



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

El manejo de la ansiedad con la Terapia Cognitivo Conductual en las estudiantes de cuarto de secundaria.

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bachiller: GABULLE VASQUEZ, NADIA JESSICA

ASESOR

Mg. Liñán Colchado, Gloria María

Lima - Perú
2022

DEDICATORIA

*A Dios, por darme cada día la oportunidad de renacer
en su amor y por elegirme aun sin merecerlo.*

*A mi Madrecita del Cielo, la Virgen María, por
cobijarme con su manto y llevarme de la mano al
corazón de su Amado Hijo Jesús.*

*A mi chinita y mi peloncito, que me enseñaron siempre
el camino correcto y a compartir lo que con tanto amor
recibimos de Dios.*

A mi hijito hermoso, razón y motivo de mi existir.



AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por su inmenso amor, por cuidar de mí, darme la oportunidad de volver a comenzar cada día y compartir conmigo su misión.

Gracias a mis padres porque con su ejemplo me enseñaron que todo es posible si te mantienes firme, eres responsable, tienes las metas claras y lo haces con amor.

Gracias a cada una de las personas que al pasar por mi vida han compartido conmigo sus experiencias y sabiduría.



RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo disminuir y mejorar el manejo de la ansiedad en las adolescentes de la Institución Educativa. La intervención psicológica se desarrolló en sesiones colectivas planificadas de acuerdo a las necesidades de las estudiantes. Las sesiones estuvieron dirigidas a las 24 estudiantes de cuarto de secundaria quienes se encuentran entre los 14 y 15 años de edad.

Se llevaron a cabo acciones preliminares, antes de la intervención psicológica, como la observación, entrevista con docentes de áreas especiales, padres de familia y reuniones con la coordinación de TOECE, además se aplicó el cuestionario de STAIC para evaluar la ansiedad de estado y ansiedad de rasgo en las estudiantes. Los resultados arrojaron un diagnóstico de ansiedad de estado en más del 50% de las estudiantes, en el factor 1 miedo y más del 50 % en el nivel de Ansiedad Rasgo, factor 3 preocupación, y factor 5 somatización. Motivo por el cual se propuso y se llevó a cabo la intervención.

Palabras clave: Ansiedad, adolescencia, pensamientos, emociones, acciones

ABSTRACT

The objective of this work was to reduce and improve the management of anxiety in adolescents of the Educational Institution. The psychological intervention was developed in group sessions planned according to the needs of the students. The sessions were addressed to 24 fourth-year high school students who are between 14 and 15 years old.

Preliminary actions were carried out before the psychological intervention, such as observation, interviews with teachers from special areas, parents and meetings with the TOECE coordination, in addition the STAIC questionnaire was applied to assess state and trait anxiety in the students. The results showed a diagnosis of state anxiety in more than 50% of the students, in factor 1 fear and more than 50% in the level of Trait Anxiety, factor 3 concern, and factor 5 somatization. Those were the reasons why the intervention was proposed and carried out.

Keywords: Anxiety, adolescence, thoughts, emotions, actions

ÍNDICE

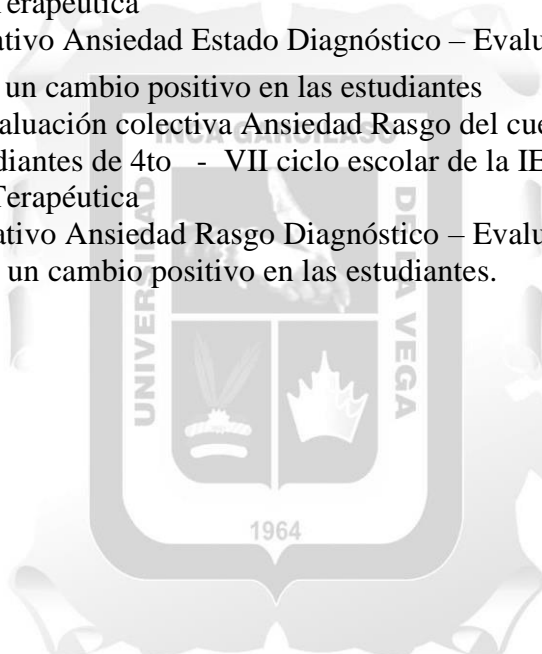
Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen	4
Abstract	5
Índice	6
Índice de Tablas	8
Introducción	9
CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES	11
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN	11
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO	12
1.2.1. Enfoque del trabajo pedagógico	13
1.3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO	14
1.4. ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO	14
1.5. MISIÓN Y VISIÓN	15
1.5.1. Misión	15
1.5.2. Visión	15
CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA	16
2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA	16
2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS	16
CAPÍTULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	18
3.1. TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL	18
3.1.1 Emociones	19
3.1.1.1 Funciones y expresiones de las emociones	20
3.1.2 Manejo de la emoción en la adolescencia	21
3.1.3 Antecedentes de investigaciones anteriores	21
3.1.4 Definiciones conceptuales	22
3.1.4.1. Adolescencia	22
3.1.4.2. Ansiedad	25
3.2. ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS	26
3.2.1. Participantes	26
3.2.2 Instrumentos y recolección de información	27

3.2.3 Intervención con la TCC	30
3.2.4 Análisis de los resultados diagnósticos	31
3.2.5 Descripción del plan	34
3.2.6 Presentación de las sesiones	36
CAPÍTULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES	59
4.1. CONCLUSIONES	59
4.2. RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	62



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de estudiantes de cuarto de secundaria según edades	24
Tabla 2: Resultado individual del cuestionario STAIC	27
Tabla 3: Resultado colectivo del cuestionario STAIC Ansiedad Estado	28
Tabla 4: Resultado colectivo del cuestionario STAIC Ansiedad Rasgo	29
Tabla 5: Cronograma de actividades	36
Tabla 6: Resultado de evaluación colectiva Ansiedad Estado del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE al finalizar la Intervención Terapéutica	55
Tabla 7: Cuadro comparativo Ansiedad Estado Diagnóstico – Evaluación Final La tabla muestra un cambio positivo en las estudiantes	56
Tabla 8: Resultado de evaluación colectiva Ansiedad Rasgo del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE al finalizar la Intervención Terapéutica	57
Tabla 9: Cuadro comparativo Ansiedad Rasgo Diagnóstico – Evaluación Final La tabla muestra un cambio positivo en las estudiantes.	58



INTRODUCCIÓN

«Es importante no solo lo que yo pienso, sino cómo pienso».
Papa Francisco

La Organización Mundial de la Salud, el año 2021, dio a conocer que los trastornos de ansiedad son los más frecuentes en los adolescentes. Calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. Al mismo tiempo calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión.

La presencia de la ansiedad y depresión en la vida de los adolescentes hacen cada vez más difícil sus relaciones interpersonales, la vida escolar y sus procesos de aprendizaje, así como su interacción y vida familiar.

La OMS, define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Durante el período de la adolescencia la persona sufre dentro de sí mismo conflictos entre sus sentimientos, emociones y deseos, luchas internas que al carecer de apoyo y acompañamiento pueden acarrear problemas en su desarrollo integral.

La escuela, juega un papel importante en la vida de los adolescentes, para algunos es un refugio y escape a los problemas familiares, para otros es el lugar donde se generan sus conflictos o problemas de relaciones con sus pares y preferirían no asistir, para otros es el segundo hogar donde disfrutan de buenas amistades, aprenden y cuentan con el apoyo de personas que se preocupan por su bienestar y crecimiento integral.

Ante esta realidad se encuentra el departamento psicopedagógico, quien para hacerle frente se vale de diversas estrategias que le permiten llegar al adolescente y ayudarlo a desarrollar sus habilidades sociales, solucionar sus conflictos, conocer y manejar sus emociones y mejorar su aprendizaje y conducta.

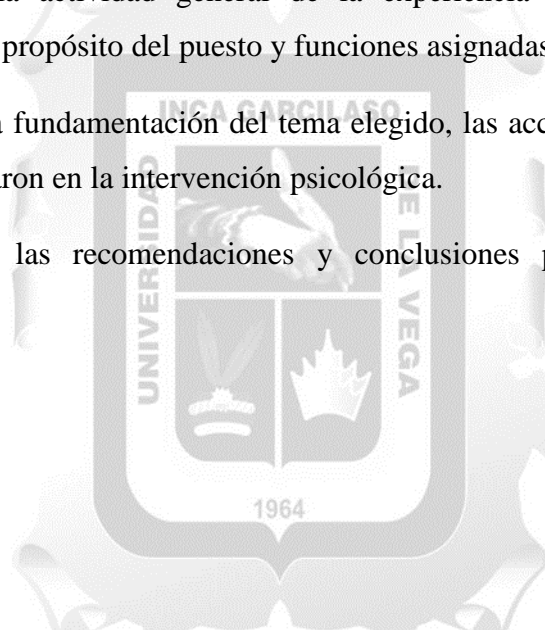
El trabajo en conjunto está distribuido en cuatro capítulos:

Capítulo I, presenta los aspectos generales de la institución educativa en la cual se realizó la intervención psicológica, su ubicación geográfica y contexto socioeconómico, así como la actividad general de desempeño y misión y visión de la empresa.

Capítulo II, presenta la actividad general de la experiencia describe la actividad profesional desarrollada y el propósito del puesto y funciones asignadas.

Capítulo III, contiene la fundamentación del tema elegido, las acciones, metodologías y procedimientos que se aplicaron en la intervención psicológica.

Capítulo IV, presenta las recomendaciones y conclusiones puntuales del trabajo profesional.



CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La Institución Educativa, objeto del presente trabajo, tiene como promotora una congregación Religiosa, cuya fundadora al fundar su congregación tuvo como objetivo extender por el mundo la misericordia y el amor de Dios, a través del cuidado de la niñez y juventud, la educación y protección de las personas heridas por la marginación, discriminación y abuso social.

En el año 1870, las autoridades eclesiásticas y civiles del Perú solicitan a las religiosas su apoyo y servicios en la educación de la fe y valores en el Perú. Siendo así que al llegar al Perú las religiosas emprendieron dos labores, por demás importantes, un centro de aprendizaje de idiomas y una escuela técnica, siendo estas dos obras exclusivamente para mujeres.

La Congregación Religiosa fue creciendo en el Perú, y la labor de las religiosas resultó ser tan positivo que, en agosto del mismo año, las religiosas se ven en la necesidad de fundar la I.E., Colegio, reconocido oficialmente por el C.N.E.P. y la Junta Departamental de Educación, y en 1926, por el Consejo Nacional de Enseñanza Secundaria.

En sus inicios las religiosas ofrecieron sus servicios educativos como Colegio y escuela técnica, así como espirituales en el distrito de Magdalena del Mar.

Debido al incremento de estudiantes, el local donde funcionaba el colegio se fue deteriorando y quedando pequeño e insuficiente para seguir brindando un servicio de calidad, por lo que las religiosas, en la década de los 70, inician la construcción de un nuevo local en el distrito de Monterrico, pensando en un ambiente apropiado y seguro para las niñas y adolescentes.

El traslado de las estudiantes fue progresivo, para el año de 1972, luego de un gran esfuerzo y haciendo realidad el sueño de un colegio donde se respire el amor de Dios y al prójimo, se congregó a todo el alumnado y personal en las nuevas instalaciones y se consagró el colegio a la protección de la Santísima Virgen.

En la actualidad, la falta de vocaciones a la vida consagrada, ha llevado a la Institución

Educativa. a una etapa de crisis, las religiosas son pocas y de edad avanzada, las que se encuentran en edad de trabajar, no tienen ni sienten el mismo amor por la educación como las primeras que llegaron al Perú, sin embargo, el amor y la fuerza de la espiritualidad congregacional siguen haciendo que el personal se esfuerce por tener un buen clima laboral, cultivar la salud Psicológica física y espiritual necesarias para formar de manera integral a sus estudiantes, el amor a la vida y el equilibrio social.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

La I.E. es una Comunidad Educativa que tiene como meta última y fundamental la formación integral de las estudiantes con sólidos valores humanos y cristianos.

El sistema educacional de la I.E. está inspirado en la filosofía, pedagogía y Axiología de su fundadora. Busca que cada estudiante pueda desarrollar sus habilidades, autoestima, pensamiento analítico y crítico, adquieran la capacidad de resolver los conflictos y problemas que se les puedan presentar a lo largo de la vida escolar y futura y fortalezcan sus habilidades para la investigación.

La I.E. procura la formación integral de las estudiantes, con el apoyo y cercanía de los Padres de Familia, las orientaciones del Magisterio de la Iglesia y un soporte y acompañamiento psicopedagógico permanente.

Desarrolla el currículo de la educación básica regular establecida por el Ministerio de Educación, dándole suma importancia al aprendizaje de las áreas de Informática e inglés, integra los tres niveles de educación: Inicial, Primaria y Secundaria y se orienta al logro de competencias básicas en las alumnas, expresadas en las dimensiones de los perfiles educativos.

Con la finalidad de lograr un elevado desarrollo pedagógico integral la Educación Inicial y la Educación Primaria, han sido agrupados en cinco ciclos académicos, de la siguiente manera:

I-II-Ciclo:	Inicial
III Ciclo:	Primero y Segundo grado
IV Ciclo:	Tercero y Cuarto grado
V Ciclo:	Quinto grado y Sexto grado.

1.2.1. Enfoques del trabajo pedagógico

El trabajo pedagógico, de acuerdo con el desarrollo bio-psico-social de las niñas se hará teniendo en cuenta los siguientes enfoques:

I y II ciclo. - Sistema globalizado

En el tratamiento del proceso de aprendizaje se debe tener en cuenta el pensamiento concreto de la niña de este nivel, por tal razón, la planificación se realizará a partir de un tema generador, por cada unidad de aprendizaje, de interés directo de la alumna. Los trabajos realizados (dibujos, ejercicios, prácticas, etc.) se pueden ordenar en fólderes o carpetas. La profesora planificará la actividad de la estudiante de acuerdo a su desarrollo.

La globalización toma en cuenta esa forma que posee el niño de ver en conjunto, de percibir desde el comienzo, no los elementos, sino las totalidades, las estructuras, de una manera comprensiva, aunque oscura, inexacta.

La globalización implica la supresión de las demarcaciones que deslindan las disciplinas escolares, la centralización de las materias en que aparecen sólo las ideas, hechos y problemas, la asociación alrededor de un solo propósito los diversos conocimientos contenidos en un todo.

III y IV ciclo. - Sistema correlacionado

El proceso de aprendizaje en este ciclo se realiza a partir de la relación entre dos o más asignaturas, por la naturaleza del trabajo que realiza la estudiante o por las oportunidades que brinde la planificación de una actividad de aprendizaje. Se debe trabajar a partir de un tema generador de interés directo con la alumna.

La correlación puede darse a través de problemas, en la que participan dos o más asignaturas en la solución de un problema (por ejemplo, cuando se requiere de conocimientos de aritmética y ciencias naturales para la solución de un problema); puede, también darse por combinación de dos asignaturas, por ejemplo cuando se abordan temas de lengua y literatura; o, también correlación por asignaturas afines (Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, que abarcan cada una muchas disciplinas científicas específicas).

V ciclo. - Sistema por áreas

El aprendizaje de las estudiantes en este ciclo se establece a través de la planificación de actividades por áreas independientes, pero trabajadas a partir de un tema generador. Las actividades de una asignatura pueden permitir el trabajo integrado con otras y estas generar otras oportunidades de aprendizaje.

Corresponde al maestro asumir su rol de mediador, organizador y facilitador de los aprendizajes de las niñas.

La Educación Secundaria, asume un trabajo pedagógico de carácter disciplinar, por áreas independientes, centrado en el esfuerzo de la estudiante, orientado a la construcción de sus propios aprendizajes, pero pone énfasis en un trabajo correlacionado por parte de los maestros. Igualmente se dividen en dos ciclos:

VI Ciclo: 1° y 2° sec.

VII Ciclo: 3°, 4° y 5° sec.

1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

La I.E. está ubicada en el distrito de La Molina, dpto. de Lima. Es de gestión No Estatal, con turno único de enseñanza, que posee una autorización de funcionamiento que data del año 1873, emitida por el Consejo Nacional de Enseñanza Primaria para el funcionamiento como Colegio con el nivel de Educación Primaria de menores.

A través de la R. M. N° 385 en el año de 1926, recibió la autorización de funcionamiento del nivel Educación Secundaria.

En el año 1934 recibió la autorización de funcionamiento de Instituto Comercial con la emisión de la Resolución N° 705 del 06 de abril.

1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

El departamento Psicopedagógico, es el lugar y área de desempeño donde se viene realizando el trabajo, la misma que tiene la responsabilidad de promover el desarrollo armónico

de las estudiantes, el ámbito cognitivo, socio-emocional y espiritual, así como el apoyo a sus familias y al personal que labora en la institución.

La psicología educativa tiene la finalidad de apoyar el desarrollo cognitivo y socioemocional del alumnado, aplicando técnicas de evaluación, intervención y desarrollo de habilidades que las haga seres equilibradas y de bien, que se adapten a la sociedad y lograr realizar sus objetivos, sumando positivamente al engrandecimiento de la patria.

La I.E., tiene en sus lineamientos acoger, cuidar y formar a niñas y adolescentes, formándolas de manera integral, para ser personas, capaces, sensibles, con fortaleza para defender la vida y la creación en comunión con la Espiritualidad y Carisma propia, de tal manera que transformen la sociedad en crisis.

1.5 MISIÓN Y VISIÓN

1.5.1. MISIÓN

Somos una institución educativa católica inspirada en el carisma y espiritualidad de Jesús Buen Pastor, que brinda a las estudiantes, una formación integral de calidad, con una propuesta educativa fundamentada en la Pedagogía de S.M.E., para la formación de líderes comprometidas con su medio ambiente, defensoras de la vida y generadoras de paz.

1.5.2. VISIÓN

La Institución Educativa Particular. al 2023 será reconocida como líder en calidad educativa y promotora de valores cristianos, que vivencia el carisma y la espiritualidad de la C.R. y la Pedagogía de su fundadora; garantizando una Educación para la vida, acorde a los avances científicos y tecnológicos, formadora de líderes comprometidas con su medio ambiente, defensoras de la vida y generadoras de paz. Contamos con un equipo competente, comprometido con la innovación, así como una infraestructura adecuada a las exigencias educativas actuales.

CAPITULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1. ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La actividad profesional en la I.E. se inició como docente y en la coordinación del área de Pastoral, posteriormente se realizaron las prácticas pre profesionales en el departamento de psicopedagogía. Al finalizar las mismas, formalmente se dio inicio a la labor psicológica asumiendo diferentes responsabilidades entre las que destacaron la tutoría con el aula de tercero y cuarto de secundaria en dos periodos diferentes, así como el acompañamiento a las estudiantes de manera grupal e individual, acompañamiento, acogida y atención de inquietudes, necesidades y consultas de las estudiantes, familias y personal que labora en la institución.

Como parte de la actividad profesional fue de suma importancia mantener una actitud de apertura y escucha con las familias, tomando en cuenta que la crisis sanitaria que afronta el país afecta a cada hogar de manera distinta; por tal motivo se priorizó la comunicación con los padres de familia, haciendo uso de todos los medios accesibles: a través de correos electrónicos vía SIEWEB, correos institucionales, vía telefónica, mensajes de texto y WhatsApp.

Se llevó a cabo jornadas a través del MEET, con la finalidad de socializar con las familias el reajuste de la planificación de las actividades, informar cómo esta nueva modalidad planteada permitirá el logro de los aprendizajes. Explicación del uso y manejo del CAMPUS VIRTUAL INSTITUCIONAL para el desarrollo de las actividades desde el hogar, orientación en estrategias de aprendizaje, evaluación y acompañamiento y vivencia de la Espiritualidad y Carisma institucional en tiempos difíciles.

La Escuela de Padres en esta época de confinamiento, se orientó, de manera virtual, con temas de soporte emocional y de estrategias de cómo vivir lo mejor posible dentro de las limitaciones del espacio del hogar, organización de las responsabilidades: los horarios y espacios en casa, estrategias para enfrentar la crisis en familia, manejo del estrés, entre el trabajo y los niños en casa.

2.2. PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito del área psicopedagógica de la I.E. es evaluar, prevenir e identificar las

diferentes situaciones que inquietan, perturban y/o hacen difícil un ambiente armónico y estable para las estudiantes y su desarrollo.

El departamento psicopedagógico, colabora en el proceso enseñanza – aprendizaje, elaborando, por medio de la evaluación, el perfil de la estudiante con la finalidad de plantear las estrategias que le permitan la adquisición de las destrezas y capacidades esperadas en su proceso de formación integral. Dentro de las funciones asignadas destacan:

- Llevar a cabo la orientación vocacional de las estudiantes, realizar una feria vocacional anual y desarrollar talleres y evaluaciones vocacionales que contribuyan a que las estudiantes puedan elegir de la manera más apropiada y acorde a su perfil, capacidades y aptitudes.
- Dar orientación y acompañar a las estudiantes y padres de familia que lo requieran, necesiten y /o soliciten.
- Dar apoyo al personal docente en la elaboración de la programación y ejecución de la Tutoría y Convivencia Escolar.
- Llevar a cabo talleres que promuevan la convivencia saludable, la práctica de los valores generales e institucionales y la adquisición de habilidades sociales.
- Programar y ejecutar las escuelas de padres en estrecha coordinación y comunicación con el departamento de Tutoría y Orientación del Educando y Convivencia Escolar (TOECE)
- Tutoría en el nivel secundario.

CAPITULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

El tema elegido fue la “El manejo de la ansiedad con la Terapia Cognitivo Conductual en las estudiantes de cuarto de secundaria” el mismo que tiene su fundamento en la observación y acompañamiento directo a las estudiantes en las horas grupales e individuales, de tutoría.

El departamento psicopedagógico recibió el llamado de padres de familia solicitando ayuda para sus hijas, manifestando que no se encontraban bien, que las veían desmotivadas, sin ganas de ingresar a clases y con bajo rendimiento académico. Por su parte los docentes de áreas especiales y las tutoras derivaron, al departamento psicopedagógico, a distintas estudiantes manifestando su preocupación por la inasistencia reiterativa a clases, la falta de interés en su aprendizaje, poca participación y socialización, no prenden sus cámaras para las clases, prefieren no ser vistas y trabajar solas no de manera grupal.

Por todas estas razones el departamento psicopedagógico realizó la observación directa, seguimiento y acompañamiento a las estudiantes durante las horas de clases y tutoría, se pudo apreciar que algunas estudiantes tenían dificultad para manejar sus relaciones interpersonales y sus tiempos para compartir con sus pares, problemas emocionales que influyen en su conducta, rendimiento y aprendizaje, se reconoció en ellas la ansiedad por la que atravesaban, producto de la angustia y miedo al ver que sus familias han perdido sus trabajos y su estabilidad económica, la muerte de familiares, amigos y conocidos y la separación de algunas compañeras que se vieron en la necesidad de cambiar de escuela por falta de recursos económicos, todo esto a causa del COVID 19.

Al observar estas conductas el departamento psicopedagógico planteó la aplicación de la Terapia Cognitiva Conductual con la finalidad de que las estudiantes pudieran mejorar el manejo de sus emociones, compartir cómo se sentían, expresar y verbalizar sus pensamientos y emociones.

Para explicar la aplicación y desarrollo de la intervención psicológica en la Institución Educativa, ha sido necesario apoyarse en bibliografía que pueda ayudar a orientar el desarrollo del tema.

3.1.1. Emociones

La palabra EMOCION deriva del latín “emotio”. La emoción es la variación

profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción somática.

Charles Darwin, afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse.

William James y Carl Lange, proponían que las emociones ocurren como consecuencia de las reacciones fisiológicas a los eventos.

Otra de las teorías de la emoción es la de Cannon-Bard. Walter Cannon quien sugirió que las personas experimentan las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones sin sentir la emoción.

Según la teoría de la evolución cognitiva de Richard Lazarus “el pensamiento debe ocurrir antes que la experiencia de la emoción”.

Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones juegan un papel fundamental en los procesos de salud de una persona. Tal es así que, en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, tal es el caso de las fobias o de los trastornos mentales.

Las emociones están entendidas como fenómenos de raíz psico-fisiológica y, según los expertos, reflejan formas eficaces de adaptación a diversos cambios ambientales. En el aspecto psicológico, las emociones generan sobresaltos en el índice de atención y aumentan el rango de diversas conductas en la jerarquía de respuestas del individuo que las experimenta. En cuanto a la fisiología, las emociones permiten ordenar las respuestas de diversas estructuras biológicas, incluyendo las expresiones faciales, la voz, los músculos y el sistema endocrino, con el objetivo de definir un medio interno adecuado para el comportamiento más óptimo.

Las emociones le permiten a todo individuo establecer su posición respecto al entorno que lo rodea, siendo impulsada hacia otras personas, objetos, acciones o ideas. Las emociones funcionan también como una especie de depósito de influencias innatas y aprendidas.

Algunos términos que se encuentran relacionados con el de emoción son: afecto (describe la cualidad de un sentimiento, es decir, si es positivo o negativo para una persona), estados de ánimo (actitud que se instala en una persona luego de presenciar una determinada experiencia), temperamento (características de una persona que la vuelven más o menos propensa a reaccionar de tal o cual forma frente a un estímulo externo), sentimiento (la respuesta de una persona frente a una experiencia determinada).

3.1.1.1. Funciones y expresiones de las emociones

Todas las emociones tienen una función y una utilidad, que permite que dirija, y que realice con eficacia sus conductas más apropiadas.

Son tres las principales funciones de las emociones: Funciones adaptativas, Funciones sociales, Funciones motivacionales.

1. Función adaptativa. Prepara al organismo para realizar eficazmente la conducta más adecuada a la situación. Direcciona la energía hacia una meta.

2. Funciones sociales. Permite predecir a los demás el comportamiento asociado a determinadas situaciones por lo que tiene un gran valor en la relación interpersonal, permite la comunicación de los estados afectivos, controlar la conducta de los demás. Por ej. la felicidad favorece los vínculos sociales, sin embargo, la ira puede generar respuestas de evitación. Otras veces la inhibición de la expresión emocional también tiene una función social a veces es necesario no expresar claramente las emociones.

3. Funciones motivacionales. La emoción y la motivación están íntimamente ligadas ya que proporcionan a todas las actividades, por un lado, dirección y por otra intensidad. La emoción proporciona energía, por otro lado, dirige a un objetivo, facilitando el acercamiento o alejamiento al objetivo de la conducta motivada por las características de la emoción.

La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada hay un componente emocional, una reacción emocional, sino que puede surgir en sentido inverso una emoción puede dar lugar a una conducta motivada, dirigiéndola hacia un objetivo y con una intensidad determinada. Se puede decir, en definitiva, que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez, una emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y otras no.

Expresión de las emociones

Es la forma en que se manifiestan, ocultan o regulan las diferentes reacciones afectivas. La emoción es una experiencia interna que sólo se manifiesta externamente mediante gestos o movimientos. Sin embargo, la emoción puede decirse que tiene una dimensión más allá de lo subjetivo. Es una experiencia psicológica en la que intervienen 3 sistemas de respuesta:

- Fisiológico/Adaptativo
- Conductual/ Expresivo
- Cognitivo/Subjetivo

3.1.2. Manejo de las emociones en la adolescencia

Durante la adolescencia las emociones experimentan un gran cambio debido al desarrollo cognitivo propio de la edad, esto supone la adquisición de un pensamiento más complejo que permite incrementar las habilidades de procesamiento de información lo que supone adquirir una mayor complejidad de pensamiento (Rosenblum y Lewis, 2004), esto provoca que los adolescentes tengan una mayor capacidad de introspección para examinar sus emociones.

Algunos estudios sobre los procesos emocionales en la adolescencia presentan características propias (Ortiz, 1999): mayor conciencia, conocimiento y comprensión de los afectos. El adolescente posee más capacidad para indagar y recabar información, inferir y explicar emociones complejas.

Rosenblum y Lewis (2004: 284), sugieren que la adolescencia es una etapa que desarrolla habilidades para regular emociones intensas, auto controlarse, autoconocimiento, comprender las emociones propias y las de los demás, transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento.

3.1.3. Antecedentes de investigaciones anteriores sobre las emociones en los adolescentes.

Una de las investigaciones que se han realizado sobre el impacto de las emociones e los adolescentes es la de los investigadores en **España** en la **Universidad de Huelva**, quienes por medio de un cuestionario evaluaron las respuestas al afecto positivo en los adolescentes, para luego relacionarlos con la satisfacción vital, la autoestima y los síntomas depresivos. Participaron 19 colegios, entre públicos y privados, rurales y urbanos. Fueron 1810 adolescentes en total los que completaron el cuestionario. Dando como resultado, que los adolescentes tienen una tendencia a ampliar y expresar más sus emociones positivas, cuando se sienten felices, las chicas tienen una mayor facilidad para expresar sus emociones. Por otro lado los adolescentes de mayor edad no se otorgan crédito por sus logros, ni se sienten orgullosos de ellos mismos, probablemente por los cambios en su manera de ver la vida conforme van creciendo en edad y esto a su vez provoca cambios en Esta investigación mostro que “la forma

como perciben las emociones en la adolescencia no es algo que deba tomarse a la ligera”, por el contrario hay que prestar suma atención ya que en esta etapa se pueden desarrollar conductas de riesgo y una mayor presencia de trastornos emocionales. Al concluir el estudio, la recomendación fue poner en marcha sesiones, charlas, intervenciones, diversas actividades para los adolescentes, sus familiares y profesores, con la finalidad de promover el bienestar de los adolescentes, enseñarles a vivir de una manera más positiva sus emociones.

Los resultados de diversas investigaciones sobre los adolescentes han demostrado que los que tienen bajas competencias emocionales suelen tener mayores problemas de identidad, ansiedad, depresión, y diversas alteraciones psicosomáticas. (Ciarrochi y col., 2003; citado en Alegre, 2006)

3.1.4. Definiciones conceptuales

3.1.4.1. Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Para el MINEDU (2016) la etapa de la adolescencia conlleva una serie de cambios a muchos niveles como físicos, sociales, mentales, emocionales, psicológicos, del crecimiento y cerebrales que implica modificaciones en la manera de procesar y construir conocimientos. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales”

Características de la adolescencia

Es de suma importancia conocer y comprender que ocurre o debería suceder en cada

etapa de la adolescencia, ya que no todos los años comprendidos en esta etapa de vida se desarrollan de la misma manera, y no tienen tampoco los mismos niveles de exigencia, responsabilidad y crecimiento.

La OMS, Organización Mundial de la Salud, define las siguientes etapas en la Adolescencia:

a) Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años)

Período en el que los niños y niñas crecen de manera rápida, siendo notorios los cambios físicos, entre los que podemos observar el crecimiento de los órganos genitales, el vello en las axilas y el vello púbico.

Estos cambios suelen ocurrir o comenzar primero en las niñas y posteriormente en los varones. En el caso de las mujercitas tienen su primera menstruación. Los cambios corporales generalmente ocasionan curiosidad y a la vez ansiedad en los niños y niñas. En algunos casos estos cambios físicos y hormonales generan en los adolescentes inseguridades, retraimiento y pueden llegar a sentirse cohibidos frente a sus pares ya que se sienten juzgados.

En esta etapa para los adolescentes las cosas son concretas en algunos casos llegan a ser extremistas, se sienten incomprensidos y enfocan su pensamiento en ellos mismos, lo que ocasiona que busquen y defiendan su privacidad.

b) Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años)

A nivel físico, continúan los cambios que iniciaron años anteriores, es cuando los varones comienzan a crecer a diferencia de las mujeres que luego de haber iniciado la menstruación pareciera que detuvieran un poco el proceso de crecimiento. Los varones cambian hasta el tono de la voz, en ambos casos comienzan a pasar por la crisis del acné.

A nivel afectivo y emocional, se incrementa el interés en las relaciones sentimentales y hasta sexuales, que si no tienen un acompañamiento y apoyo de los padres o familia pueden llegar a generarle estrés y confusión.

Se acentúa su deseo de independencia, que lleva a los adolescentes a tener conflictos con los padres y con todo a aquel que represente una autoridad sobre ellos, desean estar más tiempo con los amigos que con la familia, se preocupan más por su apariencia física y sienten con mayor intensidad la presión del grupo.

En esta etapa los adolescentes tienen una mayor capacidad para pensar en forma abstracta y ver de manera general las situaciones, sin embargo, todavía no están preparados, muchos de

ellos, para aplicarlo en el momento oportuno.

c) Adolescencia tardía (18 a 21 años aproximadamente)

En esta etapa podríamos decir que por lo general los adolescentes ya completaron su desarrollo físico, tienen un mayor control de sus emociones que los lleva a ser más conscientes de las consecuencias de sus actos. Ya en esta etapa los adolescentes están pensando y definiendo que va a ser de ellos en el futuro o como se ven en adelante, definiendo que estudios seguir, que sentido y rumbo tomara su vida. Los adolescentes se convierten en adultos jóvenes, con valores e ideas propias, centrados en el futuro y luchando por sus ideales. En Muchos casos, en la sociedad actual, se separan de sus padres y familia para vivir su independencia e individualidad.

Dificultades en la adolescencia

Resulta ser muy cierto el comentario y palabras de tantos padres de familia, maestros y psicólogos “la adolescencia es la etapa de la vida más turbulenta” ya que son diversas las cosas, situaciones o riesgos que debe enfrentar el ser humano, al mismo tiempo que debe comenzar a tomar sus propias decisiones. Suelen surgir ciertas dificultades en esta etapa, tanto en el ambiente familiar, social y personal, tales como:

- Emocionales: suelen evitar las relaciones o contacto con los adultos. Se sienten más a gusto con sus pares.
- Problemas alimenticios: como la anorexia o la bulimia, problemas relacionados con la baja autoestima y los modelos de imagen corporal que presentan los medios de comunicación.
- Relaciones sexuales prematuras: riesgo al que están expuestos los adolescentes que no tienen una orientación adecuada de lo que son las relaciones sexuales, como protegerse y sobre todo como controlar y manejar sus impulsos y emociones. Es importante el papel de la enseñanza de la prevención.
- Drogas y alcohol: resulta llamar mucho la atención de los adolescentes el uso del alcohol y las drogas.
- Diversas adicciones: a la tecnología en general ya las redes sociales.
- Problemas de relación: adolescencia en su primera etapa se caracteriza por la timidez y la introversión

- Preocupación por el cuerpo y baja autoestima: debido a los cambios físicos que sufre y al auto concepto que tiene de sí mismo.
- Rendimiento académico: inestable.
- Conflictos de identidad sexual.

3.1.4.2. Ansiedad

La ansiedad es una emoción que se manifiesta en cada persona cuando esta experimenta o se encuentra frente a una situación de peligro o amenaza. Como emoción puede convertirse en mi “amiga” o mi “enemiga” “adaptativa” o “patológica”.

La ansiedad es una de las dificultades más comunes entre los adolescentes y se manifiesta como miedo o tensión, al percibir una amenaza o anticiparse a situaciones que consideran amenazantes e inmanejables (Beck y Clark, 2012; Hartmann, 2019).

El DSM-V (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2014) clasifica la ansiedad en ocho tipos de trastornos de ansiedad característicos de la infancia y la adolescencia (mutismo selectivo, ansiedad por separación, fobia específica, ansiedad social, trastorno de pánico, agorafobia, ansiedad generalizada y el trastorno de ansiedad no especificado).

La ansiedad se manifiesta con síntomas que nos permiten identificar su presencia:

Síntomas fisiológicos. Aumento de las pulsaciones cardíacas, respiración entrecortada o acelerada, dolor o presión en el pecho, náuseas, temblores, adormecimiento, tensión, mareos o sudoración (Beck y Clark, 2012; Díaz, 2019).

Síntomas cognitivos. Miedo a perder el control, a ser juzgado, falta de objetividad. Se presentan los errores en el procesamiento cognitivo (Beck y Clark, 2012; Beck et. al., 2002; CanoVindel, Dongil-Collado, Salguero y Wood, 2013).

Síntomas conductuales. Inquietud, dificultad para hablar, comportamientos de evitación, pérdida de la capacidad de disfrutar la vida y de actuar de forma funcional en las diversas áreas de la vida (Beck y Clark, 2012; Barlow, 2018; Reyes, 2019).

Síntomas afectivos. Sentirse tenso, nervioso, temeroso, inquieto, impaciente o frustrado (Beck y Clark, 2012)

Spielberger (1966, citado por González, 2008) define dos formas de Ansiedad: rasgo

y estado, el Rasgo está representado por las experiencias de las emociones que puede experimentar un individuo, con cierta frecuencia en su vida diaria. El estado emocional viene a ser el momento inconsciente del contexto del individuo en un determinado tiempo, por otro lado, las emociones como rasgos de personalidad permanecen ligados a la vida del individuo, estas están influenciadas por factores intrínsecos (biológicos, sociales, culturales, etc.). Los estados emocionales y los denominados rasgos afectivos de la personalidad, viene a ser los procesos psicológicos complejos en los cuales se genera una incorporación de experiencias cognitivas, emocionales y conductuales. Se refiere a la ansiedad como el estado emocional transitorio y cambiante en el tiempo. El nivel del estado de ansiedad podría elevarse y convertirse en alto cuando el individuo vivencia circunstancias como peligrosas y este debería disminuir en situaciones de no peligro, o en situaciones que pese a existir una amenaza el individuo no la percibe como peligrosa. La ansiedad rasgo está representada por mantener una estabilidad a lo largo del tiempo y en distintas situaciones, por otro lado, la ansiedad estado está influenciada por condiciones temporales o circunstanciales transitorias. La ansiedad rasgo se manifiesta como una notable forma de percibir cualquier situación como peligrosa. Sin embargo, la ansiedad estado se presenta mediante la desconfianza transitoria por manifestar reacciones emocionales en situaciones determinadas. Spielberger, refiere que el individuo que presente un elevado nivel de ansiedad rasgo, evidenciará una ansiedad estado elevada. Por otra parte, un individuo con bajo nivel de ansiedad rasgo, puede evidenciar reacciones intensas ante circunstancias que son percibidas como amenazadoras (ansiedad estado).

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

El objetivo del presente apartado es mostrar las acciones y la metodología utilizadas para llevar a la practica el manejo de la ansiedad con la Terapia Cognitivo Conductual en las estudiantes de cuarto de secundaria, así como el proceso de recolección de la información necesaria para hacer un diagnóstico y plantear la intervención oportuna en las estudiantes de cuarto de secundaria de la institución educativa.

3.2.1 Participantes

La intervención psicopedagógica estuvo dirigida a las estudiantes del VII ciclo escolar del 4to grado del nivel secundario de la educación básica regular conformada por 24 estudiantes mujeres todas ellas comprendidas entre los 14 y los 15 años de edad.

Tabla 1. *Distribución de estudiantes de, 4to - VII ciclo escolar de la IE*

GRADO	14 AÑOS	15 AÑOS	TOTAL ESTUDIANTES
4TO	11	13	24

Para la intervención psicoeducativa en el manejo de la ansiedad en las estudiantes luego de la observación directa, entrevistas con los docentes de área y los padres de familia se hizo el diagnóstico respectivo utilizando el cuestionario de STAIC, el cual mostro los niveles de ansiedad de grado y ansiedad de estado, al culminar la intervención se aplicó el mismo cuestionario con la finalidad de medir cuan favorable o no fue la TCC, ya que el objetivo del departamento psicopedagógico fue orientar a las estudiantes en el manejo de sus emociones, verbalizar sus pensamientos y darse cuenta que, si pueden cambiar su manera de pensar, cambiará su manera de sentir y esto las llevara a desarrollar comportamientos más saludables que aportaran a su crecimiento integral y a sus relaciones interpersonales.

3.2.2 Instrumentos y recolección de la información

CUESTIONARIO STAIC

El instrumento que se empleó para elaborar el diagnóstico de las estudiantes de cuarto de secundaria de la institución educativa han sido el “cuestionario STAIC”.

El Cuestionario de STAIC contiene un total de 40 ítems divididos en 2 subescalas: escala de rango y escala de estado, cuyas respuestas son de tipo Likert de 0 a 3. Para su corrección se obtiene una puntuación de ansiedad estado y una puntuación de ansiedad rasgo, sumando cada uno de los ítems de cada subescala. (anexo 1)

FICHA TECNICA

- Nombre del instrumento: “STAIC, cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado/Rango en niños y adolescentes”
- Number original: “STAIC, State-Trait Anxiety Inventory for Children”
- Autor: C.D. Spielberger y colaboradores
- Adaptación española: Dpto. I+D de TEA Ediciones, S.A., Madrid 1989

- Aplicación: individual y colectiva
- Ámbito de aplicación: Niños de 9 a 15 años.
- Duración: 13 a 20 minutos
- Finalidad: Evaluación de la Ansiedad Estado y la Ansiedad de Rango
- Material: Manual y ejemplar autocorregible

Descripción:

Los ítems del cuestionario de STAIC se agrupan en seis factores distinguibles entre sí con una confiabilidad moderada. Estos factores son:

Factor 1: Temor (ansiedad Estado)

Factor 2: Tranquilidad (ansiedad-estado)

Factor 3: Preocupación (ansiedad-rasgo)

Factor 4: Evitación (ansiedad-rasgo)

Factor 5: Somatización (ansiedad-rasgo)

Factor 6: Ira y Tristeza (ansiedad-rasgo).

La evaluación diagnóstica se realizó de manera colectiva, se hizo entrega del cuestionario a todas las estudiantes, se leyó con ellas las instrucciones, aclararon las dudas y cuando todas comprendieron como resolverlo, se les manifestó que no hay respuestas correctas o incorrectas, que lo más importante es contestar con franqueza todas las preguntas.

Para contestar el cuestionario tuvieron entre 15 y 20 minutos, todas las estudiantes pudieron hacerlo dentro del tiempo establecido.

Al finalizar la aplicación del cuestionario de STAIC se procedió a hacer el recojo de las evaluaciones para poder darle el puntaje correspondiente según la alternativa marcada en cada ítem.

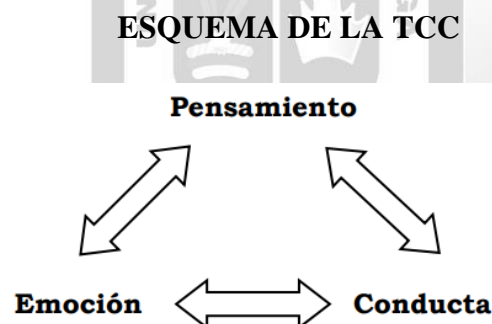
3.2.3. Intervención con la TCC

La Terapia Cognitivo Conductual es un tipo de intervención psicológica que busca trabajar con las respuestas disfuncionales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, de carácter aprendido; es decir, que se han practicado a lo largo del tiempo y se han convertido en hábitos (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012; Martin-Romo, 2012).

Es una terapia breve, directiva y estructurada, centrada en el presente. Intenta dotar a la persona de las herramientas necesarias para hacer frente a las situaciones problemáticas en su vida. Albert Ellis y Aarón Beck son considerados sus representantes más importantes.

Para la TCC la persona estructura el mundo en base a su percepción, que a su vez se ve influenciada por una serie de creencias y esquemas que han incorporado en un proceso de aprendizaje previo.

La TCC se centra en la razón como medio para dominar las emociones, la imperturbabilidad, es decir, no ser perturbados por los hechos sino someterlos a juicio.



La Intervención con la TCC toma en cuenta:

- Los problemas del paciente en términos cognitivos.
- Brinda un espacio donde el paciente se siente escuchado, comprendido y agente de su propio cambio.
- La empatía y participación activa.
- Problemas y objetivos concretos.
- La problemática de la vida cotidiana, y prepara al paciente dándole al paciente las herramientas necesarias para ser, en adelante, su propio terapeuta.

- La fecha de inicio y de termino establecida, es decir, tiene claro el número de sesiones necesarias para tratar la problemática específica.
- Sesiones estructuradas, el paciente tiene pleno conocimiento de los pasos a seguir para alcanzar las metas planteadas.
- Al paciente y le enseña a identificar lo que piensa, lo que siente y lo que hace.
- Diversas técnicas que ayudan a modificar el pensamiento, el estado de ánimo y la conducta.

En conclusión: la TCC

Primero: tiene como factores principales EL PENSAMIENTO, LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA.

Segundo: promueve la modificación de estos factores para poder alcanzar las metas trazadas.

Las acciones que se realizaron para la aplicación de la TCC a las estudiantes de cuarto de secundaria fueron de acuerdo al del plan de trabajo presentado a la coordinación de TOECE de la institución educativa y aprobado por la coordinación académica de nivel. Se comunicó y coordino con los padres de familia y docentes de áreas especiales para la aplicación de la evaluación diagnostica y desarrollo de la terapia en las dos horas de tutoría semanales.

3.2.4 Análisis de los resultados diagnósticos

Para organizar los resultados del cuestionario de STAIC se utilizó la plantilla o clave de respuestas (anexo 2) Terminada la revisión manual, se ingresó las respuestas a una tabla de Excel donde se realizó la suma y se obtuvo el puntaje por estudiante (anexo 3). Finalmente, con estos resultados individuales se elaboró el grafico lineal general del grado. (anexo 4)

Tabla 2. *Resultado individual del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE*

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGOS PARA NIÑOS									
ANSIEDAD ESTADO					ANSIEDAD RASGO				
	Nada	Algo	Mucho	TOTAL		Nada	Algo	Mucho	TOTAL
1	1	2	3	2	1	1	2	3	2
2	1	2	3	1	2	1	2	3	2
3	1	2	3	3	3	1	2	3	2
4	1	2	3	3	4	1	2	3	2
5	1	2	3	3	5	1	2	3	2
6	1	2	3	2	6	1	2	3	2
7	1	2	3	2	7	1	2	3	2
8	1	2	3	1	8	1	2	3	1
9	1	2	3	3	9	1	2	3	1
10	1	2	3	1	10	1	2	3	1
11	1	2	3	3	11	1	2	3	1
12	1	2	3	2	12	1	2	3	2
13	1	2	3	1	13	1	2	3	3
14	1	2	3	3	14	1	2	3	3
15	1	2	3	3	15	1	2	3	2
16	1	2	3	1	16	1	2	3	1
17	1	2	3	3	17	1	2	3	1
18	1	2	3	1	18	1	2	3	2
19	1	2	3	3	19	1	2	3	1
20	1	2	3	3	20	1	2	3	3

	Punt. DIRECTA
Ansiedad ESTADO	48
Ansiedad RASGO	33

Este resultado y análisis parcial de la información nos muestra una estudiante con ansiedad de estado elevada, específicamente en el factor 1: miedo.

Tabla 3. *Resultado colectivo Ansiedad Estado del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE*

ITEMS	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
1.Me siento calmado	11
2.Me encuentro inquieto	14
3.Me siento nervioso	12
4.Me encuentro desencantado	10
5.Tengo miedo	18
6.Estoy relajado	12
7.Estoy preocupado	17

8.Me encuentro satisfecho	11
9.Me siento feliz	13
10. Me siento seguro	10
11. Me encuentro bien	11
12. Me siento molesto	20
13. Me siento agradablemente	13
14. Me encuentro atemorizado	16
15. Me encuentro confuso	15
16. Me siento ansioso	16
17. Me siento angustioso	19
18. Me encuentro alegre	14
19. Me encuentro contrariado	8
20. Me siento triste	13

En la **tabla 3** se aprecia que un elevado número de estudiantes se encuentran en el rango de Ansiedad Estado, factor 1, miedo y menos del 50 % de las estudiantes se encuentran dentro del rango del factor 2: tranquilidad.

Tabla 4. *Resultado colectivo Ansiedad Rasgo del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE*

ITEMS	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
21. Me preocupa cometer errores	16
22. Siento ganas de llorar	11
23. Me siento desgraciado	8
24. Me cuesta tomar una decisión	9
25. Me cuesta enfrentarme a mis problemas	13
26. Me preocupo demasiado	16
27. Me encuentro molesto	15
28. Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	17

29. Me preocupan las cosas del colegio	15
30. Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	15
31. Noto que mi corazón late más rápido	14
32. Aunque no lo digo, tengo miedo	14
33. Me preocupo por cosas que puedan ocurrir	15
34. Me cuesta quedarme dormido por las noches	16
35. Tengo sensaciones extrañas en el estómago	13
36. Me preocupa lo que otros piensen de mí	13
37. Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos	11
38. Tomo las cosas demasiado en serio	16
39. Encuentro muchas dificultades en mi vida	15
40. Me siento menos feliz que los demás	10

En la **tabla 4** se aprecia que más del 50 % de estudiantes se encuentran en el nivel de Ansiedad Rasgo, factor 3 preocupación, y factor 5 somatización.

3.2.5. Descripción del plan

Después de realizar el análisis de los resultados, se realizó la propuesta de intervención con la TCC. Desde el departamento psicopedagógico se ayudó a las estudiantes en el manejo de sus emociones, a conocer las situaciones que le generan ansiedad y como cambiar sus pensamientos negativos para poder modificar sus sentimientos y acciones por conductas más saludables y mejores relaciones interpersonales.

La intervención terapéutica fue dirigida por el departamento psicopedagógico de la institución educativa, por medio de un trabajo sistemático y planificado., fue ejecutada de manera colectiva en las horas de tutoría de manera virtual, por el COVID 19,

Cabe señalar que la intervención procuró la participación activa y directa de las estudiantes, de forma que la TCC diera buenos resultados, y pudiera resultar valiosa en su conducta diaria. Se utilizaron distintas técnicas, dinámica de grupos, así como, grupos de discusión, lluvia de ideas, roleplay y diálogos guiados. Se elaboró material acorde a

cada sesión y fichas de trabajo y seguimiento.

Se utilizaron equipos tecnológicos para proyectar algunos vídeos, o diapositivas.

La TCC se llevó a cabo en 9 sesiones, cada una de 60 minutos de duración semanalmente, en la hora de tutoría según el horario del grado. Cada sesión siguió una estructura. Nombre de la sesión, objetivo, tiempo de duración, estrategias a utilizar, recursos, procedimiento, actividad personal.

Cada sesión estuvo dividida en 8 momentos:

- Acogida y bienvenida. Actividad que fomente un clima de amistad y apertura al diálogo y a compartir.
- Revisión de las actividades personales de la sesión anterior.
- Objetivo de la sesión.
- Presentación del contexto problemático y afirmación de los saberes.
- Adquisición de nuevos conceptos y actitudes: Se realiza actividades hacia el aprendizaje nuevo, las estudiantes usan sus habilidades para catalogar, considerar, revelar, criticar, analizar.
- Poniendo en práctica lo aprendido. Las estudiantes ejecutan la práctica de lo aprendido demostrando un cambio de actitud.
- Autoevaluación.
- Transferencia.

Al inicio de la siguiente sesión se hace una revisión de la actividad personal de la sesión anterior y se hace una retroalimentación grupal con la participación voluntaria de las estudiantes. Durante la ejecución de las sesiones se hizo seguimiento de cada estudiante realizando entrevistas individuales con la finalidad de ir conociendo la evolución de cada una tanto en la institución con el desarrollo de sus clases y el entorno familiar.

Tabla 5 Cronograma de sesiones de la TCC

PLAN DE TRABAJO	CRONOGRAMA			
	AGO	SET	OCT	NOV
Observación.	X			
Entrevista con docentes de áreas especiales	X			
Entrevista con coordinación de nivel	X			
Entrevista con coordinación de TOECE	X			
Entrevista con estudiantes	X	X	X	X
Aplicación del Cuestionario de STAIC		X		
Primera sesión: “La ansiedad mi amiga o enemiga”		X		
Segunda sesión: “Es hora de identificar y entender mis problemas”		X		
Tercera sesión: “Mis pensamientos afectan mi estado de ánimo”			X	
Cuarta sesión: “Pensamientos para mejorar mi estado de ánimo”			X	
Quinta sesión: “Mis actividades afectan mi estado de ánimo”			X	
Sexta sesión: “Un camino para alcanzar mis objetivos”			X	
Séptima sesión: “Mis relaciones interpersonales y mi estado de ánimo”				X
Octava sesión: “Sentirme mejor es mi meta”				X
Novena sesión: “Aplicando lo aprendido”				X
Aplicación del cuestionario d STAIC				X
Entrevista con padres de familia			X	X
Entrevista con coordinación de nivel, TOECE y docentes de área.				X

3.2.6. Presentación de las sesiones

A continuación, se presentan las sesiones realizadas durante la intervención psicopedagógica. Cada una de ellas muestra la secuencia de las actividades, objetivos, instrumentos y materiales utilizados.

PRIMERA SESIÓN: “LA ANSIEDAD MI AMIGA O ENEMIGA”

OBJETIVOS:

- Reconocer cómo me siento.
- Discutir las normas para las sesiones.
- Aprender lo que es la ansiedad, sus características y respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Presentación de un caso a través de un video, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Video, Fichas, hojas impresas

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Bienvenida a todas las estudiantes. Se pide una voluntaria para que inicie presentando a una compañera, debe decir el nombre de su compañera y una característica positiva. La Estudiante presentada a su vez realizará la misma acción, hasta que se hayan presentado todas.

b) DESARROLLO

- Para iniciar se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión, y se da lectura a las normas de conducta a seguir.
- A continuación se observa el video “Tu ansiedad y tú” <https://www.youtube.com/watch?v=UqnXZjrG-d8>
- Terminado el video se pide a las estudiantes compartir que les pareció, que cosas observaron, si alguna situación presentada les parece familiar o la han vivido en algún momento o han visto a otra persona pasar por una situación semejante.
- Se envía a las estudiantes el enlace de MENTIMETER (herramienta online para hacer preguntas) para responder a la pregunta ¿Qué es la ansiedad para ti?
- Se explica lo que es la ansiedad y que se puede manifestar en nuestro cuerpo, en la forma como vemos las cosas y en las conductas que surgen de nosotros.
- Se envía a las estudiantes otro enlace de MENTIMETER para responder a la pregunta ¿Por qué la ansiedad puede ser mi amiga o mi enemiga? Con las respuestas se elabora un cuadro organizando las respuestas ¿esta para ayudarme o perjudicarme?
- Se explica a las estudiantes que la ansiedad es una emoción que está presente en todos los seres humanos y que debe ayudarnos y no paralizarnos. Se les entrega una ficha en la que responderán las siguientes preguntas: ¿RECONOCES CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ANSIEDAD EN TU CUERPO? ¿QUÉ PASA EN MI CUERPO? ¿QUE ME

TRANQUILIZA? ¿QUÉ CAUSA LA ANSIEDAD EN MI? ¿EN QUÉ MOMENTOS SIENTO ANSIEDAD? (**anexo 5**)

- Se invita a las estudiantes a compartir sus respuestas y a manera de lluvia de ideas se completa una ficha general con las mismas preguntas.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Para concluir esta parte de la sesión se pide a las estudiantes que formulen su propia definición de ansiedad y subrayen en su ficha los signos de ansiedad que consideran más frecuentes o problemáticos en ellas.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día como se han sentido. (**anexo 6**)
- Se les entrega la ficha de autoregistro de ansiedad, en la que registrarán las situaciones que generaron ansiedad en ellas, los síntomas que tuvieron y en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy baja ansiedad y 10 ansiedad al máximo, cual fue el grado de ansiedad que presentaron. (**anexo 7**)



SEGUNDA SESIÓN: “ES HORA DE IDENTIFICAR Y ENTENDER MIS PROBLEMAS”

OBJETIVOS:

- Conocer lo que es la terapia Cognitivo Conductual.
- Entender por qué a veces te sientes triste o ansiosa.
- Identificar y entender nuestros problemas.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, debates, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Imágenes, Fichas, hojas impresas

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes y se les pide que con una hoja blanca y utilizando solo sus manos elaboren algo que las represente o identifique, pueden doblar el papel romperlo o trozarlo, pero solo utilizando sus manos. Tendrán cinco minutos para realizarlo, luego compartirán que hicieron y por qué. A continuación, se invita a que de manera voluntaria y espontánea compartan su termómetro del ánimo y su autoregistro.

b) DESARROLLO

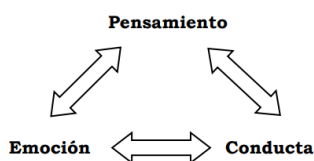
- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se envía a las estudiantes un enlace de JAMBOARD, para que escriban que significa para ellas las palabras: CONGNITIVO Y CONDUCTUAL.
- Se lee todo lo que escribieron y se procede a explicarles lo que es la TCC, Terapia Cognitivo Conductual y que nos guiará a lo largo de las sesiones.

“Cognitiva” se refiere a nuestros pensamientos.

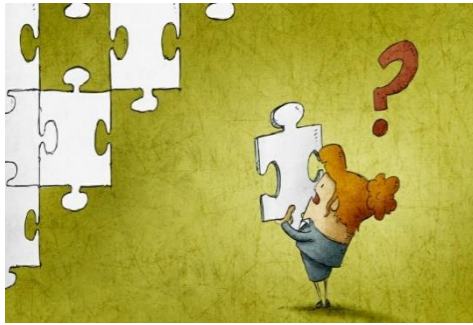
“Conductual” se refiere a nuestras acciones.

La Ansiedad, de la que hablamos la sesión anterior, tiene que ver mayormente los sentimientos.

- Se entrega a las estudiantes el esquema de la TCC (anexo 8) y a manera de lluvia de ideas, se reflexiona sobre su significado. Lo importante en este momento es que las estudiantes logren entender que sus pensamientos y acciones afectan sus sentimientos y que si aprenden a tener un mayor control sobre ellos podrán sentirse mejor y cambiar de actitud.



- A continuación, se proyecta una imagen y se les pregunta que ven, qué es lo que sucede.



¿Cuál sería la solución al problema que tiene el ratón?

Si te pasara algo parecido. ¿qué sería bueno saber para encontrar una solución?

- Se explica a las estudiantes lo importante que es reconocer cual es el problema para poder buscar y encontrar una solución.
- Se les entrega la ficha de trabajo de la sesión (anexo 9), se les da tiempo para responderla, luego la comparte en parejas y finalmente con todo el grupo.
- Se explica a las estudiantes que todos tenemos problemas y que en nuestros problemas intervienen varios factores que pueden ser: lo que nos rodea, nuestras emociones, las conductas, las sensaciones físicas y los pensamientos.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se les entrega a las estudiantes la ficha “IDENTIFICANDO MIS PROBLEMAS” (anexo 10) como trabajo personal.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcan cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Se les entrega la ficha de autoregistro de ansiedad, en la que registrarán las situaciones que generaron ansiedad en ellas, los síntomas que tuvieron y en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy baja ansiedad y 10 ansiedad al máximo, cual fue el grado de ansiedad que presentaron. (anexo 7)

TERCERA SESIÓN: “MIS PENSAMIENTOS AFECTAN MI ESTADO DE ÁNIMO”

OBJETIVOS:

- Aprender cómo tus pensamientos afectan cómo te sientes.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Role play, Exposición de casos, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Imágenes, Fichas, hojas impresas

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, se les presenta imágenes que muestran diferentes emociones y se les pide que identifiquen qué emoción representan. (anexo 11)

Luego a manera de juego una estudiante representa una emoción y las demás tienen que identificar cuál emoción es, se repite esta misma dinámica cinco veces.

A continuación, les pide que de manera voluntaria y espontánea compartan su termómetro del ánimo y su autorregistro.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes el objetivo de la sesión.
- Se envía a las estudiantes un enlace de MENTIMETER para que escriban que tipos de pensamientos conocen.
- Comparten sus saberes previos.
- Se explica a las estudiantes que los pensamientos afectan nuestro estado de ánimo: los diferentes tipos de pensamiento hacen que te sientas de una u otra forma, te puedes sentir deprimida, ansiosa, feliz, entre otras tantas emociones. Los pensamientos pueden tener un efecto sobre el cuerpo, lo que haces y sobre cómo te sientes.

La TCC ayuda a aprender formas específicas para cambiar el pensamiento y acciones, de tal forma que la persona se sienta mejor.

- El conocer y modificar el pensamiento a través de la TCC, ayuda a disminuir o eliminar tu ansiedad, acorta el tiempo que estás ansiosa, te enseña formas para prevenir o evitar ponerte ansiosa nuevamente y tener más control sobre tu vida.
- Las estudiantes leen en grupos la ficha sobre los tipos de pensamiento (anexo 12) y preparan una presentación de 4 tipos de pensamiento cada grupo.
- Exposición de los trabajos grupales.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se les entrega a las estudiantes la ficha “PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS” (anexo 13) como trabajo personal.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcan cada día cómo se han sentido. (anexo 6)
- Se les entrega la ficha de autoregistro de ansiedad, en la que registrarán las situaciones que generan ansiedad en ellas, los síntomas que tuvieron y en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy baja ansiedad y 10 ansiedad al máximo, cual fue el grado de ansiedad que presentaron. (anexo 7)
- Las estudiantes marcarán o escribirán cada día de la semana cuáles han sido sus pensamientos en la ficha de “PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS” (anexo 13)



CUARTA SESIÓN: “PENSAMIENTOS PARA MEJORAR MI ESTADO DE ÁNIMO”

OBJETIVOS:

- Aprender a usar los pensamientos para mejorar el estado de ánimo.
- Aumentar los pensamientos positivos.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - video, Fichas, hojas impresas

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontánea compartan su termómetro del ánimo y su autorregistro.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se entrega a las estudiantes una ficha para reconocer los errores de pensamiento según las frases escritas. (anexo 14)
- Comparten las respuestas de la actividad anterior.
- Se explica a las estudiantes la importancia de aumentar los pensamientos que mejoran el estado de ánimo. Se les da pautas para conseguirlo:

DETENER LO QUE SE ESTA HACIENDO. Es necesario tomar descansos y darse un tiempo mental, un break, un respiro, permitirle a la mente relajarse y respirar, para recuperar la serenidad y paz interior. Se enseña a las estudiantes el ejercicio de respiración 4-7-8.

AUMENTAR EL NÚMERO DE PENSAMIENTOS POSITIVOS. Es necesario hacer una lista de pensamientos positivos acerca de uno mismo y de la vida en general. Leer esta relación resulta muy útil y motivador.

MENTALMENTE FELICITATE. Son muchas las cosas buenas que realizas y que tienes, felicítate por ella, dale el crédito que merecen tus logros y aciertos.

PROYÉCTATE FUTURO. Imagina un futuro esperanzador, donde las cosas serán cada vez mejores.

INTERRUMPE TUS PENSAMIENTOS. Sobre todo, aquellos que tienen la característica de estar dañando tu estado de ánimo, identifícalos y cámbialos por otros positivos respecto a la misma situación.

ESTABLECE UN MOMENTO DE TU DIA PARA TUS PREOCUPACIONES. Toma la delantera y el control, decide tú el momento del día que tomaras para preocuparte puede ser entre 10 y 20 minutos diarios, así utilizarás el resto del día para pensamientos necesarios y productivos libre de preocupaciones y más de ocupaciones.

APRENDE A REÍRTE DE LOS PROBLEMAS. Si tomas las cosas con buen humor, tus preocupaciones y dificultades serán más llevaderas. El buen humor ayuda a manejar las situaciones difíciles.

CONSIDERA LO PEOR QUE PUEDE PASAR. Recuerda que lo porque puede pasar es solo una de muchas posibilidades y no necesariamente ocurrirá, pero si consideras todas las posibilidades estarás preparada para enfrentar cualquier situación por difícil que sea.

SE TU PROPIA ENTRENADORA. Puedes ayudarte a ti misma dándote instrucciones de cómo sentirte mejor cambiando tus pensamientos.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se les entrega a las estudiantes la ficha “HÁBLALE A TUS PENSAMIENTOS”. (anexo 15)

- Se les explica el método A-B-C-D para poder desarrollar la ficha de autoevaluación. Cuando te sientas ansiosa, pregúntate qué es lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento y busca otras formas de pensar sobre la misma situación que te está molestando. Utiliza el método **A-B-C-D**, donde **A** es situación **ACTIVANTE**, es decir, lo que ocurrió; **B** es el **BELIEF** (en inglés) es decir, el pensamiento que tienes en ese momento, lo que te estás diciendo a ti misma sobre lo que está sucediendo; **C**, son las **CONSECUENCIAS** del pensamiento, en una palabra, los sentimientos que se tiene como resultado del pensamiento; finalmente la **D**, es la manera como **DISCUTES** como le hablas al pensamiento.

Ejemplo:

A MI mamá no me busco el fin de semana	B Ya no me quiere Esta molesta conmigo
C Tristeza Enojo	D Se le presentó un problema en la oficina. Yo soy lo más importante para ella, seguro está ayudando a alguien en el trabajo.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Se les entrega la ficha de autoregistro de ansiedad, en la que registrarán las situaciones que generaron ansiedad en ellas, los síntomas que tuvieron y en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy baja ansiedad y 10 ansiedad al máximo, cual fue el grado de ansiedad que presentaron. (anexo 7)

- Las estudiantes marcarán o escribirán cada día de la semana cuales han sido sus pensamientos en la ficha de “PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS” (anexo 13)
- Las estudiantes elegirán dos situaciones de la semana para hablarle a sus pensamientos con el método A-B-C-D (anexo 15)



QUINTA SESIÓN: “MIS ACTIVIDADES AFECTAN MI ESTADO DE ÁNIMO”

OBJETIVOS:

- Reconocer como nos sentimos a través de las actividades que realizamos.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Dramatización, Exposición de casos, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Fichas, hojas impresas

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontánea compartan sus actividades semanales.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se envía a las estudiantes un enlace de MENTIMETER para que respondan la pregunta ¿Cuáles son tus actividades agradables?
- Se invita a dos docentes de áreas especiales a que realicen una escenificación de dos actividades una agradable y una desagradable, con la finalidad de que las estudiantes descubran cuál de ellas es la que el docente considera agradable y cual desagradable.
- Comparten a manera de lluvia de ideas, el porqué de sus respuestas.
- Se explica a las estudiantes que entre menos actividades agradables tienen las personas, más ansiosas y deprimidas se sienten, y que es muy fácil caer en ese círculo vicioso: “cuando menos actividades agradables realizas más ansiedad y depresión tienes, y cuanto más ansiosa y deprimida te sientes menos cosas agradables realizas”



Es necesario aumentar las actividades agradables, llamadas también favoritas, placenteras, inspiradoras, para romper el círculo vicioso y poder sentirte mejor. NO tienen que ser súper especiales o extraordinarias para ser agradables, pueden ser las actividades de la vida diaria como conversar con las amigas, ver televisión, escuchar música, pintar, bailar, hacer deporte, leer un libro, dormir, y muchas más.

Hay momentos en los que nuestros pensamientos se convierten en los obstáculos para realizar las actividades agradables, por eso es importante identificarlos y cambiarlos.

Es bueno que te puedas preguntar

¿Qué pensamientos te ayudan a disfrutar de una actividad? ¿Qué pensamientos te hacen difícil disfrutar de una actividad? ¿Alguna vez disfrutaste una actividad que pensaste que no ibas a disfrutar?

Otro obstáculo pueden ser las personas: ¿Cómo otras personas te han hecho difícil disfrutar de alguna actividad agradable?

- Se entrega a las estudiantes una Lista de Actividades Agradables. (anexo 16) se les pide que marquen las actividades agradables que realizaron el día anterior.
- Comparten las respuestas de la actividad anterior.
- Se les recuerda a las estudiantes que las actividades agradables por lo general son las habituales o diarias que nos hacen disfrutar, pueden ser diferentes según la persona, ya que somos diferentes unos de otros, lo que es divertido para uno puede no serlo para otro, lo importante es mantener un balance apropiado de actividades agradables, es decir un equilibrio entre lo que nos gusta hacer y lo que debemos hacer como parte de nuestras responsabilidades. Debes preguntarte siempre ¿Cuáles son las cosas que tienes que hacer? y ¿Qué cosas haces porque quieres?

A veces es difícil tener un balance entre ambas, por lo que se hace necesario planificar el tiempo y programar las actividades como una manera de tener un control sobre la vida misma. Es importante anticipar y prevenir posibles problemas y/o dificultades planteándote las preguntas: ¿Cómo puedes planificar y organizar tu tiempo? ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar de esta actividad? ¿Qué es lo que pudiera obstaculizar o impedir tener esta actividad agradable? ¿Cómo puedes solucionarlo?

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se les entrega a las estudiantes la ficha **“CONTRATO PERSONAL”** (anexo 17) Se les explica que deberán hacer un contrato con ellas mismas. Escogerán una actividad agradable para esta semana y establecerán la recompensa que se darán si logran realizarla.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Las estudiantes utilizarán la lista de Actividades Agradables (anexo 16) al final del día, le pondrán una (x) a cada una de las actividades agradables que realizaron ese día
- Las estudiantes completarán la ficha del Programa Semanal de actividades (anexo 18)
- Las estudiantes llenarán la ficha ¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables? (anexo 19)

SEXTA SESIÓN: “UN CAMINO PARA ALCANZAR MIS OBJETIVOS”

OBJETIVOS:

- Identificar y plantear sus metas a corto, mediano y largo plazo.
- Aprender a manejar la realidad: el mundo subjetivo y el mundo objetivo.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, lluvia de ideas.

HERRAMIENTAS RECURSOS - Videos, Fichas, hojas impresas.

DE APOYO:

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se comparte dos videos, ambos sobre un atleta en las olimpiadas. Luego de observar el video se pide a las estudiantes que compartan lo que vieron y sintieron. Que opinan del deportista. Que fue lo más importante para ellos.

<https://www.youtube.com/watch?v=3QUp8cFMZPI>

<https://www.youtube.com/watch?v=GJE-R-3fiz0>

A continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontanea compartan sus actividades semanales.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se realiza una lluvia de ideas para recuperar los saberes previos sobre lo que son las metas y que tipos de metas podemos plantearnos.
- Se les explica a las estudiantes que hay varios tipos de metas: las de Corto Plazo: lo que quisiéramos hacer o conseguir pronto, es decir, entre los tres y seis meses; las metas de Largo Plazo: que son las que quisiéramos alcanzar en algún momento de nuestra vida: las metas de la Vida: lo que más nos importa en la vida.

En todo caso es importante:

1. plantearse metas **claras y concretas** de forma tal que puedan ser medibles y evaluables.
 2. Dividir las metas grandes en pequeñas partes, esta es una manera de asegurarnos de poder llevarlas a cabo.
 3. Hay que definir metas razonables y realistas, teniendo en cuenta nuestras capacidades, posibilidades y que en algún momento las cosas pueden cambiar.
 4. Ser flexibles, ya que hacer cambios en nuestras vidas a veces supone cambios en nuestras metas.
 5. Para superar los estados de ansiedad y depresión es necesario establecer metas realistas, reconocer las cosas positivas que hacemos para alcanzarlas y valora tu esfuerzo.
- Se explica a las estudiantes que vivimos en dos mundos: el mundo Objetivo, que es el de afuera de nosotros, conformado por las personas, el entorno y los acontecimientos alrededor nuestro que no está en nuestras manos poder cambiarlos o modificarlos; y el mundo

Subjetivo, que es el de adentro nuestro, el de nuestra creencias, pensamientos, deseos y sentimientos.

Estos dos mundos son nuestra realidad, y si queremos una vida saludable el secreto está en buscar el equilibrio de estos dos mundos ya que juntos forman nuestra realidad total.

Es necesario aprender a manejar el mundo objetivo de tal manera que no afecte nuestra manera de sentir, por su parte el mundo subjetivo si podemos controlarlo, si tenemos control de nuestros pensamientos.

Cuando las personas atraviesan momentos de ansiedad y depresión, sienten que no tienen control sobre estos dos mundos, es en este momento que tenemos que recordar lo siguiente:

Es buen pensar y tener varias alternativas. hay **alternativas** que nos pueden hacer sentir que tenemos control de la situación y nos ayudan a sentirnos menos ansiosas

Hay que pensar que la vida está hecha de pequeños pedazos de tiempo, si ves la vida de esa manera podrás sentir que tienes mayor control de la situación y tomar acciones para liberarte de la ansiedad y depresión.

Todo está íntimamente relacionado, las actividades agradables y la forma como manejas tu mundo objetivo y subjetivo hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio y te sientas mejor y más saludable.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se pide a las estudiantes que escriban una lista de las metas individuales que les gustaría plantearse para esta semana. Se les entrega la ficha. (anexo 20) Debe escribirlas en orden de prioridad.

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día cómo se han sentido. (anexo 6)
- Las estudiantes completarán la ficha del Programa Semanal de actividades (anexo 18)
- Las estudiantes hacen una lista de las Metas Individuales que les gustaría alcanzar por orden de prioridad en el tiempo (anexo 21)

SÉPTIMA SESIÓN: “MIS RELACIONES INTERPERSONALES Y MI ESTADO DE ÁNIMO”

OBJETIVOS:

- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales en nuestro estado de ánimo y nuestra salud mental.
- Identificar y definir las personas que forman parte de mi red de apoyo.
- Aprender los tipos de comunicación.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, lluvia de ideas, role play.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Videos, Fichas, hojas impresas, plastilinas.

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

e) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se comparte un video sin audio, solo muestra actitudes. Luego se pide a las estudiantes que compartan su opinión sobre lo observado. Se anota en una hoja de JAMBOARD sus opiniones.

A continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontánea compartan sus actividades semanales.

a) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Explica a las estudiantes que el sentirse ansiosa o deprimida tiene mucho que ver con nuestra vida en relación con los demás, es decir, mientras menos nos relacionamos más deprimidas y ansiosas estamos y viceversa, el no tener un contacto asertivo con las personas nos hace más vulnerables. Por ejemplo, cambiar de colegio ha significado para algunas estudiantes dejar muchas amistades. Esto puede causar tristeza y si no se hace el esfuerzo por conocer nuevas amistades, esta situación puede causar ansiedad. Si al sentirte triste no haces el esfuerzo de conocer nuevas amistades, la ansiedad puede convertirse en una depresión., esta depresión hace que pierdas las ganas de relacionarte con otras personas lo que hará que este estado de ánimo se acentúe y prolongue en el tiempo.
- En este momento se pide a las estudiantes que piensen en una persona que consideren que necesita ayuda y que con la plastilina molden algo que le entregarían o harían por ella para que se sintiera mejor.
- Luego de terminar la actividad de moldeado de plastilinas, las estudiantes de manera voluntaria comparten lo que hicieron, por qué y para quien.
- Se conversa con las estudiantes sobre la importancia de recibir apoyo, de poder contar con otras personas, que se pueden considerar una especial red social protectora o “red de apoyo social”, es decir, gente cercana con la cual se comparte no solo información sino momentos importantes de la vida. Mientras más fuerte es el apoyo social que se recibe, más capaz se es de enfrentar situaciones difíciles. Es importante que la red de apoyo sea lo suficientemente

grande y adecuada, pero sobre todo es necesario mantenerla sana y fuerte, siendo la comunicación la pieza clave para lograrlo.

- Se comparte un video sobre los tipos de comunicación

<https://www.youtube.com/watch?v=BLowfhD0o6Y>

se inicia un pequeño debate, las estudiantes comparten en qué momentos se han comunicado de estas distintas formas.

Explicamos que hay tres formas de comportarnos o comunicarnos con las personas:

PASIVO, no expresa sentimientos.

AGRESIVO, trata a los demás de forma hostil, con ira y es insensible a las necesidades y sentimientos de las personas.

ASERTIVO, es capaz de realizar cosas positivas y negativas sin sentirse mal.

b) AUTOEVALUACIÓN

- Se pide a las estudiantes que observen un video y puedan escribir sus propias definiciones de pasivo, agresivo y asertivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic&t=19s>

c) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Las estudiantes completarán la ficha del Programa Semanal de actividades (anexo 18)
- Las estudiantes completaran la ficha “MI RED DE APOYO” (anexo 22)

OCTAVA SESION: “SENTIRME MEJOR ES MI META”

OBJETIVOS:

- Aprender como sentirme mejor.
- Explorar cómo los pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en las relaciones con otras personas y cómo las relaciones con otras personas afectan estas tres áreas.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, lluvia de ideas, role play.

HERRAMIENTAS RECURSOS DE APOYO: - Videos, Fichas, hojas impresas.

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se les pide que en parejas compartan estas dos preguntas: ¿Cómo son tus pensamientos cuando estás sola? ¿Qué pensamientos tienes cuando estás con otras personas? Luego escriben en el **MENTIMETER** su reflexión.

A continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontanea compartan sus actividades semanales.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se explica a las estudiantes la importancia de enfocarse en sus pensamientos, sentimientos y acciones para aprender a sentirse mejor.

Reconocer como se manifiestan estas áreas cuando está sola y cuando está acompañada resultara muy beneficioso. (se leen los comentarios escritos en el MENTIMETER)

CUANDO ESTOY SOLA

-

CUANDO ESTOY ACOMPAÑADA

¿cómo son tus.

tus pensamientos?

tus conductas o acciones?

tus sentimientos?

Se van completando las respuestas a estas preguntas con las opiniones de la estudiante.

A nivel de tus pensamientos puedes preguntarte:

¿Cuáles son los pensamientos que te impiden hacer amistades??

¿Qué pensamientos te ayudan a sentirte cómoda con otras personas?

Recuerda que te sentirás mejor si cambias el foco de tu atención en ti misma, por otra persona, es decir, pensar en otra persona y en cómo se siente puede ayudarte.

A nivel de tus sentimientos puedes preguntarte:

¿Qué es lo que puedes esperar de los demás?

¿Qué es lo que otras personas pueden esperar de ti?

A nivel de tus acciones pregúntate:

¿Cómo haces acercamientos a otras personas?

¿Cuál es la impresión que le causas a otras personas?

Tu cara: ¿sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto visual?

Tu cuerpo: ¿Parece que estás decaída? ¿Pareces estar cansada?

Tu apariencia: ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en dónde te encuentras?

Tu habla: ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte? ¿Hablas con coraje o con irritación?

¿Alzas la voz?

Tu conversación: ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas o las ignoras o críticas?

Tu actitud: ¿Te quejas demasiado? ¿Estás de mal humor? ¿Ofendes a las otras personas con tu actitud?

Identificar nuestros sentimientos cuando estamos con otras personas nos puede ayudar a evaluar cómo está la relación. Es importante: reconocer cómo te sientes y por qué te sientes así, para comunicarte de manera asertiva.

c) AUTOEVALUACIÓN

- Se entrega a las estudiantes la ficha de trabajo personal. (anexo 23)

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcaran cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Las estudiantes completarán la ficha del Programa Semanal de actividades (anexo 18)

NOVENA SESION: “APLICANDO LO APRENDIDO”

OBJETIVOS:

- Identificar, externalizar y solucionar el problema.
- Aplicar las estrategias para lograr los cambios buscados.

ESTRATEGIAS UTILIZADAS: - Exposición de casos, lluvia de ideas, role play.

HERRAMIENTAS RECURSOS - Videos, Fichas, hojas impresas, rompecabezas.

DE APOYO:

TIEMPO: - 60 minutos

SECUENCIA DIDÁCTICA

a) SALUDO Y PRESENTACIÓN

Se saluda a las estudiantes, a continuación, se les envía un link para que resuelvan un rompecabezas.

<https://www.jspuzzles.com/es/plant/flower/tulip/2459230?size=15&cut=8&scale=3>

Terminado el rompecabezas comparten como se sintieron al armarlo.

A continuación, se les pide que de manera voluntaria y espontanea compartan sus actividades semanales.

b) DESARROLLO

- Se comparte con las estudiantes los objetivos de la sesión.
- Se explica a las estudiantes que ha llegado el momento de mostrarse a sí mismas las estrategias que han aprendido para hacer frente a los problemas y encontrarles una solución.

Recuerda que el problema que tantas molestias te causa es un enemigo al que has aprendido a enfrentar.

Ahora tienes todas las herramientas para reconocer los problemas, llamarlos por su nombre de forma que los identificas con claridad y enfrentarlos, luego recuerda hacer el mapa del problema en el que colocaras las dificultades que te genera, los momentos y las personas que involucra.

Identificaras en qué circunstancias este problema te genera ansiedad y te vence, en que momentos ganas tú y en que ocasiones no queda muy claro quien vence. Trabajemos con un ejemplo. Anexo (24)

Una vez elaborado el mapa del problema, nos ponemos en marcha para ganar terreno. Y es aquí donde luego de identificar las cosas que haces que no te permiten ganarle al problema, planteas las mejores y posibles acciones para vencerlo: cambio de PENSAMIENTO, que te lleva a cambiar tu manera de SENTIR y te da como resultado un COMPORTAMIENTO saludable.

Sí, ¿te das cuenta como la TCC está dando sus frutos en tu vida diaria?

—

c) AUTOEVALUACIÓN

Se entrega a las estudiantes la ficha de trabajo personal. (anexo 24)

d) TRANSFERENCIA

- Se les entrega a las estudiantes el termómetro del ánimo, ficha en la que marcarán cada día como se han sentido. (anexo 6)
- Las estudiantes completarán la ficha del Programa Semanal de actividades (anexo 18)
- Se entrega a las estudiantes la ficha de trabajo personal. (anexo 24)

Acciones realizadas después de la intervención

Al finalizar la intervención con la TCC se realizaron las coordinaciones respectivas con el departamento de TOECE y la coordinación de nivel para poder aplicar nuevamente el cuestionario de STAIC, con la finalidad de comprobar el grado de efectividad de las sesiones de la TCC en el grado y si las estudiantes lograron bajar o eliminar sus niveles de ansiedad.

Luego de aplicada la evaluación se realizó la revisión manual individual y luego se hizo el baseado colectivo de la información.

Tabla 6. Resultado de evaluación colectiva Ansiedad Estado del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE al finalizar la Intervención Terapéutica

ITEMS	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
1.Me siento calmado	18
2.Me encuentro inquieto	5
3.Me siento nervioso	5
4.Me encuentro desencantado	6
5.Tengo miedo	10
6.Estoy relajado	14
7.Estoy preocupado	9
8.Me encuentro satisfecho	16
9.Me siento feliz	16
10. Me siento seguro	13
11. Me encuentro bien	14
12. Me siento molesto	12
13. Me siento agradablemente	18
14. Me encuentro atemorizado	10
15. Me encuentro confuso	8
16. Me siento ansioso	6
17. Me siento angustioso	6

18. Me encuentro alegre	18
19. Me encuentro contrariado	5
20. Me siento triste	6

En la **tabla 6** se aprecia un cambio notorio en el rango de Ansiedad Estado, factor 1, miedo.

El Item 5 en el diagnostico marco 18 estudiantes, luego de las sesiones el resultado fue de 10 estudiantes: Item 12 en el diagnostico 20 estudiantes, luego de las sesiones 12 estudiantes: Item 15 en el diagnostico 15 estudiantes luego de las sesiones 8 estudiantes; finalmente el Item 17 en el diagnostico 19 estudiantes, al finalizar las sesiones, 9 estudiantes.

A continuación, en la tabla 7 se muestra el cuadro comparativo de ANSIEDAD ESTADO

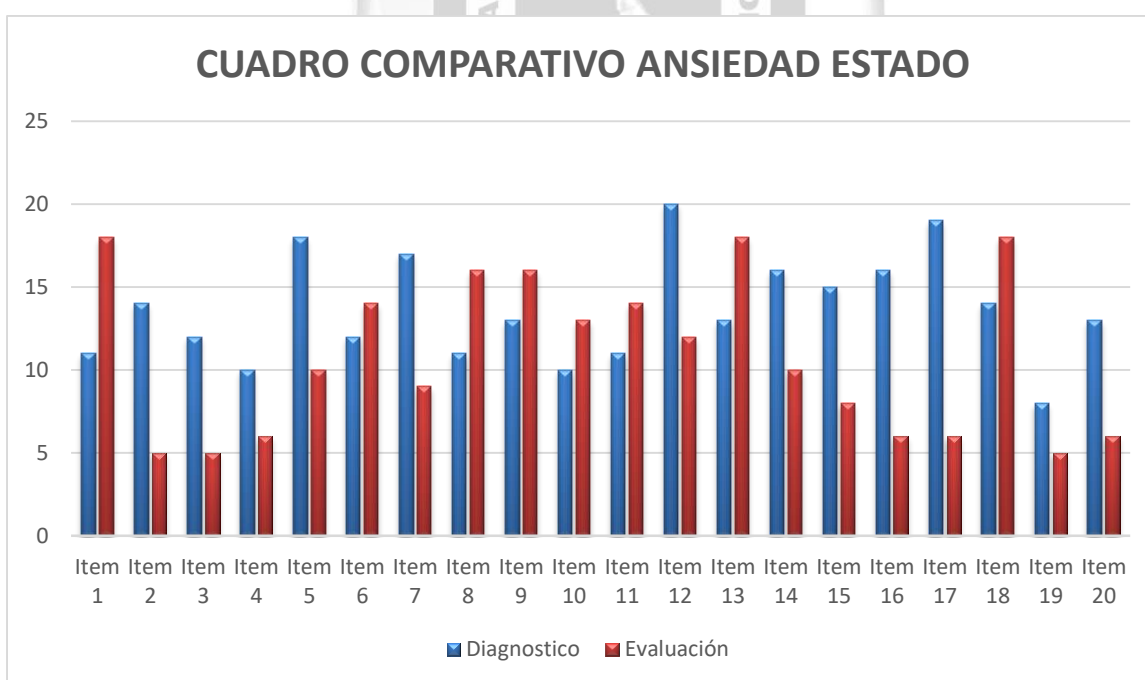


Tabla 7. Cuadro comparativo Ansiedad Estado Diagnóstico – Evaluación Final
La tabla muestra un cambio positivo en las estudiantes.

Tabla 8. Resultado de evaluación colectiva Ansiedad Rasgo del cuestionario STAIC en estudiantes de 4to - VII ciclo escolar de la IE al finalizar la Intervención Terapéutica

ITEMS	CANTIDAD DE ESTUDIANTES
21. Me preocupa cometer errores	10
22. Siento ganas de llorar	7
23. Me siento desgraciado	6
24. Me cuesta tomar una decisión	6
25. Me cuesta enfrentarme a mis problemas	10
26. Me preocupo demasiado	9
27. Me encuentro molesto	10
28. Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	11
29. Me preocupan las cosas del colegio	8
30. Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	12
31. Noto que mi corazón late más rápido	10
32. Aunque no lo digo, tengo miedo	9
33. Me preocupo por cosas que puedan ocurrir	10
34. Me cuesta quedarme dormido por las noches	12
35. Tengo sensaciones extrañas en el estomago	9
36. Me preocupa lo que otros piensen de mí	8
37. Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos	9
38. Tomo las cosas demasiado en serio	14
39. Encuentro muchas dificultades en mi vida	12
40. Me siento menos feliz que los demás	8

En la **tabla 8** se aprecia un cambio en el rango de Ansiedad Rasgo, factor 3, preocupación y factor 5 factor somatización. miedo.

En el factor 3, el Item 26 en el diagnostico marco 16 estudiantes, luego de las sesiones

el resultado fue de 9 estudiantes; Item 29 en el diagnostico 15 estudiantes, luego de las sesiones 8 estudiantes; el Item 33 en el diagnostico 15 estudiantes luego de las sesiones 10 estudiantes; Para el factor 5, el Item 14 en el diagnostico 14 estudiantes, luego de las sesiones 10 estudiantes; el Item 34 en el diagnostico 16, luego de las sesiones 12; el Item 35 en el diagnostico 13 estudiantes, al finalizar las sesiones, 9 estudiantes.

A continuación, en la tabla 9 se muestra el cuadro comparativo de ANSIEDAD RASGO

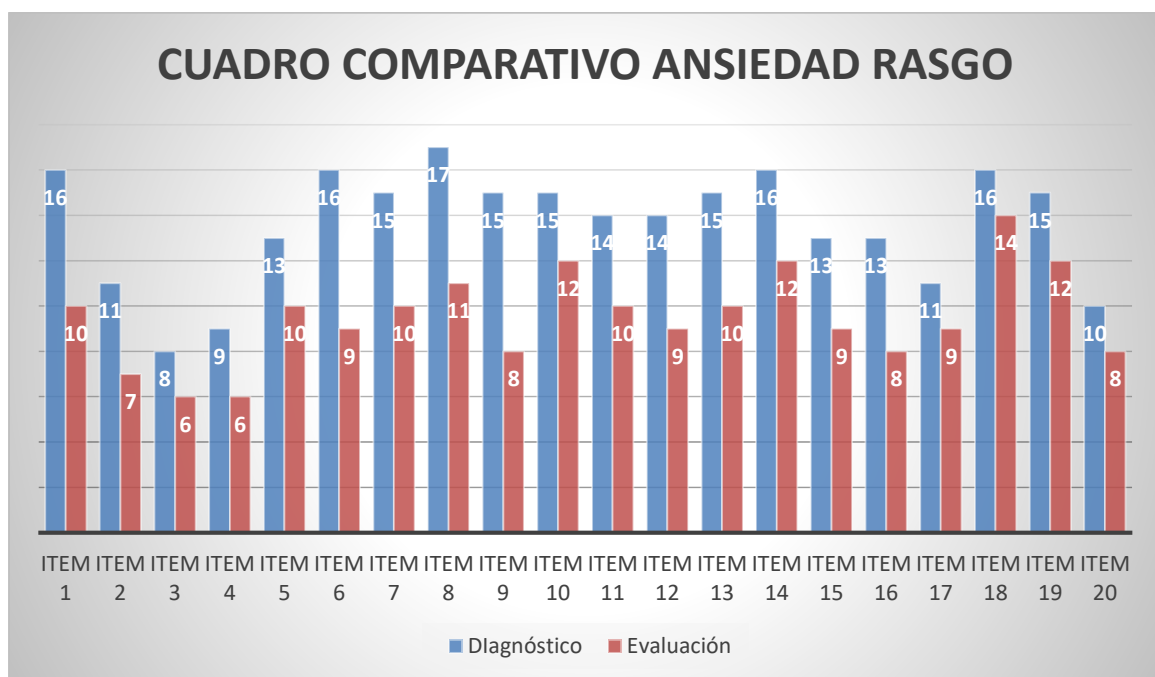


Tabla 9. Cuadro comparativo Ansiedad Rasgo Diagnóstico – Evaluación Final
La tabla muestra un cambio positivo en las estudiantes.

CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

CONCLUSIONES

¿Cómo influyen las emociones en tu vida? ¿Cuáles te mantienen anclada sin poder lograr tus metas y propósitos? ¿Qué emociones no te permiten ser asertiva y lograr empatía en la forma de comunicarte? Estas y otras más han sido las interrogantes que encontraron una respuesta en las estudiantes después de haber participado en las sesiones de intervención terapéutica.

La intervención terapéutica tuvo acogida entre las estudiantes, porque les proporcionó espacios para compartir sus inquietudes, miedos y sueños.

Al concluir las sesiones las estudiantes comprendieron que, si pueden cambiar su manera de pensar, cambiará su manera de sentir y de actuar, que es importante contar con una red de apoyo sólida que las ayude a afrontar las situaciones que la vida les va presentando por más difíciles que sean.

La TCC ha demostrado eficacia en el tratamiento de la ansiedad en adolescentes. Diversas investigaciones confirman sus efectos positivos e incluso la vinculan con cambios a largo plazo, que favorecen el bienestar psicológico de los pacientes (Gallagher, et. al, 2020; Miranda, 2018; Fernández, 2018; Huertas, 2018).

La TCC, permitió, a las estudiantes y padres de familia, en corto tiempo, ver resultados positivos.

Las estudiantes, a través de la TCC, aprendieron a entender de una mejor manera sus problemas y en qué medida estos afectan sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Con la ayuda profesional las estudiantes comprendieron la necesidad de cuestionar y cambiar sus pensamientos negativos, para dar lugar a sentimientos positivos y conductas saludables.

La intervención terapéutica proporciono a las estudiantes los conocimientos y herramientas necesarios para mejorar su calidad de vida.

Al concluir las sesiones de la intervención terapéutica, se evidenció cambios positivos en las estudiantes de cuarto de secundaria.

RECOMENDACIONES

Incluir en la planificación anual de la institución educativa diversos proyectos psicoeducativos para todos los niveles académicos, tanto para las estudiantes como para los padres de familia y docentes.

Realizar talleres de conocimiento y control de emociones con todas las estudiantes del nivel secundario.

Implementar programas que promuevan las habilidades sociales en las estudiantes.

Generar espacios de dialogo entre las estudiantes y la psicóloga del nivel.

Promover un trabajo colaborativo con la participación de los departamentos de TOECE, Psicopedagógico, la coordinación de nivel y padres de familia.

Desarrollar talleres de formación y actualización para los docentes de todas las áreas académicas, en beneficio de las estudiantes.

Realizar un seguimiento a las estudiantes que fueron parte de la intervención terapéutica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, O.M. (2006). Cultura de paz, diversidad y género. Investigación en la escuela, 59, 57-68
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2014). DSM-V, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). Washington, DC.
- Beck, J. (2000). Terapia Cognitiva, Conceptos Básicos y Profundización. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Bunge Eduardo, Marín Gomar y Javier Mandil. (2009). Terapia cognitiva con niños y adolescentes: aportes técnicos – 2da. Edición. Buenos Aires: editorial Akadia.
- Cárdenas, E.M., Feria, M., Palacios, L. y De la Peña, F. (2010). Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes. México: Instituto nacional de psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- Contini, E. (2003). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología positiva. Psicodebate: Psicología, cultura y sociedad.
- C.D. Spielberger. (2009) STAIC, Cuestionario de autoevaluación ansiedad estado-rasgo en niños. Manual. 4ta edición. Madrid. Ediciones TEA.
- Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Gomez-Baya Diego. “Respuestas al afecto positivo y ajuste psicológico en la adolescencia”. Revista: TERAPIA PSICOLÓGICA 2019, Vol. 37, N° 1, 25–37
- L'Osservatore Romano*, ed. sem. en lengua española, n. 10, viernes 9 de marzo de 2018.
- Mesa Masa Estrella. Terapia cognitivo-conductual en niños y Adolescentes con ansiedad. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. Asociación mundial de psiquiatría. [TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN NIÑOS.pdf](#)
- Ortiz, M.J. (1999). El desarrollo emocional. En F. López et al. (Coord.). Desarrollo afectivo y social. Madrid: Pirámide, 95-124.
- Rosenblum, G.D. y Lewis, M. (2004). Emotional Development in Adolescence. En G.R. Adams & M.D.Berzonsky (Eds.). Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell Publishing, 269-289
- Sandín, B. (1997). Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes. Madrid: Editorial Dykinson.
- Spurgeon, J.A., Wright, J.H. (2010). Computer-assisted cognitive-behavioral therapy. Current Psychiatry Reports. 12 (6): pp. 547 - 52.

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de ansiedad estado - rasgo en niños y adolescentes STAIC

Anexo 2: STAIC plantilla de corrección

Anexo 3: Corrección individual del STAIC en Excel

Anexo 4: Gráfico lineal general del grado

Anexo 5: ¿Reconoces cuáles son los signos de ansiedad en tu cuerpo?

Anexo 6: Termómetro del ánimo

Anexo 7: Autorregistros

Anexo 8: Esquema de la TCC

Anexo 9: Identificando mis problemas I

Anexo 10: Identificando mis problemas II

Anexo 11: Emociones

Anexo12: Errores de pensamiento y su efecto en lo que sentimos.

Anexo13: Pensamientos negativos y positivos

Anexo14: Reconociendo los pensamientos

Anexo 15: Háblale a tus pensamientos, trabajando con el método A B C D

Anexo 16: Lista de actividades agradables

Anexo 17: Contrato personal

Anexo 18: Programa semanal de actividades

Anexo 19: ¿Cuánto crees que disfrutaras de tus actividades agradables?

Anexo 20: Metas semanales

Anexo 21: Metas individuales

Anexo 22: Mi red de apoyo

Anexo 23: Aprendiendo a vivir mejor

Anexo 24: Solucionando los problemas

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES STAIC

Nombre y Apellidos:

Edad:

Sexo: F – M

Fecha:

INSTRUCCIONES

PRIMERA PARTE A-E

En esta primera parte encontrarás frases usadas para decir sobre ti mismo. Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te sientes ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor como te encuentras ahora.

		NADA	ALGO	MUCHO
1	Me siento calmado			
2	Me encuentro inquieto			
3	Me siento nervioso			
4	Me encuentro desencantado			
5	Tengo miedo			
6	Estoy relajado			
7	Estoy preocupado			
8	Me encuentro satisfecho			
9	Me siento feliz			
10	Me siento seguro			
11	Me encuentro bien			
12	Me siento molesto			
13	Me siento agradablemente			
14	Me encuentro atemorizado			
15	Me encuentro confuso			
16	Me siento ansioso			
17	Me siento angustioso			
18	Me encuentro alegre			
19	Me encuentro contrariado			
20	Me siento triste			

SEGUNDA PARTE

En esta segunda parte encontrarás más frases usadas para decir algo de ti misma. Lee cada frase y señala la respuesta que diga mejor cómo te sientes en general, no solo en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No te detengas demasiado en cada frase y contesta señalando la respuesta que diga mejor como te encuentras generalmente.

		CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO
1	Me preocupa cometer errores			
2	Siento ganas de llorar			
3	Me siento desgraciado			
4	Me cuesta tomar una decisión			
5	Me cuesta enfrentarme a mis problemas			
6	Me preocupo demasiado			
7	Me encuentro molesto			
8	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan			
9	Me preocupan las cosas del colegio			
10	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer			
11	Noto que mi corazón late más rápido			
12	Aunque no lo digo, tengo miedo			
13	Me preocupo por cosas que puedan ocurrir			
14	Me cuesta quedarme dormido por las noches			
15	Tengo sensaciones extrañas en el estomago			
16	Me preocupa lo que otros piensen de mí			
17	Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos			
18	Tomo las cosas demasiado en serio			
19	Encuentro muchas dificultades en mi vida			
20	Me siento menos feliz que los demás			

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

STAIC

PLANTILLA DE CORRECCIÓN

STAIC - Estado PD = A – B + 40

- 1) Colocar la columna A de la plantilla sobre la columna de respuestas de la PRIMERA PARTE y contar los puntos obtenidos
- 2) Colocar la columna B de la plantilla sobre la columna de respuestas de la PRIMERA PARTE y contar los puntos obtenidos
- 3) Efectuar la operación $(A - B) + 40$ para obtener la puntuación directa PD

STAIC - Rasgo PD = C

- 4) Colocar la columna C de la plantilla sobre la columna de respuestas de la **SEGUNDA PARTE** y contar los puntos obtenidos

[illegible][illegible]

Nada	Algo	Mucho

CONFIDENCIAL

Esta plantilla contiene la clave de la prueba. Guárdela de la forma que no sea visto por otras personas

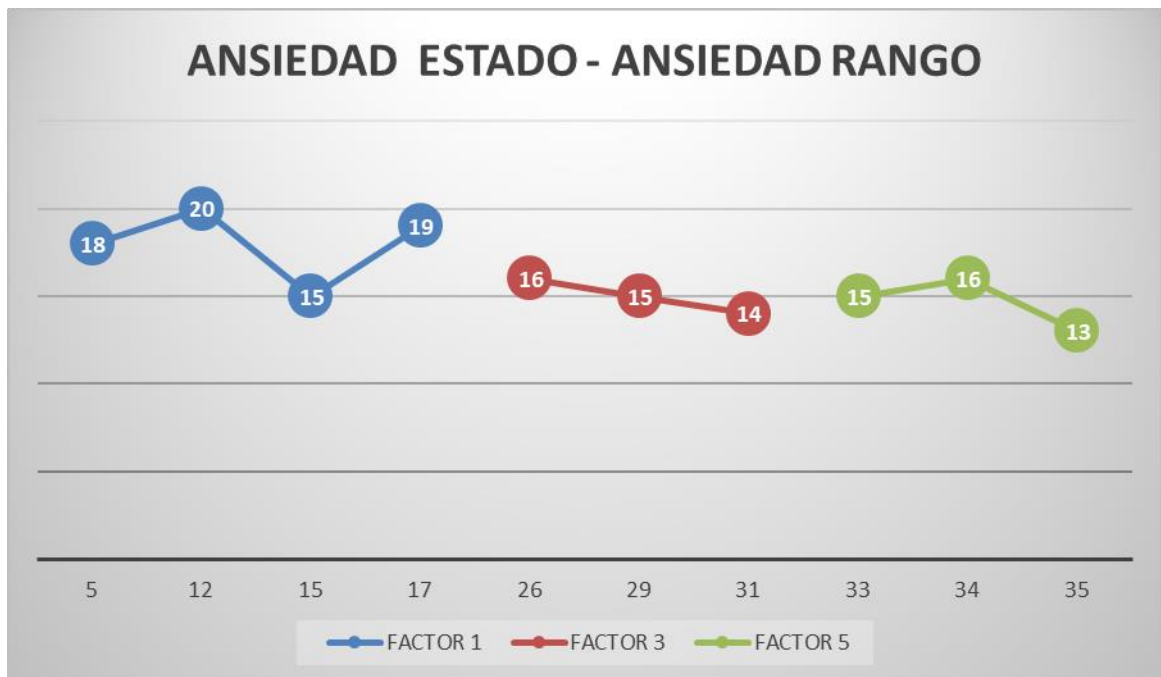
Anexo 3

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO - RASGOS PARA NIÑO										
ANSIEDAD ESTADO					ANSIEDAD RASGO					
	Nada	Algo	Mucho	TOTAL		Nada	Algo	Mucho	TOTAL	
1	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2
2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2
3	3	1	2	3	1	3	1	2	3	2
4	4	1	2	3	1	4	1	2	3	2
5	5	1	2	3	1	5	1	2	3	2
6	6	1	2	3	2	6	1	2	3	2
7	7	1	2	3	2	7	1	2	3	2
8	8	1	2	3	3	8	1	2	3	1
9	9	1	2	3	1	9	1	2	3	1
10	10	1	2	3	3	10	1	2	3	1
11	11	1	2	3	1	11	1	2	3	1
12	12	1	2	3	2	12	1	2	3	2
13	13	1	2	3	3	13	1	2	3	3
14	14	1	2	3	1	14	1	2	3	3
15	15	1	2	3	1	15	1	2	3	2
16	16	1	2	3	3	16	1	2	3	1
17	17	1	2	3	1	17	1	2	3	1
18	18	1	2	3	3	18	1	2	3	2
19	19	1	2	3	1	19	1	2	3	1
20	20	1	2	3	1	20	1	2	3	1
36					34					

Punt. DIRECTA	
Ansiedad ESTA	32
Ansiedad RASG	34

Anexo 4

GRAFICO LINEAL GENERAL DEL GRADO.



Anexo 5

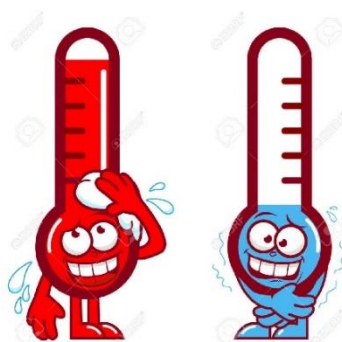
¿RECONOCES CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ANSIEDAD EN TU CUERPO?

¿QUÉ PASA EN MI CUERPO?

¿QUÉ ME TRANQUILIZA?

¿QUÉ CAUSA LA ANSIEDAD EN MI? ¿EN QUÉ MOMENTOS SIENTO ANSIEDAD?

Anexo 6



TERMOMETRO DEL ÁNIMO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
El Mejor	6	6	6	6	6	6	6
Bastante Mejor	5	5	5	5	5	5	5
Mejor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Regular	3	3	3	3	3	3	3
Peor que Regular	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

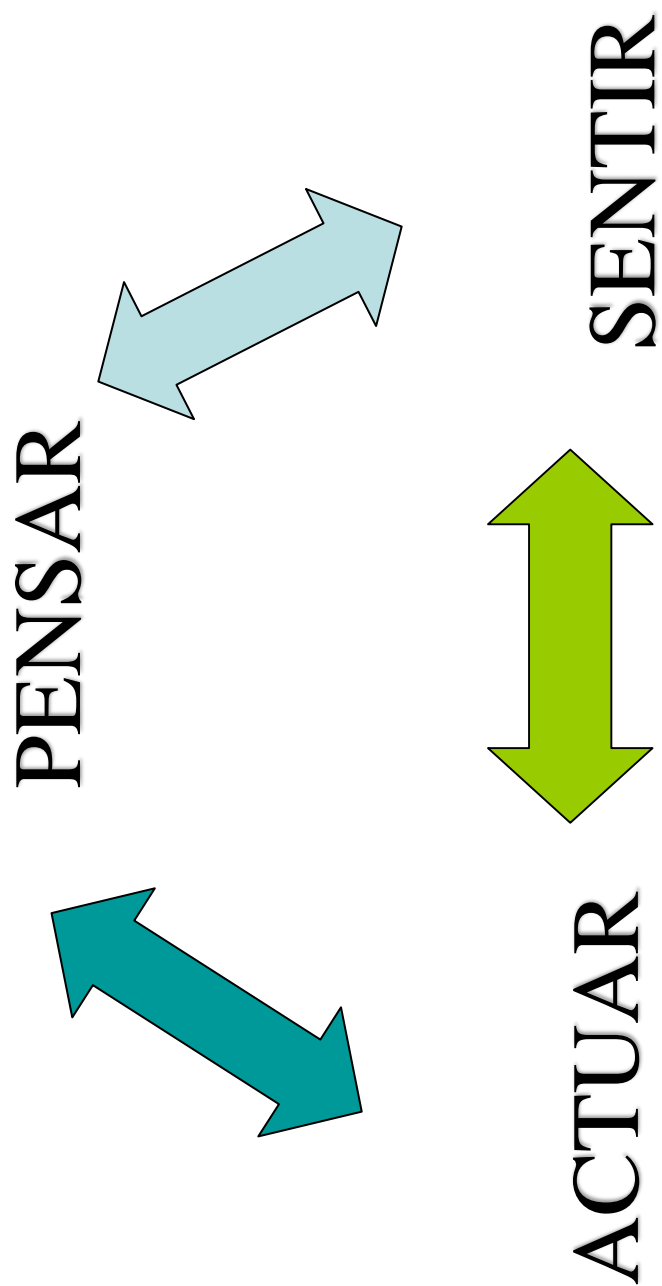
Este termómetro te ayudará a evaluar tu estado de ánimo cada día. Deberás marcar al final del día cómo te sentiste, como estuvo tu ánimo. Por ejemplo, si fue el peor haces un círculo en el número 1, si te fue regular en el número 3 y fue el mejor de todos en numero 6. Puedes utilizar cualquiera de las opciones entre el 1 y el 6. Recuerda realizarlo todos los días y traerlo en nuestra próxima sesión.

Anexo 7

AUTORREGISTROS

Registra las situaciones que generan ansiedad en ti, los síntomas que te produjeron y en una escala del 1 al 10, siendo 1 muy baja ansiedad y 10 ansiedad al máximo, cual fue el grado de malestar que causó en ti.

FECHA Y HORA	SITUACIÓN QUE GENERO LA ANSIEDAD	SÍNTOMAS FÍSICOS	ESCALA DE MALESTAR (0 – 10)



IDENTIFICANDO MIS PROBLEMAS I

¿Qué cosas te molestan y quisieras cambiar?

Responde las preguntas del milagro

Esta noche mientras duermes ocurrirá un milagro y tus problemas desaparecerán. Cuando te despiertes mañana ¿Qué te gustaría que haya cambiado? ¿Cuál problema quisieras que haya desaparecido? ¿cómo te darías cuenta de que realmente desapareció?



“IDENTIFICANDO MIS PROBLEMAS II”



¿Qué cosas te sucedieron o suceden que hacen que te sientas mal?

¿Cuáles suelen ser tus pensamientos cuando tienes algún problema?

¿Qué emociones son más frecuentes en ti?



¿Qué cosas te imaginas cuando tienes algún problema?

¿Qué sensaciones tiene tu cuerpo ante un problema?

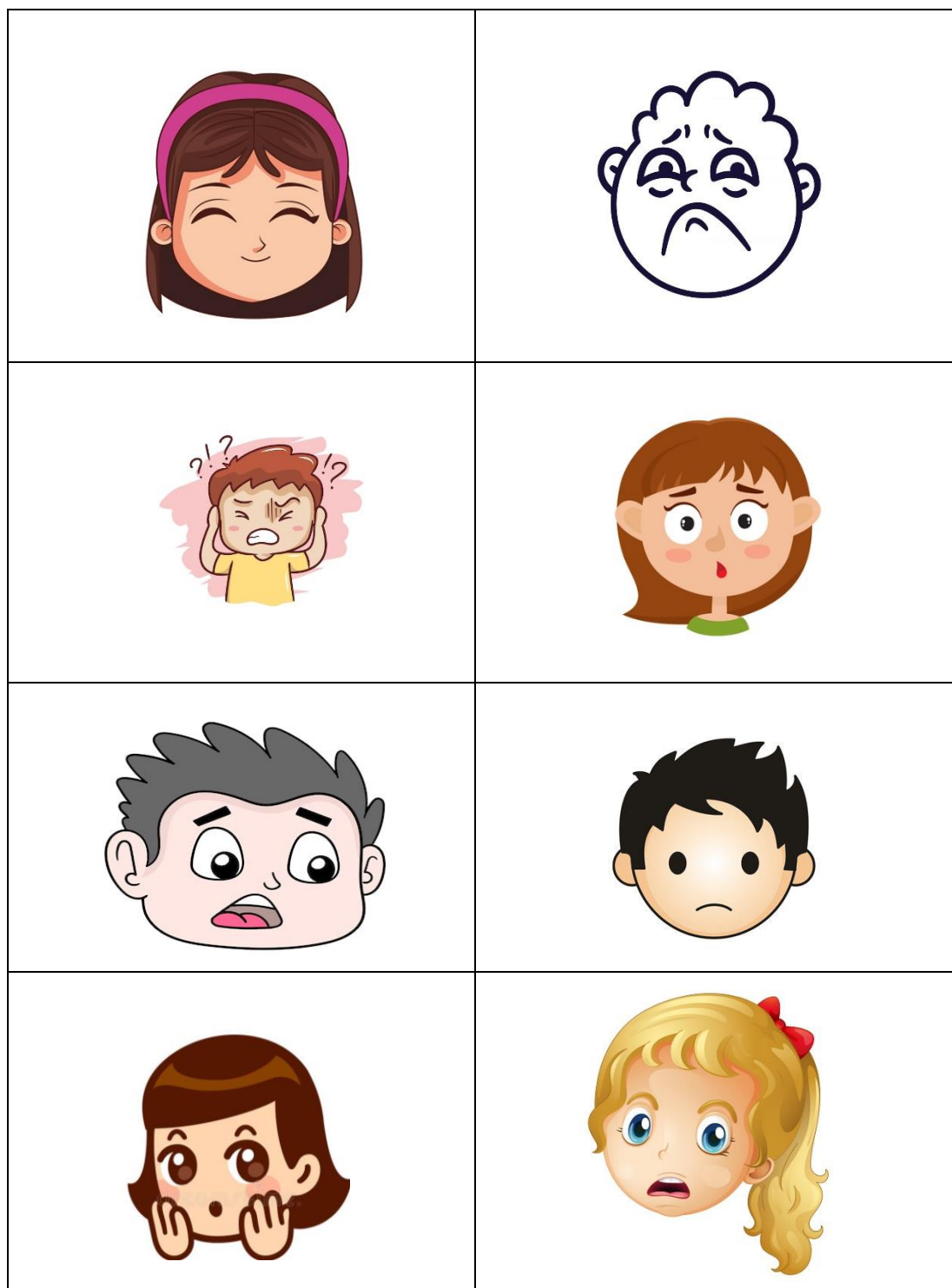


¿Qué haces cuando tienes un problema?

Tu familia o algún miembro de ella ¿Influye en tus problemas? ¿es la causa de tu problema

EMOCIONES

¿Qué emociones observas?



ERRORES DE PENSAMIENTO Y SU EFECTO EN LO QUE SENTIMOS

RECUERDA

Los pensamientos son ideas que nos decimos a nosotras mismas en todo momento, aunque a veces no nos demos cuenta o no seamos conscientes de ello.

Resulta bueno pensar que tienen efectos reales sobre nuestras mentes y nuestro cuerpo, afectan nuestro estado de ánimo, es decir cómo nos sentimos, y eso nos lleva a mostrar una conducta determinada.

Algunos tipos de pensamiento nos pueden llevar a sentirnos deprimidas o angustiadas, mientras que otros nos pueden ayudar a sentirnos bien, por tanto, nuestros pensamientos pueden ser positivos y negativos, flexibles o inflexibles, enjuiciadores, destructivos, innecesarios o esperanzadores.

ERRORES DE PENSAMIENTO

FILTRO MENTAL

Es cuando tomas un solo evento negativo y te fijas exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ves negativo. Es sacar de contexto lo que nos pasa. También se refiere a cuando se ven las cosas más grandes de lo que realmente son.

CONCLUSIONES APRESURADAS

Es cuando sientes y predices que únicamente desastres o tragedias van a ocurrir en el futuro sin tener prueba alguna de que realmente ocurrirán.

PENSAMIENTO CATASTRÓFICO

Exagerar las consecuencias de una situación.

PENSAMIENTO MÁGICO

Es cuando los pensamientos llevan a pensar que con solo imaginar las cosas estas sucederán, sobre todo las cosas malas. Sacamos conclusiones de algo que ni siquiera ha ocurrido y no se sabe cómo va a ser.

PENSAMIENTO DE TODO O NADA

Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas.

LECTURA DE LA MENTE

Es cuando asumes lo que la gente está pensando, sin realmente saber. Nadie tiene el poder de saber lo que están pensando los demás, y muchas veces estos pensamientos causan extrema tristeza o enojo porque creemos conocer lo que los demás están pensando.

GENERALIZACIÓN EXCESIVA

Ver una cosa negativa como el inicio de una cadena de eventos negativos. Utilizar una situación negativa para sacar conclusiones acerca de muchas más.

DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO

Descalificar las cosas positivas insistiendo en que no importan, al final siempre prevalece lo

negativo.

MAGNIFICACIÓN O MINIMIZACIÓN

Hacer más grandes o más pequeñas las cosas, los errores o los aciertos de otra persona o los propios.

PENSAMIENTOS TIRANOS

Insistir en exigirse a uno mismo o a los demás, transforman en exigencias cosas que nos gustaría que fueran así, pero no necesariamente tienen que ser así.

ETIQUETACIÓN

Es cuando sólo porque cometes un error, empiezas a pensar que eres lo peor y te descalificas a ti mismo.

PENSAMIENTOS PERFECCIONISTAS

Es cuando te pones metas muy altas como única opción, tratas de motivarte con deberes, es decir con lo que tú crees o piensas que tú y/o las demás personas deben o tienen que hacer o decir.

PERSONALIZACIÓN

Cuando se piensa que todo lo malo que ocurre es por culpa propia, aunque realmente no lo sea.

CULPÁNDOTE A TI MISMO:

Es cuando te culpas de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y de las que no tienes ningún control.

PENSAMIENTO EMOCIONAL

Cuando se escucha al corazón y se deja que los sentimientos decidan, aunque estén fuera de la realidad.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Haz una marca (x) a los pensamientos negativos que tuviste durante el día. En los espacios en blanco al final puede escribir algunos pensamientos que tuviste que no estén en la lista.

PENSAMIENTOS	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estoy confundida.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré sola.							
Nadie considera importante mi amistad.							
No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy una estúpida.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
La vida no tiene sentido.							
Soy fea.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							

Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo me va mal en el colegio.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							
No voy a poder dormir.							
Soy menos que otras personas.							
Todo es mi culpa.							
¿Por qué me pasan tantas cosas malas?							
Total de Pensamientos Negativos							

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca (x) a los pensamientos positivos que tuviste durante el día. En los espacios en blanco al final puede escribir algunos pensamientos que tuviste que no estén en la lista.

PENSAMIENTOS	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lo puedo hacer mejor.							
El día amaneció muy bonito.							
Aprenderé a ser feliz.							
La vida es interesante.							
Merezco que valoren mi opinión.							
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.							
Lo hice bien.							
Realmente me siento muy bien.							
Esto es divertido/chévere.							
Escogí la mejor solución para un problema difícil.							
Soy una buena persona.							
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.							
Tengo buen control de mí misma.							
Tengo derecho a ser feliz.							
Esto es interesante.							
Realmente manejé bien esta situación.							
Me gusta leer.							
Las personas se llevan bien conmigo.							
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.							
Soy considerada con otras personas.							
Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.							
Me gusta la gente.							
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.							
Soy honesta.							
Puedo manejar los problemas tan bien como otras personas.							

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractiva.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
Total de Pensamientos Positivos							

RECONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS

Escribe que error de pensamiento corresponde a cada frase

PENSAMIENTO	ERRORES DEL PENSAMIENTO
Si me ven jugando se van a burlar de mí.	
No sirvo para nada.	
Si apruebo matemática es por pura casualidad.	
No es justo que me estén diciendo lo que tengo que hacer.	
Me puede pasar algo si salgo a comprar.	
Soy un desastre.	
Mis amigas me tienen harta.	
Y si salgo a la calle y me asaltan?	
Nadie me quiere.	
Quiero tener un perrito, pero ... y si me muerde?	
Todos hablan mal de mí.	
Me tienen que dejar hacer lo que yo quiero.	
Todo fue culpa mía.	
Soy una perdedora	
Mis amigas creen que soy tonta.	

Anexo 15

**HABLALE A TUS PENSMIENTOS
TRABAJANDO CON EL MÉTODO A B C D**

A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)	B. Belief (Creencia de lo que sucedió; lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)
C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)	D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)

Anexo 16

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

Marca con una (x) las actividades agradables que realizaste cada día. En los espacios en blanco al final puede escribir algunas actividades que realizaste que no estén en la lista.

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Ponerme ropa que me gusta</i>							
<i>Estar fuera de casa (playa, campo)</i>							
<i>Ayudar a mis amigas de cole.</i>							
<i>Hablar de deportes</i>							
<i>Ver o participar en deportes</i>							
<i>Ir al teatro, concierto, bailar</i>							
<i>Planificar viajes o vacaciones</i>							
<i>Comprar cosas</i>							
<i>Hacer manualidades</i>							
<i>Asistir a la iglesia</i>							
<i>Arreglar mi cuarto</i>							
<i>Leer libros, revistas o periódicos</i>							
<i>Conversar</i>							
<i>Jugar en la computadora</i>							
<i>Pasear en el auto</i>							
<i>Montar bicicleta,</i>							
<i>Ver televisión</i>							
<i>Patinar</i>							
<i>Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)</i>							
<i>Terminar una tarea difícil</i>							
<i>Armar rompecabezas</i>							
<i>Solucionar un crucigramas</i>							
<i>Darme un baño caliente</i>							

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Escribir historias, poesía, música, en un diario</i>							
<i>Viajar</i>							
<i>Cantar</i>							
<i>Hacer mis tareas</i>							
<i>Bailar</i>							
<i>Tocar un instrumento musical</i>							
<i>Solucionar un problema personal</i>							
<i>Maquillarme, arreglarme el pelo</i>							
<i>Conocer gente nueva</i>							
<i>Hacer trabajo al aire libre</i>							
<i>Tomar el sol</i>							
<i>Ir a una feria, zoológico o parque</i>							
<i>Planificar u organizar algo</i>							
<i>Contemplar la naturaleza</i>							
<i>Escuchar radio, música</i>							
<i>Dar regalos</i>							
<i>Tomar fotografías</i>							
<i>Recoger objetos naturales (piedras, caracoles, hojas, etc.)</i>							
<i>Ayudar a proteger a alguien</i>							
<i>Escuchar chistes</i>							
<i>Ver paisajes bonitos</i>							
<i>Comer buenas comidas</i>							
<i>Caminar por el centro de la ciudad</i>							
<i>Ir al museo, galería o a una exhibición</i>							
<i>Hacer bien un trabajo</i>							
<i>Ir al gimnasio</i>							
<i>Aprender algo nuevo</i>							
<i>Estar con mis familiares</i>							
<i>Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.</i>							
<i>Hablar por teléfono</i>							
<i>Soñar despierta</i>							

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Ir al cine</i>							
<i>Acariciar a mi mascota</i>							
<i>Organizar mi tiempo</i>							
<i>Cocinar</i>							
<i>Hacer trabajos en casa</i>							
<i>Comer fuera (restaurantes, “fast foods”)</i>							
<i>Visitar amistades, estar con amistades</i>							
<i>Escribir un diario</i>							
<i>Decir oraciones o rezos</i>							
<i>Meditar, hacer yoga</i>							
<i>Alquilar películas</i>							
<i>Tener conversaciones francas y abiertas</i>							
<i>Caminar descalzo/a</i>							
<i>Ir de fiestas</i>							
<i>Coser o tejer</i>							
<i>Ir al salón de belleza</i>							
<i>Estar con alguien que amo</i>							
<i>Z... Tomar una siesta.</i>							
<i>Empezar un proyecto nuevo</i>							
<i>Jugar juegos de video</i>							
<i>Preparar una comida nueva o especial</i>							
<i>Mirar a la gente</i>							
<i>Hacer una fogata</i>							
<i>Vender o cambiar algo</i>							
<i>Escribir cartas</i>							
<i>Cuidar las plantas</i>							
<i>Salir a caminar</i>							
<i>Cuidar niños/as pequeños/as.</i>							
<i>Dormir hasta tarde</i>							

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Jugar con una mascota</i>							
<i>Leer cuentos, libros</i>							
<i>Hacer trabajo voluntario</i>							
<i>Caminar por el centro comercial ("mall")</i>							
<i>Estar en Internet(chatear).</i>							
<i>Ir al gimnasio</i>							
<i>Hacer ejercicios</i>							
<i>Pasear</i>							
<i>Total de Actividades Agradables</i>							

CONTRATO PERSONAL

Yo, _____ establezco el siguiente contrato conmigo
misma.

Objetivo: durante esta semana haré la siguiente actividad agradable

Recompensa: si cumplo mi objetivo me premiare
con: _____

Me dare esta recompensa no mas de dos días después de haber
logrado mi objetivo.



_____ Firma _____ Fecha

Fecha en que logre mi objetivo:

Fecha de mi recompensa:

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00 ...							

¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

Actividades (escoge de 3 a 6 actividades)	Predicción (¿Cuánto crees que disfrutarás?, de 0 a 100 %)	Resultado (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste?, de 0 a 100 %)	Comentarios

METAS SEMANALES

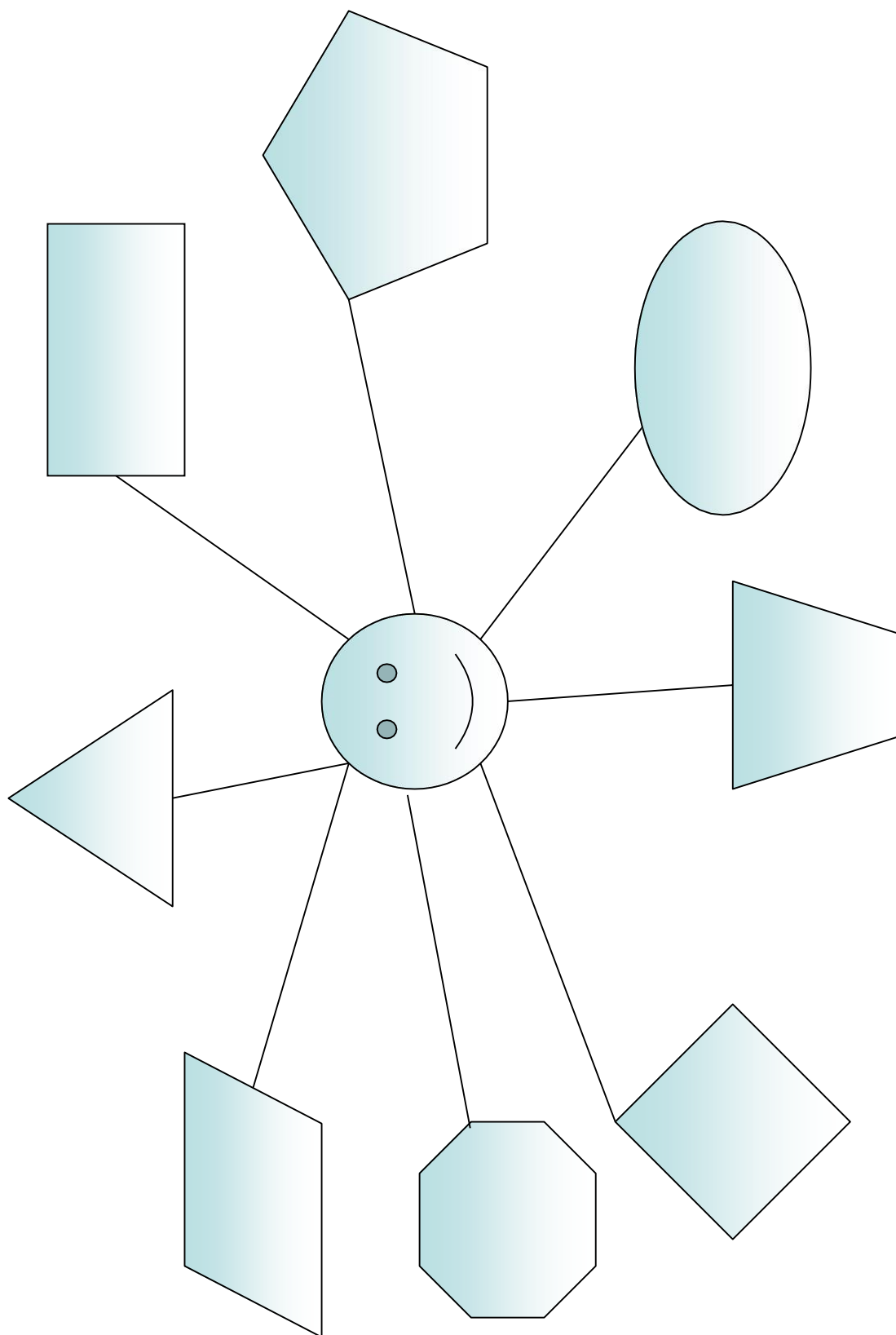
Escribe en orden de prioridad las metas que deseas cumplir esta semana.

METAS DE LAS SEMANA

METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO (Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)
METAS A LARGO PLAZO (Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)
METAS DE LA VIDA (¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

MI RED DE APOYO



APRENDIENDO A VIVIR MEJOR

Vas aprendiendo a pensar, sentir y actuar de una manera más saludable, eso no quiere decir que todo será fácil, en varios momentos a lo largo de la vida a través de situaciones que te sobrecargan y puede que la ansiedad y depresión asomen a tu puerta. Si recuerdas y usas las estrategias aprendidas hasta el momento te será más fácil evitar que entren en ti.

Recuerda:

El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden:

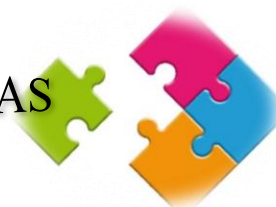
- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

Es saludable cultivar las relaciones con otras personas, pero no olvides hacerte estas preguntas:

¿Ambas desean lo mismo de la relación? ¿Son sus intereses similares? ¿Son capaces de decirse lo que piensan y sienten libremente? ¿Tienes que hacer grandes cambios o puedes ser tú misma en la relación? ¿Esta relación te hace bien? ¿Le hace bien a la otra persona?

Siempre tienes la opción de terminar una relación que no aporta nada positivo a tu vida.

SOLUCIONANDO LOS PROBLEMAS



Primero: Identifica cual es el problema que quieres solucionar.

Segundo: dale un nombre.

Tercero: completa el mapa del problema. Identificaras en qué circunstancias este problema te genera ansiedad y te vence, en que momentos ganas tú y en que ocasiones no queda muy claro quien vence.

PROBLEMA: _____ NOMBRE: _____		
SIEMPRE GANO YO 1. 2. 3. 4.	A VECES GANO	GANA EL PROBLEMA 1. 2. 3. 4.

Ahora es momento de ponerse en marcha para ganar terreno y es aquí donde luego de identificar las cosas que haces que no te permiten ganarle al problema, planteas las mejores y posibles acciones para vencerlo: cambio de PENSAMIENTO, que te llevará a cambiar tu manera de SENTIR y te dará como resultado un COMPORTAMIENTO saludable.

SIEMPRE GANO YO 1. 2. 3. 4. 5. 6.	A VECES GANO	GANA EL PROBLEMA 1. 2.
--	---------------------	---

Cuando pases por momentos difíciles tienes dos opciones:
Esperar a que alguien se dé cuenta y quiera ayudarte o
tomar la decisión de iniciar el cambio tu misma desde
dentro.

RECONOCE

Transforma tu ansiedad en un problema con posibilidades de ser
solucionado.

Mi queja es:

El problema es:

Las señales de
alarma son;

Las consecuencias
son:

Cosas que hago
que agrandan
el problema

ANALIZA

Nuestra manera de pensar hace más grandes las cosas

¿Cuáles son mis pensamientos?

AFRONTA

Para poder cambiar tus pensamientos, emociones y conductas.

¿Qué cosas hago que me dan resultado ante el problema?