. Á. B. (2017). Educación emocional en la universidad: propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades sociales y personales. *Vivat Academia*, (139), 1-17.
5. Bosque Fuentes, Ana Elena del, & Aragón Borja, Laura Edna. (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(2), 287-297. Recuperado em 03 de junho de 2021, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es).
6. Calixto, P. S. (1996). *La Educación Del Autoconcepto: Cuestiones y Propuestas. Estrategias, Técnicas y Actividades para el Autoconocimiento, Entrenamiento en Habilidades Sociales, Desarrollo de Expectativas, Estilo Atribucional...* EDITUM.
7. Díaz Santos C, Santos Vallín L. La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 20f18 febrero; 6(1): 21-31

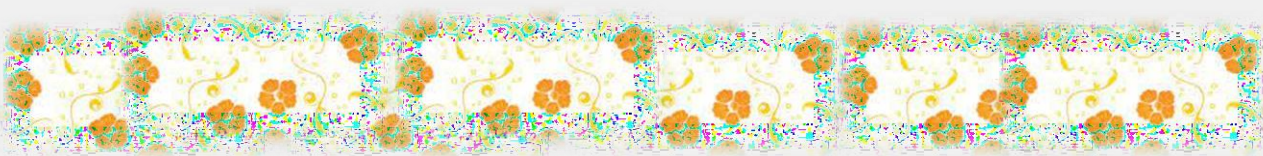






8. Espinoza Quinteros, D. P. (2014). La adaptación socioeducativa de los y las adolescentes del instituto Tecnológico Alberto Enríquez del cantón Antonio Ante. Programa educativo para la construcción de sistemas Educativos vitales en los procesos de adaptación social durante el año 2012-2013 propuesta alternativa (Bachelor's thesis).
9. Gastal, E. (1992). Estrategia y desarrollo del programa en actividades de cooperación recíproca. IICA Biblioteca Venezuela.
10. Gonzales, A. (2013). Ansiedad y proceso de adaptación en estudiantes que ingresan al primer grado del ciclo de educación básica” (estudio realizado con los alumnos de primero básico de los Institutos Nacionales De Educación Básica Ineb Álvaro Colom Y Curruchique, Colegio Liceo De Estudios Avanzados, Colegio Bennet, Colegio Mantovani situados en la Cabecera Municipal De Salcajá).
11. Ksenyasavva, (s.f), Encontrar diferencias. l23RF. Recuperado de:  
[https://es.l23rf.com/photo\\_45628124\\_juego-para-los-ni%C3%B1os-encontrar-diferencias-sirenita-y-el-mundo-del-mar-.html](https://es.l23rf.com/photo_45628124_juego-para-los-ni%C3%B1os-encontrar-diferencias-sirenita-y-el-mundo-del-mar-.html)
12. Lainitas, (2013), Exámenes y Planificaciones. Slideshare. Recuperado de:  
<https://es.slideshare.net/thepunisherupn/2do-grado-bloque-fl-sopa-de-letras?related=6>
13. Martín, X. (1992). El role-playing, una técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social. Comunicación, lenguaje y educación, 4(15), 63-68.
14. Pérez, A. C., León, N. K. Q., & Coronado, E. A. G. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e investigación en psicología, 22(1), 58-65.

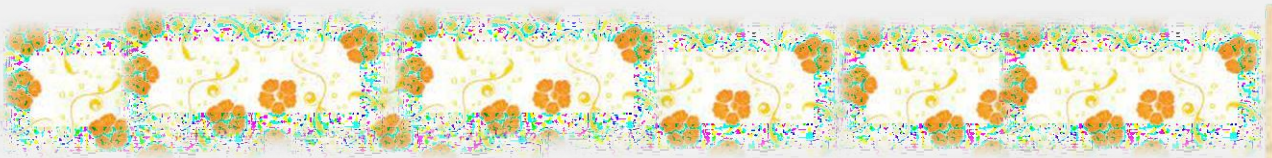




15. PINTANEL BASSETS, M. O. N. I. C. A. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.
16. Salazar, R. D. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. Hacedor-AIAPÆC, 2(1), 77-87.
17. Salazar Torres, I. C. (2014). Fiabilidad y válidez de una nueva medida de autoinforme para la evaluación de la ansiedad.
18. Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar e subjetividades, 3(1), 10-59







# ANEXOS





Anexo I.

Nombre de la actividad I: RESPIRACIÓN PROFUNDA

<p><b>EXPLORACIÓN DE LA NATURALEZA Y LA SOCIEDAD</b></p> <p><b>Bloque 1. Lección 3</b></p> <p><b>"ME CUIDO"</b></p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<p>CUIDADOS</p> <p>ÓRGANOS</p> <p>SENTIDOS</p> <p>ALERTA</p> <p>PELIGRO</p> <p>ACCIONES</p> <p>PERJUDICAR</p> <p>SUSTANCIAS</p> <p>TÓXICAS</p> <p>TECNOLOGÍA</p> <p>FUNCIÓN</p> <p>UTILIDAD</p> <p>APARATO</p> <p>FUNCIONES</p> <p>COMPENSAR</p> <p>CAPACIDAD</p> <p>DISMINUCIÓN</p>	<table border="1"> <tr><td>X</td><td>N</td><td>R</td><td>C</td><td>F</td><td>K</td><td>C</td><td>Y</td><td>J</td><td>S</td><td>U</td><td>J</td><td>G</td><td>W</td><td>I</td></tr> <tr><td>C</td><td>Y</td><td>L</td><td>F</td><td>R</td><td>R</td><td>Z</td><td>S</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>I</td><td>D</td><td>O</td><td>S</td></tr> <tr><td>Y</td><td>Z</td><td>S</td><td>U</td><td>S</td><td>T</td><td>A</td><td>N</td><td>C</td><td>I</td><td>A</td><td>S</td><td>S</td><td>A</td><td>V</td></tr> <tr><td>K</td><td>T</td><td>H</td><td>N</td><td>T</td><td>O</td><td>X</td><td>I</td><td>C</td><td>A</td><td>S</td><td>Y</td><td>Q</td><td>L</td><td>H</td></tr> <tr><td>G</td><td>O</td><td>F</td><td>C</td><td>P</td><td>D</td><td>P</td><td>L</td><td>N</td><td>T</td><td>E</td><td>J</td><td>C</td><td>E</td><td>B</td></tr> <tr><td>F</td><td>Z</td><td>Z</td><td>I</td><td>P</td><td>E</td><td>L</td><td>I</td><td>G</td><td>R</td><td>O</td><td>Y</td><td>U</td><td>R</td><td>M</td></tr> <tr><td>V</td><td>C</td><td>B</td><td>O</td><td>W</td><td>Q</td><td>C</td><td>D</td><td>A</td><td>I</td><td>Ñ</td><td>N</td><td>I</td><td>T</td><td>T</td></tr> <tr><td>A</td><td>G</td><td>Y</td><td>N</td><td>D</td><td>S</td><td>O</td><td>R</td><td>D</td><td>V</td><td>Ñ</td><td>T</td><td>D</td><td>A</td><td>M</td></tr> <tr><td>C</td><td>W</td><td>A</td><td>F</td><td>I</td><td>A</td><td>M</td><td>B</td><td>Q</td><td>P</td><td>C</td><td>E</td><td>A</td><td>D</td><td>H</td></tr> <tr><td>C</td><td>B</td><td>C</td><td>W</td><td>S</td><td>P</td><td>P</td><td>E</td><td>P</td><td>Ñ</td><td>C</td><td>C</td><td>D</td><td>F</td><td>U</td></tr> <tr><td>I</td><td>M</td><td>U</td><td>G</td><td>M</td><td>A</td><td>E</td><td>Z</td><td>E</td><td>C</td><td>J</td><td>N</td><td>O</td><td>F</td><td>T</td></tr> <tr><td>O</td><td>W</td><td>K</td><td>C</td><td>I</td><td>R</td><td>N</td><td>Q</td><td>R</td><td>A</td><td>U</td><td>O</td><td>S</td><td>U</td><td>I</td></tr> <tr><td>N</td><td>N</td><td>U</td><td>O</td><td>N</td><td>A</td><td>S</td><td>X</td><td>J</td><td>P</td><td>S</td><td>L</td><td>O</td><td>N</td><td>L</td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>H</td><td>X</td><td>U</td><td>T</td><td>A</td><td>U</td><td>U</td><td>A</td><td>Ñ</td><td>O</td><td>R</td><td>C</td><td>I</td></tr> <tr><td>S</td><td>D</td><td>D</td><td>T</td><td>C</td><td>O</td><td>R</td><td>Z</td><td>D</td><td>C</td><td>X</td><td>G</td><td>G</td><td>I</td><td>D</td></tr> <tr><td>W</td><td>C</td><td>F</td><td>Ñ</td><td>I</td><td>A</td><td>Ñ</td><td>B</td><td>I</td><td>I</td><td>P</td><td>I</td><td>A</td><td>O</td><td>A</td></tr> <tr><td>K</td><td>J</td><td>H</td><td>O</td><td>O</td><td>V</td><td>K</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>X</td><td>A</td><td>N</td><td>N</td><td>D</td></tr> <tr><td>H</td><td>B</td><td>L</td><td>M</td><td>N</td><td>U</td><td>H</td><td>X</td><td>A</td><td>A</td><td>T</td><td>F</td><td>O</td><td>E</td><td>X</td></tr> <tr><td>Ñ</td><td>D</td><td>S</td><td>E</td><td>H</td><td>C</td><td>C</td><td>G</td><td>R</td><td>D</td><td>C</td><td>B</td><td>S</td><td>S</td><td>F</td></tr> <tr><td>Z</td><td>D</td><td>C</td><td>N</td><td>C</td><td>I</td><td>Q</td><td>G</td><td>N</td><td>U</td><td>X</td><td>N</td><td>L</td><td>G</td><td>U</td></tr> </table> <p style="text-align: right;"><a href="http://www.lainitas.com.mx">www.lainitas.com.mx</a></p>	X	N	R	C	F	K	C	Y	J	S	U	J	G	W	I	C	Y	L	F	R	R	Z	S	E	N	T	I	D	O	S	Y	Z	S	U	S	T	A	N	C	I	A	S	S	A	V	K	T	H	N	T	O	X	I	C	A	S	Y	Q	L	H	G	O	F	C	P	D	P	L	N	T	E	J	C	E	B	F	Z	Z	I	P	E	L	I	G	R	O	Y	U	R	M	V	C	B	O	W	Q	C	D	A	I	Ñ	N	I	T	T	A	G	Y	N	D	S	O	R	D	V	Ñ	T	D	A	M	C	W	A	F	I	A	M	B	Q	P	C	E	A	D	H	C	B	C	W	S	P	P	E	P	Ñ	C	C	D	F	U	I	M	U	G	M	A	E	Z	E	C	J	N	O	F	T	O	W	K	C	I	R	N	Q	R	A	U	O	S	U	I	N	N	U	O	N	A	S	X	J	P	S	L	O	N	L	E	N	H	X	U	T	A	U	U	A	Ñ	O	R	C	I	S	D	D	T	C	O	R	Z	D	C	X	G	G	I	D	W	C	F	Ñ	I	A	Ñ	B	I	I	P	I	A	O	A	K	J	H	O	O	V	K	B	C	D	X	A	N	N	D	H	B	L	M	N	U	H	X	A	A	T	F	O	E	X	Ñ	D	S	E	H	C	C	G	R	D	C	B	S	S	F	Z	D	C	N	C	I	Q	G	N	U	X	N	L	G	U
X	N	R	C	F	K	C	Y	J	S	U	J	G	W	I																																																																																																																																																																																																																																																																																															
C	Y	L	F	R	R	Z	S	E	N	T	I	D	O	S																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Y	Z	S	U	S	T	A	N	C	I	A	S	S	A	V																																																																																																																																																																																																																																																																																															
K	T	H	N	T	O	X	I	C	A	S	Y	Q	L	H																																																																																																																																																																																																																																																																																															
G	O	F	C	P	D	P	L	N	T	E	J	C	E	B																																																																																																																																																																																																																																																																																															
F	Z	Z	I	P	E	L	I	G	R	O	Y	U	R	M																																																																																																																																																																																																																																																																																															
V	C	B	O	W	Q	C	D	A	I	Ñ	N	I	T	T																																																																																																																																																																																																																																																																																															
A	G	Y	N	D	S	O	R	D	V	Ñ	T	D	A	M																																																																																																																																																																																																																																																																																															
C	W	A	F	I	A	M	B	Q	P	C	E	A	D	H																																																																																																																																																																																																																																																																																															
C	B	C	W	S	P	P	E	P	Ñ	C	C	D	F	U																																																																																																																																																																																																																																																																																															
I	M	U	G	M	A	E	Z	E	C	J	N	O	F	T																																																																																																																																																																																																																																																																																															
O	W	K	C	I	R	N	Q	R	A	U	O	S	U	I																																																																																																																																																																																																																																																																																															
N	N	U	O	N	A	S	X	J	P	S	L	O	N	L																																																																																																																																																																																																																																																																																															
E	N	H	X	U	T	A	U	U	A	Ñ	O	R	C	I																																																																																																																																																																																																																																																																																															
S	D	D	T	C	O	R	Z	D	C	X	G	G	I	D																																																																																																																																																																																																																																																																																															
W	C	F	Ñ	I	A	Ñ	B	I	I	P	I	A	O	A																																																																																																																																																																																																																																																																																															
K	J	H	O	O	V	K	B	C	D	X	A	N	N	D																																																																																																																																																																																																																																																																																															
H	B	L	M	N	U	H	X	A	A	T	F	O	E	X																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Ñ	D	S	E	H	C	C	G	R	D	C	B	S	S	F																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Z	D	C	N	C	I	Q	G	N	U	X	N	L	G	U																																																																																																																																																																																																																																																																																															





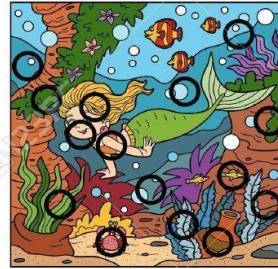


Anexo 2.

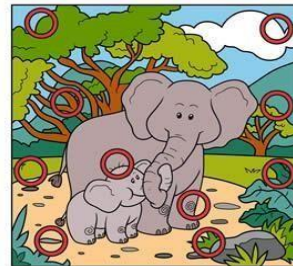
## Nombre de la actividad 2: IMAGINACIÓN GUIADA



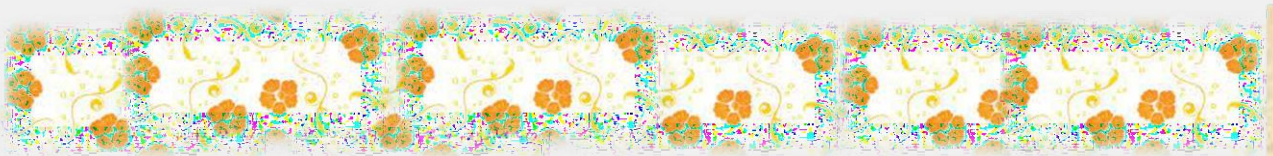
Find **15** differences



Encuentra las **10** diferencias

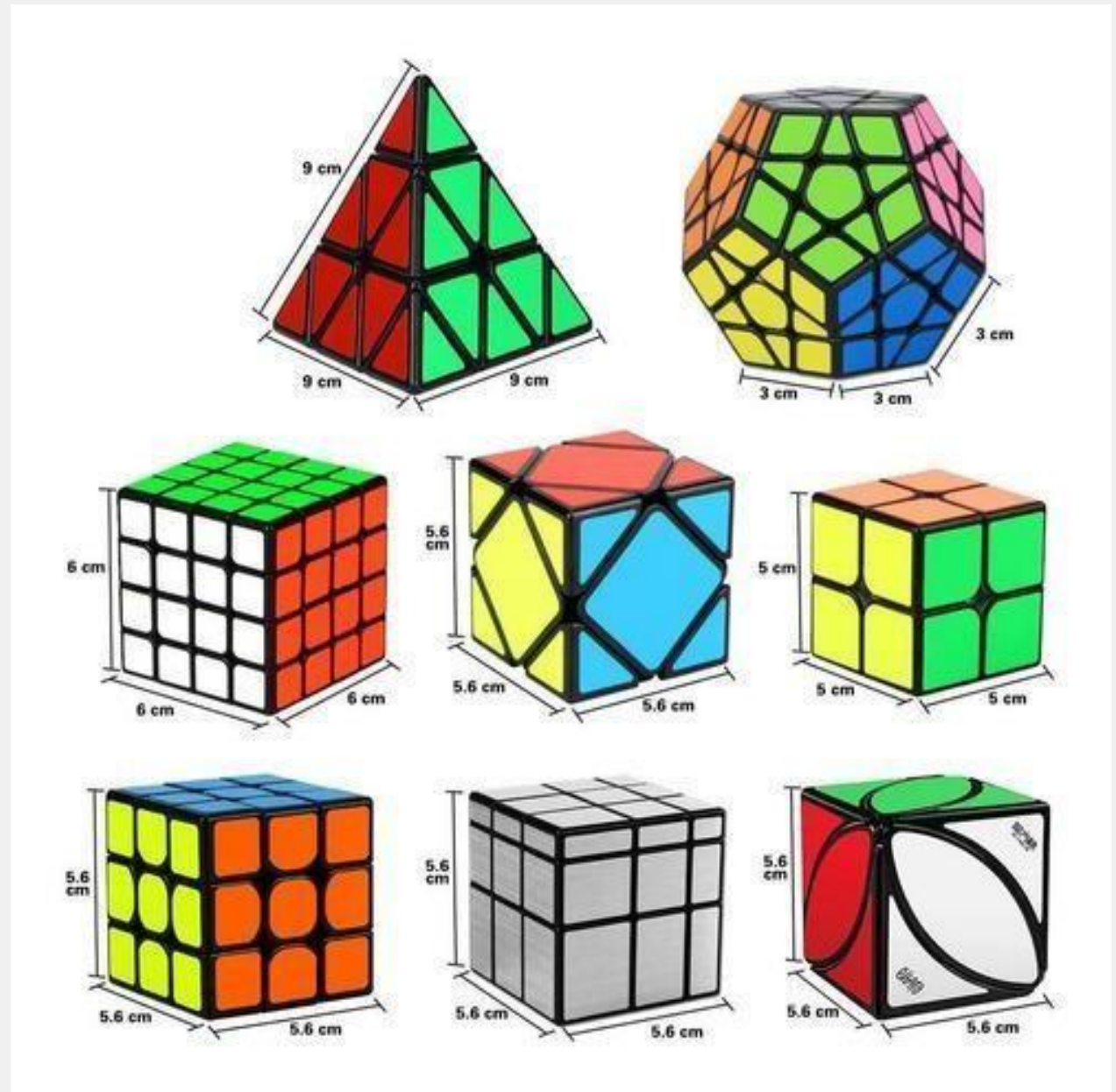






### Anexo 3

Nombre de la actividad: RESPIRACIÓN PROFUNDA (Cubos rubí posibles a utilizar)







Anexo 4

**Nombre de la actividad: RELAJACIÓN POR EVOCACIÓN**

**TEST DE LOS 10 DESEOS**

NOMBRE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ ESCOLARIDAD \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Exprese los 10 deseos mas importantes de su vida.

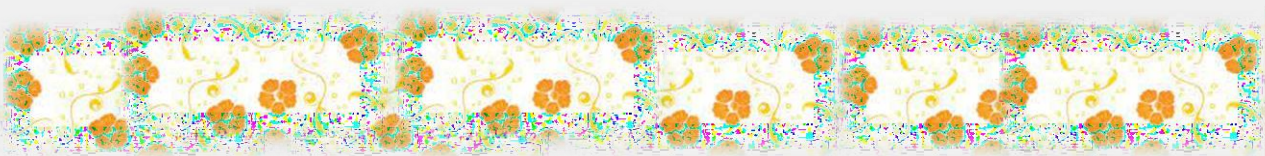
- 1- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 2- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 3- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 4- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 5- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 6- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 7- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 8- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 9- Yo deseo \_\_\_\_\_
- 10- Yo deseo \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Imagine un personaje, haga una breve historia sobre él / ella y a continuación diga 10 deseos de dicho personaje.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

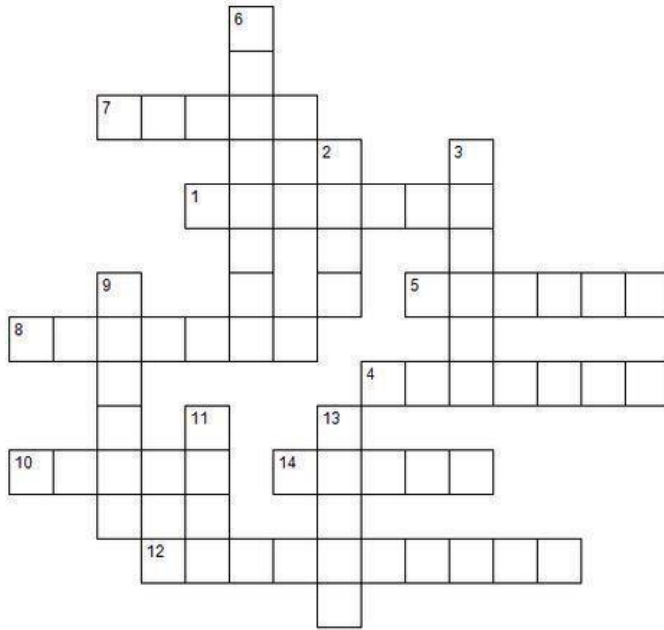
- 1- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 2- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 3- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 4- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 5- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 6- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 7- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 8- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 9- El / Ella desea \_\_\_\_\_
- 10- El / Ella desea \_\_\_\_\_





## Anexo 5

### Nombre de la actividad: RELAJACIÓN AUTÓGENA



#### HORIZONTALES

1. Ciudad donde se encuentra la Giralda
4. País más grande de la Unión Europea
5. Situada en desembocadura del Tajo
7. País más poblado del mundo
8. Limita al noreste con Brasil
10. Capital de Ecuador
12. Capital de Estados Unidos
14. Su capital es Berna

#### VERTICALES

2. Capital de Perú
3. Capital de las Filipinas
6. Es la capital de Australia
9. País escandinavo de Europa Norte
11. Fundada por Rómulo y Remo
13. Uno de los países Euroasiáticos







Anexo 6

Nombre de la actividad: DISTRACCIÓN

# Sudoku

## 16 x 16

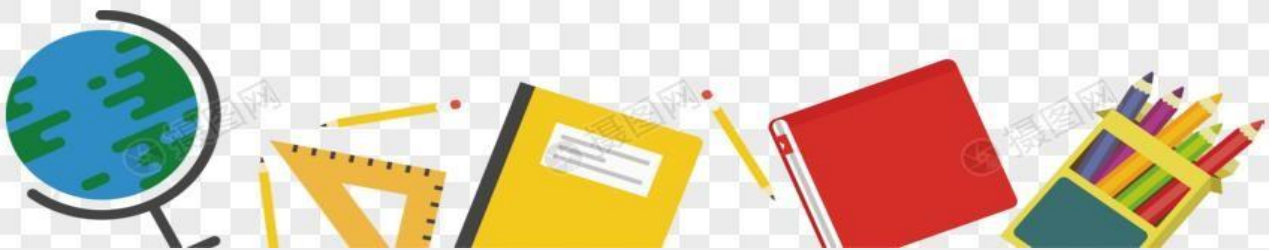
16				10	4	14		7		9		13			
15	6	8	11					13		5		10	7		
		3		15		13	11	8		16	1		4		
4				7	1			11	10			5	16		3
3	15	9				6			13	5		2		16	
			12	1	14		4	15			10			8	
8	5						13		2		14	6			10
	2	14	6		15	7			8					11	4
9	12					3			10	13		8	1	4	
2			16	13		15		5						3	7
		11		8			9	4		2	15	16			
		14		4		16	1		3				5	10	9
5		1	13		12		15			7	3				16
		16		10	13		7	1	6		8		2		
	3	15		9			1					10	7	5	13
		7		4	14			9	5	15					11

SUDOKU

8		6			3			9							
	4				1				6	8					
2			8	7											5
1		8				5			2						
	3		1							5					
7		5		3			9								
	2	1				7				4					
6					2			8							
	8	7	6		4										3

ANSWER

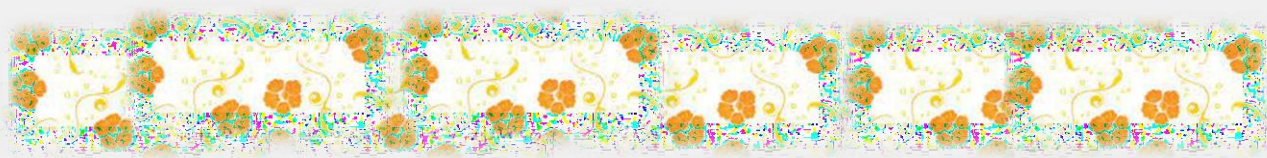
8	7	6	5	4	3	1	9	2							
5	4	3	2	1	9	7	6	8							
2	1	9	8	7	6	4	3	5							
1	9	8	7	6	5	3	2	4							
4	3	2	1	9	8	6	5	7							
7	6	5	4	3	2	9	8	1							
3	2	1	9	8	7	5	4	6							
6	5	4	3	2	1	8	7	9							
9	8	7	6	5	4	2	1	3							











Anexo 9

Nombre de la actividad: PRÁCTICA GRADUAL

**Cuestionario de ansiedad:**

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. D.  
POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_

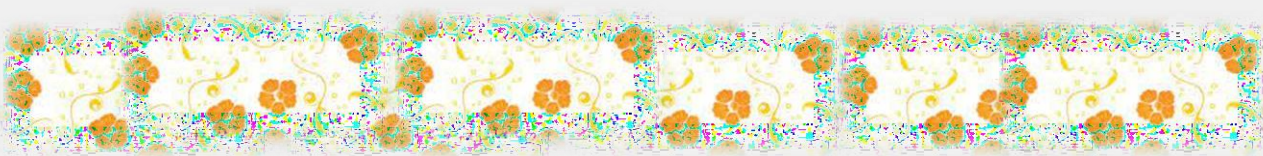
Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.					
4	Duermo mal.					
5	Tengo tanto apetito como antes.					
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Noto que estoy perdiendo peso.					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
10	Me canso sin motivo.					
11	Tengo la mente tan clara como antes.					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.					
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.					
14	Tengo esperanza en el futuro.					
15	Estoy mas irritable que antes.					
16	Me es fácil tomar decisiones.					
17	Me siento útil y necesario.					
18	Me satisface mi vida actual.					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.					
TOTAL DE PUNTOS						







# Mi Plan del Día



Situaciones de evitación



Situaciones de afrontamiento



MOTIVACIONES






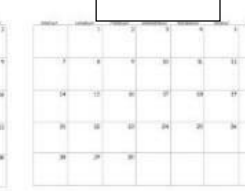
Anexo 10

Nombre de la actividad: BAJO CONTROL

### Planner Semanal

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
08:00						
13:00						
13:00						
18:00						
18:00						
21:00						
<i>Frase:</i>						<i>Pendientes:</i>



 <b>ENERO</b> 	 <b>FEBRERO</b> 	 <b>MARZO</b> 	 <b>ABRIL</b> 
 <b>MAYO</b> 	 <b>JUNIO</b> 	 <b>JULIO</b> 	 <b>AGOSTO</b> 





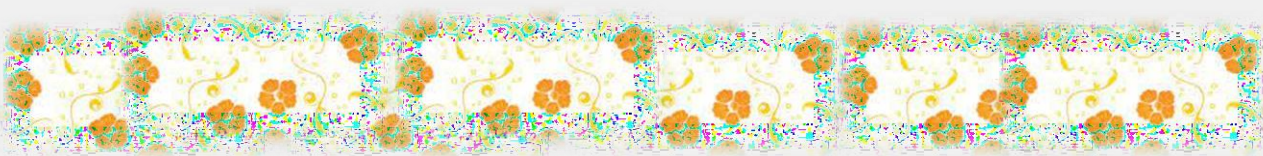


Agenda 20 \_\_\_\_

Esta Semana / /	Próxima Semana / /	Mes:
Lun:		Asuntos de Prioridad
Mar:		
Mie:		Recordar:
Jue:		
Fie:		Fechas Importantes:
Notas:		

[www.ParalmpirimiGratis.com](http://www.ParalmpirimiGratis.com)



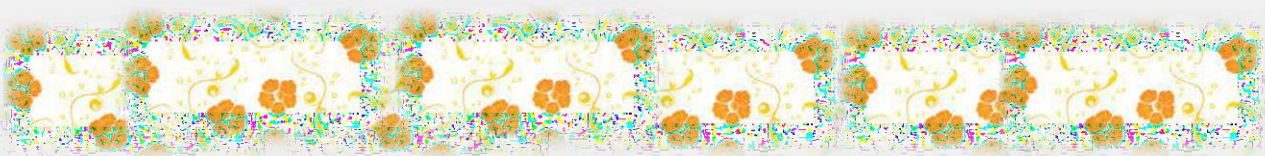


Anexo II

Nombre de la actividad: EL NO








## TARJETAS ROLES DE APRENDIZAJE COOPERATIVO

### PORTAVOZ

Preguntar los dudas del equipo a los maestros.

Responder en nombre del equipo a las preguntas de los maestros.

Exponer las tareas realizadas por el equipo.



### SECRETARIO/A

Anotar las tareas y el trabajo realizado cada día.

Recordar las tareas pendientes de realizar por cada miembro.

Comprobar que todo el equipo haya hecho las tareas.



### COORDINADOR/A

Animar y ayudar a los compañeros en el trabajo diario.

Comprobar que todos han terminado las tareas diarias.

Dirigir el ritmo de trabajo en el grupo.

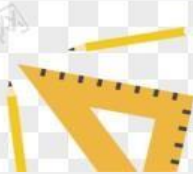


### CONTROLADORA/A

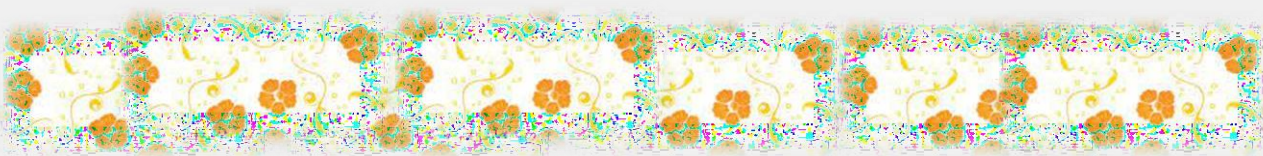
Gestionar el tiempo para realizar cada actividad.

Vigilar que todo el material quede recogido y ordenado.

Controlar que se trabaje en el turno adecuado y en orden.







Anexo 12

Nombre de la actividad: VENDO

## AUTOEVALUACION

CUALIDADES/LOGROS

DESTREZAS/CAPACIDADES

CONOCIMIENTO







Anexo 13

Nombre de la actividad: REGALO SORPRESA



## ACTIVIDADES A CUMPLIR



Handwriting practice area with 12 sets of horizontal lines (solid top and bottom lines with a dashed middle line).





Anexo 14.

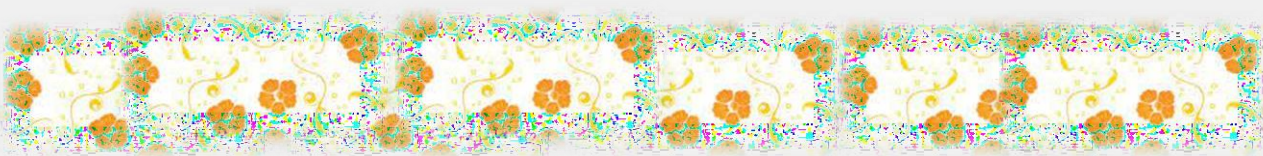
Nombre de la actividad: FUTURO

The worksheet is titled "FUTURO" and is divided into three main sections:

- Dreaming:** Located at the top left, it features a decorative scrollwork frame containing the word "Dreaming" in a cursive font.
- METAS FUTURAS:** A large, rounded rectangular area with a dashed border, filled with horizontal lines for writing. It is decorated with numerous small pink hearts. A light blue box at the top of this section contains the text "METAS FUTURAS".
- FRASES DE REFLEXIÓN:** A section for reflection phrases, also with horizontal lines. It is decorated with four playing card symbols: a black spade at the top left, a red heart at the top right, a red diamond at the bottom left, and a black club at the bottom right. A light blue box at the top of this section contains the text "FRASES DE REFLEXIÓN".

Additional decorative elements include a unicorn illustration in a scrollwork frame at the top right, a banner with colorful patterns and a red heart above it, and the phrase "there is no remedy for love" written in a cursive font below the unicorn. At the bottom left, the text "Journey Together" is written in a cursive font. The entire page is set against a light beige background with a subtle floral pattern.





Anexo 15

Nombre de la actividad: BUCLE

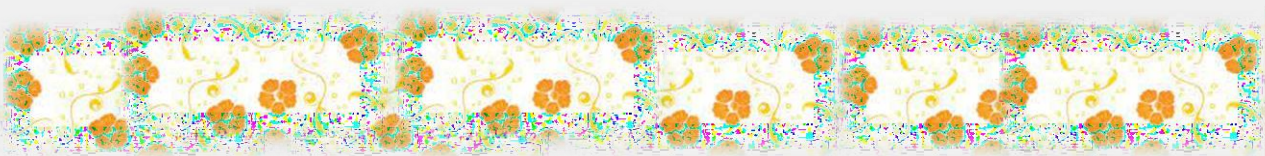


**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**

-----

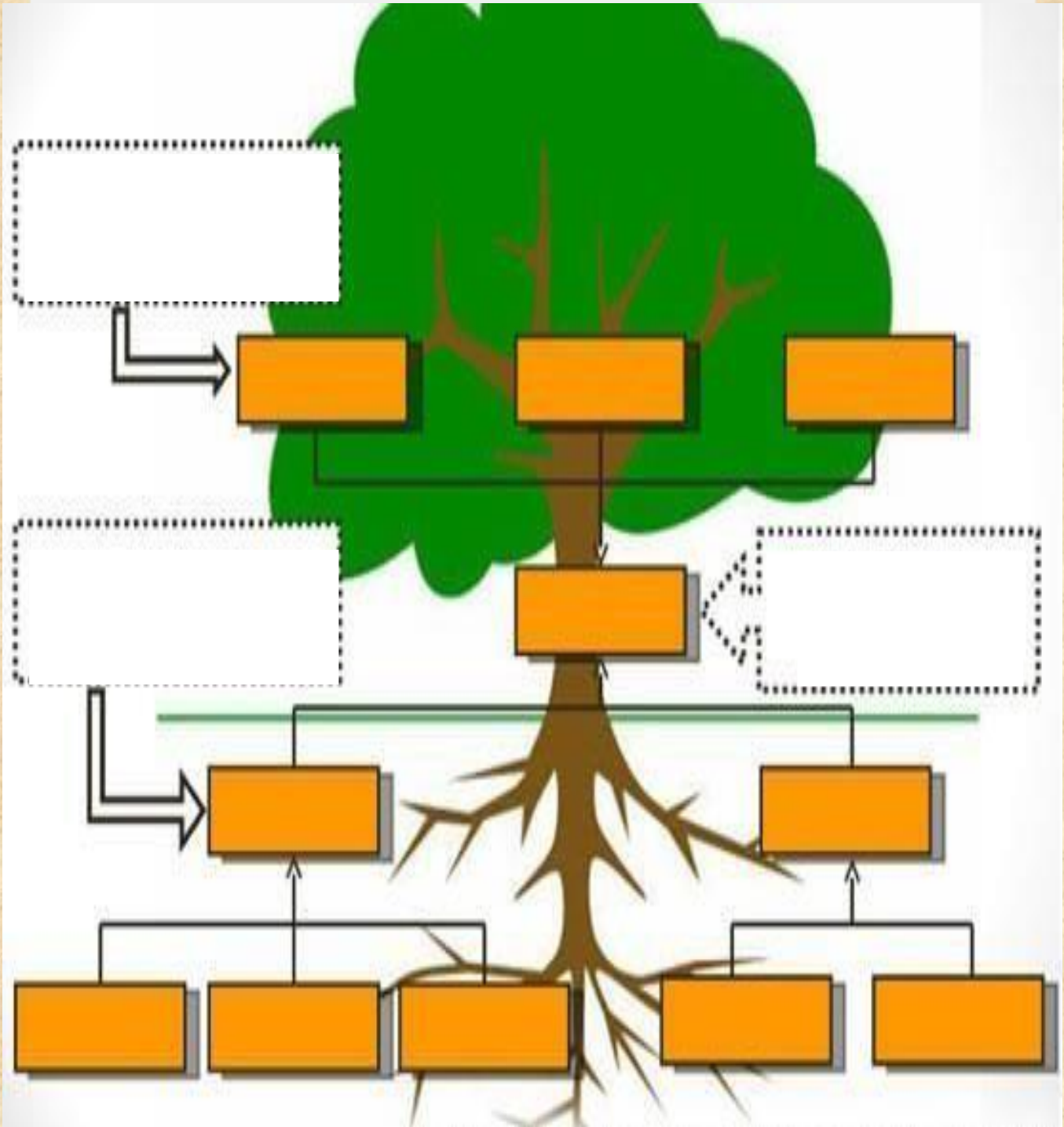
Handwriting practice area with 15 rows of dashed lines and blue arrowheads on the left side.





Anexo 16.

Nombre de la actividad: EL ARBOL







Anexo 17.

Nombre de la actividad: ¿QUÉ LE SIGUE?

### Personajes



Nene



Nena



Bombero



Maestra



Enfermera



Policia

### Personajes



Princesa



Príncipe



Payaso



Caballo



Sapo



Gato

### Objetos



Torta



Auto



Guitarra



Libro




Llave



Caja de juguetes







Anexo 18.

Nombre de la actividad: BUSCA QUE BUSCA

FICHA DE ACTIVIDAD: "BUSCA QUE BUSCA"

semana: \_\_\_ al \_\_\_ de \_\_\_

CABELLO

JUEGO

CUALIDADES

PREFERENCIAS

PASATIEMPOS

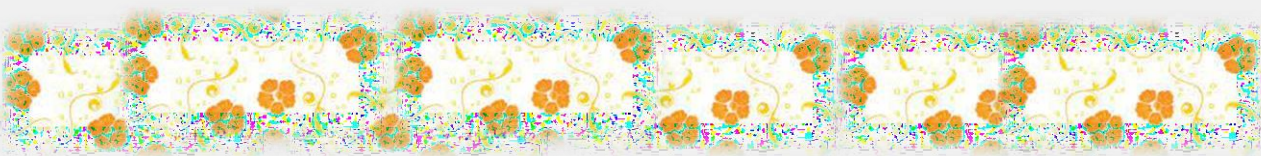
COMIDA

ESTILO

NOTAS







Anexo 20.

**FICHA DE EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES/ PROFESIONAL**

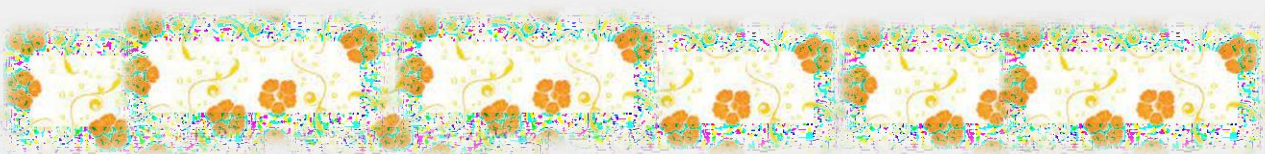
<b>Número de actividad:</b>			
Nombre de la actividad:			
Profesional a cargo:			
Objetivo de la actividad:			
<b>CRITERIOS DE EVALUACION DEL PROFESIONAL</b>			
Aspectos :	SI	NO	OBSERVACIONES
Cumplimiento de los objetivos de la actividad			
Desempeño del estudiante en la actividad			
Cumplen con las competencias de la actividad			
Comportamiento de los estudiantes en la actividad.			
Reflexión de actividad			
Cumplimiento de cierre de actividad			
Se observan resultados de la actividad			

**FICHA DE EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES/ ESTUDIANTES**

<b>NÚMERO DE ACTIVIDAD:</b>			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			
<b>CRITERIOS DE EVALUACION DEL PROFESIONAL</b>			
Aspectos :	SI	NO	OBSERVACIONES
Se cumplieron los objetivos de la actividad			
Se comprendió las pautas de las actividades			
Obtuvo nuevos conocimientos			
Presentó cambios a nivel (físico, cognitivo y emocional)			
Volvería a repetir la actividad			
Cuál fue su experiencia al realizar a la actividad			
Que aprendió al realizar la actividad			
Que recomendaría para mejorar la actividad:			







## ANEXO 21

### MATRIZ DE CONTROL

SÍNTOMAS MOTORES	SÍNTOMAS DE HIPERACTIVIDAD VEGETATIVA	SÍNTOMAS DE HIPERVIGILANCIA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Temblor</li><li>• Contracciones</li><li>• Sensación de agitación</li><li>• Tensión muscular</li><li>• Inquietud</li><li>• Fatigabilidad fácil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Sensación de ahogo</li><li>• Palpitaciones</li><li>• Taquicardia</li><li>• Sudoración</li><li>• Manos frías y húmedas</li><li>• Boca seca</li><li>• Mareos</li><li>• Sensación de inestabilidad</li><li>• Molestias abdominales: Nauseas, diarrea</li><li>• Sofocos</li><li>• Escalofríos</li><li>• Micción frecuente</li><li>• Dificultad para deglutir</li><li>• "Nudo en la garganta"</li><li>• Insomnio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensación de que va a suceder algo</li><li>• Respuesta de alarma exagerada.</li><li>• Dificultad para concentrarse o "mente en blanco"</li><li>• Dificultad para conciliar el sueño</li><li>• Irritabilidad</li></ul>



## Anexo 5. Certificado de traducción abstract



**IVONNE CABRERA BENÍTEZ**

MAGISTER EN EDUCACIÓN BÁSICA  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN INGLÉS  
TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN DE IDIOMAS  
TRADUCCIÓN DE IDIOMA INGLÉS ESPAÑOL INGLÉS

**REGISTRO SENESCYT: 1031-2019-2063671**  
**REGISTRO MDT: MDT-3104-CCL-271035**

### CERTIFICO

Que, la traducción del documento adjunto solicitado por la Srta. **Andrea Silvana León Soto** con cédula de ciudadanía No. **1105886830**, cuyo tema de investigación se titula: **ANSIEDAD Y ADAPTACIÓN SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GONZANAMA" DE LA PROVINCIA DE LOJA, EN EL PERIODO ACADÉMICO 2020-2021**, ha sido realizada y revisada por quien al pie suscribe **Mgs. Ivonne Cabrera Benítez**. La traducción del documento adjunto es textual y detalla todos los aspectos contenidos en la matriz.

Faculto a la portadora del presente documento, hacer el uso legal para los fines necesarios.

Se lo expide en la ciudad de Loja a los veinticinco días, mes de julio del año 2022.

Atentamente




firmado electrónicamente por:  
IVONNE DEL ROCIO  
CARRERA BENITEZ


**Ivonne Cabrera Benítez**  
Traductora

### CONTACTO

Av. Manuel Carrión Pinzano y Eduardo Unda # 194-68

Loja - Ecuador

 rocrob4@gmail.com

 0984032793