



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1<sup>ROS</sup>, 2<sup>DOS</sup> Y 3<sup>ROS</sup> SEMESTRES DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”.**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

**Autora:** Real Londonio, Cristina Eslendi.

**Tutor:** Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco.

Ambato – Ecuador

Mayo, 2016

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad del Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1<sup>ROS</sup>, 2<sup>DOS</sup> Y 3<sup>ROS</sup> SEMESTRES DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Cristina Eslendi Real Londonio, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato,

Ambato, Diciembre 2015

EL TUTOR

.....  
Psc. Cl. Sandoval Villalba Juan Francisco.

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación **“ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1<sup>ROS</sup>, 2<sup>DOS</sup> Y 3<sup>ROS</sup> SEMESTRES DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**. , como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, Diciembre 2015

LA AUTORA

.....

Real Londonio Cristina Eslendi

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi Proyecto de Investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de este proyecto, dentro de las regularidades de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Diciembre 2015

LA AUTORA

.....  
Real Londonio Cristina Eslendi

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema **“ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1<sup>ROS</sup>, 2<sup>DOS</sup> Y 3<sup>ROS</sup> SEMESTRES DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**. De la Señorita Real Londonio Cristina Eslendi, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Abril 2016

Para constancia firman

.....  
PRESIDENTE/A

.....  
1er VOCAL

.....  
2do VOCAL

## **DEDICATORIA**

El actual proyecto que es uno de los objetivos que me he planteado, por ello quiero dedicarlo en primer lugar mis abuelos, María Teresa Guerrero, Heriberto Real que con cada uno de sus sabios y cariñosos consejos me han sabido guiar por el camino del bien, la perseverancia, el amor. A mis padres Hugo Real Guerrero y Betty Londonio por su apoyo y enseñanza que me han impartido a lo largo de mis años, a mi amada hija Sofía Valentina por ser incondicional y acompañarme en cada momento de mi vida, por ser el motor que guía mi camino, esa persona que cada día me hace una mujer valiente y luchadora como me lo enseña ella día con día.

Real Londonio, Cristina Eslendi

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, por ser la Institución que me brindó la oportunidad de tener mi formación académica, práctica e investigativa.

A mis Tutores Juan Sandoval y Rocío Ponce, quienes me guiaron en este proceso investigativo con sus conocimientos, motivación y constancia.

Agradezco a Dios por bendecirme y guiarme en cada momento de mi vida.

A todos y cada uno de mis familiares que con sus buenos consejos y apoyo me incentivaron a luchar por mis sueños, especialmente a Elizabeth Real y Aida Real que fueron las personas que me apoyaron en los momentos más difíciles de mi vida brindándome su amor incondicional en mi vida.

A mi pequeña princesa luchadora Sofía que con cada una de sus ocurrencias me dieron la fuerza y valor para luchar día con día para superar juntas todas las adversidades que se nos presentó.

Cristina Eslendi Real Londonio

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>APROBACIÓN DEL TUTOR.....</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO .....</b>	<b>iii</b>
<b>DERECHOS DE AUTOR.....</b>	<b>iv</b>
<b>APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>INDICE DE CONTENIDOS.....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>x</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>4</b>
<b>EL PROBLEMA .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Formulación Del Problema: .....</b>	<b>9</b>
<b>1.3. Objetivos: .....</b>	<b>10</b>
<b>1.4 Justificación: .....</b>	<b>10</b>
<b>1.5. Limitaciones: .....</b>	<b>12</b>
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>13</b>
<b>MARCO TEORICO .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Antecedentes De La Investigación: .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Base Teórica: .....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Definición De Términos: .....</b>	<b>37</b>
<b>2.4 Sistema De Hipótesis .....</b>	<b>38</b>
<b>2.5 Sistema De Variables: .....</b>	<b>39</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>40</b>



<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	40
<b>3.1 Nivel De Investigación:</b> .....	40
<b>3.2 Diseño:</b> .....	40
<b>3.3 Población y Muestra:</b> .....	40
<b>3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b> .....	41
<b>3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos:</b> .....	45
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>47</b>
<b>MARCO ADMINISTRATIVO</b> .....	47
<b>4.1 RECURSOS:</b> .....	48
<b>4.2 CRONOGRAMA:</b> .....	49
<b>4.3 BIBLIOGRAFIA:</b> .....	50
<b>ANEXO (1)</b> .....	54
<b>SINTOMAS</b> .....	<b>54</b>
<b>ANEXO (2)</b> .....	55

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1<sup>ROS</sup>, 2<sup>DOS</sup> Y 3<sup>ROS</sup> SEMESTRES DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”.**

**Autora:** Real Londonio, Cristina Eslendi

**Tutor:** Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

Fecha: Diciembre, 2015

**RESUMEN**

La adaptación conductual es el proceso por el cual una persona o un grupo de personas modifican sus patrones de comportamiento y conducta abandonando de esta manera sus hábitos y prácticas para lograr ajustarse a las normas dominantes en el medio social en que se desempeñan, va depender también de su constitución, edad, genética, sexo.

Todo el mundo siente ansiedad en algún momento de la vida. A veces, sentir ansiedad es perfectamente normal. Sin embargo, para quienes tienen ansiedad generalizada, la sensación de ansiedad es mucho más constante, y tiende a afectar a la vida cotidiana. La Ansiedad sirve de alarma para el cuerpo, es el medio que tiene el cerebro de decir al cuerpo que puede pasar algo malo.

La presente investigación se realizó en la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina, en los estudiantes de los primeros

semestres y se utilizaron los siguientes reactivos; Inventario de Adaptación de Conducta y el Inventario de Ansiedad de Beck.

**PALABRAS CLAVES:** ADAPTACIÓN\_CONDUCTUAL, ANSIEDAD, EMOCIONES, NIVELES\_ ANSIEDAD, CONDUCTA.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CAREER OF CLINICAL PSYCHOLOGY

**"BEHAVIORAL ADAPTATION AND ANXIETY LEVELS IN STUDENTS OF 1st, 2nd and 3rd SEMESTER CAREER OF MEDICINE FACULTY OF HEALTH OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO".**

Author: Real Londonio, Cristina Eslendi

Tutor: Psc. Cl. Sandoval Villalba, Juan Francisco

Date: December. 2015

**SUMMARY**

Behavioral adaptation is the process by which an individual or group of people change their patterns of behavior and conduct leaving thus their habits and practices to achieve conform to the prevailing norms in the social environment in which they work, it will also depend on its constitution, age, genetics, sex.

Everyone feels anxiety at some point in life. Sometimes I feel anxiety is perfectly normal. However, for those with generalized anxiety, feelings of anxiety is much more constant and tends to affect everyday life Anxiety serves alarm for the body, is the means by which the brain to tell the body that can pass something evil.

This research was conducted at the Technical University of Ambato, Faculty of Health Sciences, Medical Course, the students of the first semester and the following reagents were used; Fitting your Conduct inventory and Beck Anxiety Inventory.

**KEYWORDS:** BEHAVIORAL\_ADAPTATION, ANXIETY, EMOTIONS, ANXIETY \_LEVELS, CONDUCT.

## INTRODUCCIÓN

Todo el mundo siente ansiedad en algún momento de la vida. A veces, sentir ansiedad es perfectamente normal. Sin embargo, para quienes tienen ansiedad generalizada, la sensación de ansiedad es mucho más constante, y tiende a afectar a la vida cotidiana.

La ansiedad generalizada puede causar síntomas psicológicos y físicos. La ansiedad generalizada afecta a 1 de cada 50 personas en algún momento de la vida. Afecta a las mujeres un poco más que a los hombres, y el trastorno es más común en los veinteañeros. La ansiedad generalizada puede afectar considerablemente la vida cotidiana haciendo que sea difícil realizar las tareas diarias. Sin embargo, existen varios tratamientos que pueden aliviar los síntomas psicológicos y físicos. Los síntomas La ansiedad puede afectar tanto física como mentalmente (psicológicamente). La ansiedad generalizada puede provocar alteraciones del comportamiento y cambiar la forma de pensar y ver las cosas.

Los síntomas psicológicos de la enfermedad son: agitación, sensación de terror, sentirse “al límite” y dificultades de concentración. También puede sentirse irritable, impaciente y que se distrae fácilmente. Además de afectar psicológicamente, la ansiedad también puede hacerlo físicamente. Los síntomas físicos de la ansiedad generalizada son: mareos, letargia, hormigueo, latidos irregulares (palpitaciones), dolor muscular, sequedad de la boca, mucha sudoración y dificultad respiratoria. También puede darse dolor estomacal, diarrea, dolor de cabeza, mucha sed, orinar frecuentemente, dolor menstrual o pérdida de periodos, y dificultad para dormirse o quedarse dormido.

La mayoría de quienes tienen ansiedad leve se sienten ansiosos por una situación o suceso concretos. Por ejemplo, puede sentir ansiedad porque debe presentarse a un examen. Sin embargo, si tiene ansiedad generalizada, el motivo de la ansiedad no

siempre estará claro. Desconocer el motivo que la desencadena puede intensificar la sensación de la misma.

Harold Kaplan (1991) relacionan el trastorno de adaptación con reacciones afectivas como ansiedad, cólera, agresión, así como la presencia de desequilibrios psicofisiológicos; planteando además que la capacidad del individuo para participar en actividades ordinarias de la vida cotidiana se encuentra alterada.

Por su parte la Clasificación estadística internacional de enfermedades y otros problemas de salud (CIE-10) determina que se trata de estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que por lo general interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante.

El agente estresante puede afectar la integridad de la trama social de la persona (experiencias de duelo, de separación) o al sistema más amplio de los soportes y valores sociales (emigración, condición de refugiado). El agente estresante puede afectar sólo al individuo, al grupo al que pertenece o a la comunidad.

La presente investigación consta de IV Capítulos enfocados en una problemática de actualidad que estáaquejando a los estudiantes de los primeros semestre de las carreras por su cambio abruptoen cuanto a lo que tiene que ver con los aspectos: Personal, familiar, escolar y social, y su relación en cuanto a los niveles de ansiedad que generan estos cambios mencionados.

Comprende nivel correlacional porque se podrá comparar entre dos o más fenómenos y clarificar sus modelos de comportamiento según ciertos criterios.

Cabe mencionar que la investigación es un estudio documental-bibliográfico ya que tiene como propósito estudiar varios enfoques, teorías y conceptualizaciones de múltiples autores en cuanto este tema en particular, fundamentados en artículos, revistas, libros, documentos, diccionarios de psicología, artículos científicos y demás publicaciones.

La investigación está dirigida a trabajar con el 100% de la población de los estudiantes que asisten a los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento Del Problema:**

Claude Bernard menciona en el siglo XIX, que la adaptación conductual nace como un proceso por el cual una persona o un grupo de personas modifican sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas dominantes en el medio social en que se mueve, Tomando como base dos orígenes Epistemológicos, por una parte dentro de la teoría de la evolución, sea ésta lamarckiana o darviniana y, por la otra, en relación con la biología teórica, se puede explicar la evolución y el progreso de la ciencia y como radica el concepto de adaptación en el plano fenomenológico y en el plano funcional.

Las conclusiones sobre esta teoría son de gran importancia para el desarrollo de la psicología de la adaptación. La psicología adaptativa se centraría en el estudio de la diferencia entre las especies en cuanto al aprendizaje asociativo simple, con la intención de cuantificar una dimensión de la inteligencia a lo largo de la cual se las ubica. Además, tales estudios podían realizarse en un laboratorio ignorando el entorno original del organismo.

Es así que el sujeto al adaptarse abandona hábitos y prácticas que formaban parte de su comportamiento para de esa manera encajar con sus iguales para lograr un equilibrio adecuado.

Para que una conducta sea considerada adaptativa, debe aumentar la supervivencia o la reproducción de las personas en cuestión. Se considera que la adaptación es



inadecuada en las conductas que incrementan su visibilidad ante los peligros de nuevas ciudades y costumbres culturales, el consumo innecesario de energía o disminución de algún modo su supervivencia.

Según el estudio de Bermúdez(2003), ha puesto de manifiesto la importancia de las emociones en el proceso de adaptación, en tanto que ejercen un papel concluyente en la expresión, la percepción y el conocimiento de los sentimientos. Igualmente, influyen en la regulación de los estados de ánimo, el control del estrés, el ajuste personal y la percepción de satisfacción con la vida y la calidad de las relaciones.

Piaget(1991), menciona que estos aspectos van muy relacionados con el bienestar psicológico, el cual se muestra como predictor de la adaptación. El término adaptación se populariza a través de los estudios de Charles Darwin. Para él, los organismos mejor adaptados tendrán mayor posibilidad de sobrevivir y, con ello, su descendencia, ya que, debido al poderoso principio de la herencia, toda variedad seleccionada tenderá a propagar su nueva y modificada forma. Por su parte, Piaget define la adaptación como «un equilibrio entre asimilación y acomodación, cuyo valor es el mismo equilibrio de la interacción sujeto.

Arjona & Guerrero (2001), en el estudio realizado en España específicamente en Málaga sobre el estudio de afrontamiento y su relación con la variable adaptación menciona que los hombres tienden a un estilo de afrontamiento activo en un 65% y las mujeres eligen en mayor medida estrategias de afrontamiento pasivas en un 35%.

López & Jiménez(2003), en Europa, en La Universidad de Granada, dentro del Estudios de la Relación entre el Bienestar personal y la Adaptación de Conducta en el Marco de la Escuela Salugènica, menciona que el 55% de los estudiantes de la muestra está dentro del rango de bienestar psicológico a pesar de los conflictos presentados y el 45% presentan leves conflictos en su adaptación y su bienestar psicológico.

De la Peña, Hernández & Rodríguez(2003), en el estudio realizado en la comunidad Autónoma de Asturias, sobre Comportamiento Asertivo y adaptación social: Adaptación de una escala de comportamiento asertivo (CABS) para escolares de enseñanza primaria, con una muestra de 379 escolares Se ha logrado establecer una nueva escala breve, para identificar la posibilidad de lograr nuestros escolares unas relaciones interpersonales satisfactorias, En este estudio se ha confirmado que la bipolaridad del estilo personal, aunque hemos observado que en algunos casos ésta resulta difícil, Tomando como perspectiva la teoría cognitiva- conductual, nuestros resultados corroboran la bipolaridad del estilo personal de asertividad al inicio de la escolarización obligatoria mediante la búsqueda de niveles adaptativos tomando como referencia las posibles situaciones y el análisis de correspondencias.

Bosque Fuentes & Aragón Borja(2008), en el estudio realizado sobre nivel de adaptación en adolescentes mexicanos, con una muestra de 1303 adolescentes, 741 estudiantes de nivel secundaria y 562 de preparatoria. Los resultados son concluyentes con respecto a el área en la que se presentó un mayor porcentaje de respuestas adaptativas fue en la de salud, variando entre un 73% y 76%, mientras que en la que se observa un menor porcentaje, pero sin ser éste menor al porcentaje de las respuestas de desadaptación, es en el área Emocional, con un rango entre el 51% y el 62%. Análisis de Varianza determina cuál es el efecto que tiene el grado escolar y el sexo. Las diferencias encontradas en la muestra de estudiantes de secundaria, se presentaron con más énfasis fueron entre hombres y mujeres en las áreas Familiar, Salud y Emocional, pero no en el área Social.

Frias, Fraijo & Cumbas(2009), en el estudio sobre Problemas de conducta en niños víctimas de violencia familiar: reporte de profesores, con una muestra de 110 menores, 61 fueron identificados como maltratados y 50 fueron población general, los instrumentos que se utilizaron fue el Chequeo de Achenbach, la escala de tácticas de conflicto de Strauss, la escala de depresión de Beck, los resultados obtenidos demuestran que el maltrato tuvo efectos significativos en los problemas de conducta

de los menores, mediada por la depresión, es por ello que se concluye que los profesores deben ser entrenados en la detección y atención del maltrato infantil para así lograr prevenir problemas sociales graves como la delincuencia.

La Organización Europea para la Salud (2006), en el Trabajo Citado mencionó que en Norteamérica específicamente en (Estados Unidos, Canadá y México) los trabajadores latinoamericanos muestran un cuadro en donde el 13% se queja de dolores de cabeza, un 17% dolores musculares, 30 % dolor de espalda, 20 fatiga y 28%, componentes de ansiedad. Es así que la ansiedad y sus efectos acarrear consigo un desgaste emocional y comportamental demasiado serio.

Una encuesta realizada en Reino Unido sugiere que alrededor de 1 en 3 de la población sufre de ansiedad, de síntomas relacionados con la ansiedad o respuestas de estrés agudo en algún momento durante el transcurso de cada año.

Como vemos es toda un área de investigación para los científicos de la salud mental que necesitan encontrar causas, formas de prevención y nuevas formas de abordaje de esta sintomatología.

Es por ello que la forma en la que las personas se adaptan a los cambios drásticos en cuanto a lo que tienen que ver con su vida tanto personal, familiar, social y académico implican niveles de ansiedad los mismos que se pueden ver afectados en su adaptación condutal, pues en muchos de los casos los jóvenes jamás han vivido solos y deben de ser responsables de sus actos tanto a nivel académico como personal y social.

Contreras,Espinoza, Esguerra(2005),en el estudio sobre autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes, con una muestra de 120 estuantes, atreves de la aplicación de la Escala de Autoeficacia Generaliza y el cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) se concluyó que la autoeficacia está asociada directamente con el rendimiento académico general, mientras la ansiedad no está

asociada es por esto que el rendimiento académico promedio del grupo se localiza en un nivel aceptable (78,7 / 100), siendo algo mayor en las áreas artísticas y matemáticas, y menor en sociales. No obstante, también se evidenció que el 22,5% presentó insuficiencias en el rendimiento académico general, aspecto que fue recurrente en las distintas áreas examinadas.

Balanza, Galindo & Guerrero(2009), en el estudio realizado sobre Prevalencia de Ansiedad y Depresión en la Población Estudiantil Universitaria sobre los Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados, tomando una muestra de 800 alumnos y utilizando las escalas psicológicas escala de ansiedad y depresión de Goldberg, con conclusión del estudio se puede decir que quienes son más propensos a sufrir trastornos de ansiedad o depresión son los estudiantes que realizan largos traslados diarios y tienen otras obligaciones extras académicas, tomando como las más riesgosas la ciencias jurídicas que las de empresas.

González, Landero & García(2009), en el estudio realizado sobre la Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes Universitarios del norte de México, con una muestra de 506 estudiantes, con la aplicación de los siguientes reactivos psicológicos Inventario de Ansiedad de Beck, la escala social para adolescentes, como resultados del estudio se pudo concluir que la intensidad de los síntomas somáticos, la depresión y la ansiedad y sus principales formas de manifestar las dolencias, como son jaquecas, insomnios, malestar corporal entre otros.

Galindo, Moreno & Muñoz(2009), en el estudio sobre prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios sobre los Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados, la investigación se realizó con una muestra de 700 alumnos, aplicando la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg , como factores de estudio se utilizaron variables que medían diversas situaciones estresantes relacionadas con factores sociofamiliares y académicos. En el análisis multivariante sexo femenino son quienes presentan mayor riesgo de ansiedad y de depresión, son estudiantes que realizan

largos desplazamientos diarios y tienen otras obligaciones extra académicas, suponiendo mayor riesgo en estudiantes de ciencias jurídicas y de la empresa. La elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico.

Ospina, Hinestrosa & Granados(2011), en el estudio sobre Sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia, Realizado con una muestra de 538 estudiantes, el principal objetivo de este estudio fue identificar la prevalencia de la sintomatología ansiosa en los estuantes, Se utilizaron las escalas (CDI) y SCARED, se concluyó que los síntomas ansiosos y depresivos son más frecuentes en los adolescentes con un porcentaje del 40,5%, 28,3 % presentó síntomas sugestivos de ansiedad exclusivamente, con síntomas depresivos exclusivamente en 3,3 % y síntomas tanto de ansiedad, como de depresión en 8,9 %.

Los síntomas ansiosos fueron más frecuentes en las mujeres y los síntomas depresivos y mixtos se presentaron con más frecuencia en hombres de los cuales se deberían implementar estrategias que permitan descubrir factores protectores y de riesgo para evitar que se desarrollen trastornos mayores, creando programas de educación enfocados hacia el desarrollo de una buena salud mental.

## **1.2.Formulación Del Problema:**

- ¿Existe relación entre Adaptación Conductual y los niveles de ansiedad en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato?

### **Preguntas directrices**

- ¿Qué áreas de la adaptación conductual presentan afectación?
- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad predominantes?
- ¿Qué género muestra mejor adaptación conductual?

### **1.3. Objetivos:**

#### **General**

- Analizar la adaptación conductual y su relación con los niveles de ansiedad en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

#### **Específicos**

- Determinar las áreas de Adaptación conductual afectadas en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.
- Identificar los Niveles de Ansiedad predominantes en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.
- Definir qué género muestra mejor Adaptación Conductual en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

### **1.4 Justificación:**

El actual estudio tiene como principal objetivo abordar dos temáticas de gran importancia en la actualidad bajo la población estudiantil, y comprobar la relación que existe entre las variables, dentro de nuestro contexto personal, familiar, académico y social.

Los seres humanos necesitan desarrollar habilidades de afrontamiento adecuadas que les permitan sobre llevar los diferentes acontecimientos y situaciones cotidianas que producen malestar, permitiendo que su resiliencia se active para de esta manera lograr una adaptación conductual adecuada y que la ansiedad no genere malestar significativo.

Por todo lo mencionado anteriormente es de vital importancia que los jóvenes logren jerarquizar prioritariamente las actividades que deben de realizar día con día, sabiendo utilizar los recursos individuales logran atender a todas las demandas que se le presenten consiguiendo manejar su ansiedad y adaptándose conductualmente a sus actividades.

La adolescencia es la etapa en la cual se presentan los mayores retos y obstáculos para la búsqueda de su identidad y el desarrollo de su integración tanto personal como social, la necesidad de pertenencia al grupo social, el crecimiento y búsqueda de la independencia, los cambios fisiológicos y cognitivos, la responsabilidad académica, la formación de propósitos a largo y corto plazo. Sucesos que ameritan una salud emocional equilibrada que logre afrontar con responsabilidad las situaciones que implican el vivir de forma independiente en muchos casos, alejarse de sus familias, lugares de origen y amistades, los cuales puede afectar su adaptación conductual afectando directamente en los niveles de ansiedad.

Esta investigación se la considera original ya que no se han registrado estudios realizados con anterioridad, existe gran interés por investigar el tema, y el estudio del mismo se constituiría como un aporte de importancia científica e impacto social, ya que el entendimiento de la relación entre las temáticas permitirá establecer una base teórica y brindará maneras de acción correctas que mejoren la intervención de clínicos, maestros y padres de familia, enfocadas al desarrollo de recursos de afrontamiento ante la ansiedad y su forma de adaptación conductual; Iniciando de esta manera un equilibrio de salud mental y mejorando la capacidad de adaptación conductual.

Este estudio se considera factible por que se tiene la aprobación del tema por parte de las Autoridades del consejo Académico de la Universidad, y se cuenta con los permisos pertinentes y predisposición de las autoridades para realizar el estudio.

### **1.5. Limitaciones:**

- ✓ Falta de predisposición por parte de los estudiantes para desarrollar de una forma responsable los reactivos Psicológicos.
- ✓ Los estudiantes se fatiguen por el número de ítems del Reactivo Psicológico.
- ✓ No se logre obtener la máxima veracidad en la información por parte de los estudiantes.

Estas serían las posibles limitaciones las cuales se podrían dar en el momento de la evaluación a los estudiantes de la muestra escogida.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **2.1 Antecedentes De La Investigación:**

##### **Adaptación conductual:**

Guerra, Pérez, Ferrer & Álvarez (2000), en el estudio realizado sobre Comportamiento del proceso de adaptación en un círculo infantil, con un número de participantes de 23 el cual estuvo enfocado en estudiar las variables de atención, orientación hacia los padres por las causas de las dificultades presentadas por los estudiantes tomas como muestra que en la mayoría fueron del 2do año de vida con un 56,5 % de sexo masculino y un 43,5 de sexo femenino la mayoría de padres con un nivel económico alto y un nivel de escolaridad muy elevada, como conclusión del estudio realizado se puede recabar que existía inadecuada planificación, repercusiones negativas de las infecciones respiratorias y presentación frecuente de adaptaciones difíciles, los métodos utilizados fueron Historias Clínicas, expedientes, guías de observación, entrevistas, los cuales nos dan como evidencia que se ven afectados en este proceso los niños de menor edad y los que no han sido separados de sus padres por motivo alguno, a mayor edad mejor adaptación y a menor edad mayor conflicto de adaptación.

Arjona & Guerrero (2001), en el estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación, con un número de participantes dentro del estudio de 213, se utilizaron los siguientes instrumentos, la

escala de afrontamiento y el inventario de adaptación de conducta de TEA ediciones menciona que los hombres tienden a un estilo de afrontamiento activo en un 65% y las mujeres eligen en mayor medida estrategias de afrontamiento pasivas en un 35%, también se pudo evidenciar que existen discrepancias entre sexos en los estilos de afrontamientos alcanzados en el segundo análisis factorial ( "estilo de afrontamiento activo" y "estilo de afrontamiento pasivo"), de forma que los hombres tienden a un estilo de afrontamiento activo y las mujeres eligen en mayor medida estrategias de afrontamiento pasivas.

Peña, Hernández & Díez(2003),en el estudio realizado sobre Comportamiento asertivo y adaptación social: Adaptación de una escala de comportamiento asertivo , con una muestra de 379 escolares de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias, España, en edades entre los 7 y 12 años, de estos, 119 estaban en el Primer Ciclo de Enseñanza Primaria, 66 eran niños y 50 niñas; 260 niños, 125 niños y 135 niñas en los restantes ciclos de Enseñanza Primaria, el instrumento que se utilizó fue el de adaptación española del CABS. Lo que el estudio concluyó es que la concepción cognitivo-conductual, se ha buscado establecer el nivel de adaptación de nuestros escolares a través de la propia identificación con referencia a su posible repertorio conductual, es decir, situaciones a representar como hacer, pudiéndose decir.

López&Jiménez (2003), dentro del Estudio de la Relación entre el Bienestar personal y la Adaptación de Conducta en el Marco de la Escuela Salugènica con una muestra de 245 estudiantes de enseñanza secundaria y utilizando la escala de bienestar psicológico y el inventario de adaptación de conducta menciona que el 55% de los estudiantes de la muestra está dentro del rango de bienestar psicológico a pesar de los conflictos presentados y el 45% presentan leves conflictos en su adaptación y su bienestar psicológico, se logró también encontrar diferencias importantes en cuanto al bienestar psicológico en función al nivel de adaptación conductual el cual se pudo comprobar que no va en función a la edad ni al género.

Krzemien, Monchietti & Urquijo(2005), en el estudio realizado sobre Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar de Plata: una revisión de la estrategia de auto distracción. Con una muestra de 60 personas de sexo femenino, residentes de la ciudad de Mar de Plata, con un rango de edad de 60 a 90 años, los cuales estaban expuestos a un programa de aprendizaje social en el programa Universitario de Adultos Mayores de la Universidad de Mar de Plata el cual como principales conclusiones encontramos que las mujeres que participaron del programa de aprendizaje social presentan un estilo de afrontamiento activo y adaptativo y a la vez, un uso significativo de la estrategia de autodestrucción, caracterizada teóricamente como evitativas y no adaptativa. Los resultados permiten elaborar una comprensión alternativa de la estrategia de auto distracción en función del afrontamiento a los sucesos críticos de la vejez. Se propone que frente a situaciones que no constituyen un problema a resolver como el proceso de envejecimiento en particular, el auto distracción debería considerarse como una estrategia de afrontamiento que promueve una adaptación efectiva.

Bosque & Aragón(2008), en el estudio realizado sobre nivel de adaptación en adolescentes mexicanos, con una muestra de 1303 adolescentes, 741 estudiantes de nivel secundaria y 562 de preparatoria. Los resultados son concluyentes con respecto a el área en la que se presentó un mayor porcentaje de respuestas adaptativas fue en la de salud, variando entre un 73% y 76%, mientras que en la que se observa un menor porcentaje, pero sin ser éste menor al porcentaje de las respuestas de desadaptación, es en el área Emocional, con un rango entre el 51% y el 62%. Análisis de Varianza determina cuál es el efecto que tiene el grado escolar y el sexo. Las diferencias encontradas en la muestra de estudiantes de secundaria, se presentaron con más énfasis fueron entre hombres y mujeres en las áreas Familiar, Salud y Emocional, pero no en el área Social.

Frias, Fraijo & Cumbas(2009), en el estudio sobre Problemas de conducta en niños víctimas de violencia familiar: reporte de profesores, con una muestra de 110

menores, 61 fueron identificados como maltratados y 50 fueron población general, los instrumentos que se utilizaron fue el Chequeo de Achenbach, la escala de tácticas de conflicto de Strauss, la escala de depresión de Hamilton, los resultados obtenidos demuestran que el maltrato tuvo efectos significativos en los problemas de conducta de los menores, mediada por la depresión, es por ello que se concluye que los profesores deben ser entrenados en la detección y atención del maltrato infantil para así lograr prevenir problemas sociales graves como la delincuencia.

López(2013),en el estudio realizado sobre asertividad, estado emocional y adaptación en adolescentes, o en una muestra de 142 adolescentes, de ambos sexos, de un Colegio de Bilbao. Este estudio se lo realizo para evaluar los posibles niveles de asertividad que presentan los evaluados ante el informe de conducta asertiva para la evaluación de los niveles de ansiedad y estrés se han empleado las escalas Magallanes de Ansiedad y Estrés y para la evaluación de los niveles de adaptación se ha aplicado la Escala Magallanes de Adaptación que evalúan factores: adaptación a compañeros/as, personal y al centro escolar en general. El estudio concluyo que mientras más elevados sean los niveles de asertividad tanto en asertividad como en hetero-asertividad, se pueden evidenciar mayores niveles de adaptación personal y hacia sus compañeros, así mismo si existen bajos niveles de ansiedad y estrés, se incrementan los indicadores de ansiedad y estrés en los estilos de interacción social y personal a nivel Pasivo y Activo.

### **Ansiedad:**

Reyes &Tejada (2003), en su estudio sobre la relación entre rendimiento académico, ansiedad ante los exámenes, rasgos de personalidad, autoconcepto y asertividad, en una muestra de 62 estudiantes de primer año de Psicología, a través de la aplicación del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad sobre Exámenes, el Cuestionario de Personalidad 16 PF, el Cuestionario de Autoconcepto Forma A y el Auto informe de Conducta Asertiva; se concluyó que el rendimiento académico de los evaluados se

ubica en un nivel medio, la predominancia emocional en la ansiedad ante los exámenes es predominante, los principales rasgos de personalidad encontrados fueron inteligencia alta, estabilidad emocional, sensibilidad blanda y adaptación serena, el autoconcepto se presenta en un nivel global medio y finalmente el 50% de los evaluados posee un nivel bajo de asertividad; existiendo una correlación positiva entre el rendimiento académico con el autoconcepto académico y familiar, y estableciendo al autoconcepto académico como predictor del rendimiento de los estudiantes.

Latorre & Montañés (2004), en su estudio sobre ansiedad, inteligencia emocional y salud en una muestra de 462 adolescentes estudiantes de bachillerato (61,7%) y de primer curso de universidad (17,69%), de 16 a 19 años de edad, donde el 53,9% eran mujeres, en la ciudad de Albacete; través de la aplicación del Cuestionario de Conductas relacionadas con la Salud, la Escala de Ansiedad Rasgo y la Escala de Meta Emoción; se determinó que niveles bajos de ansiedad, la claridad y la reparación emocional, se relacionan con la alta percepción de salud y el bienestar; además la percepción positiva de la salud posee relación con un incremento de las conductas de salud y con un menor consumo de alcohol y drogas.

Contreras, Espinoza, Esguerra (2005), en el estudio sobre autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes, con una muestra de 120 estudiantes, a través de la aplicación de la Escala de Autoeficacia Generalizada y el cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) se concluyó que la autoeficacia está asociada directamente con el rendimiento académico general, mientras la ansiedad no está asociada es por esto que el rendimiento académico promedio del grupo se localiza en un nivel aceptable.

En cuanto a las dos variables evaluadas se encontró que los puntajes de ansiedad están principalmente congregados en el nivel medio, siendo inferior en los extremos bajos y altos; mientras que los de autoeficacia se aglomeran en el nivel alto.

Ayora(2006), en el estudio sobre Ansiedad en situaciones de evaluación o exámenes, en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja (Ecuador), con una población de 145 estudiantes, se utilizaron los siguientes instrumentos, el inventario de Auto-Comprobación para situaciones evaluativas, los resultados que arrojan esta investigación nos dicen que las mujeres presentan mayor grado de ansiedad ante las evaluaciones que los hombres, al igual que pasan más tiempo angustiadas después del examen que el género masculino.

Becerra, Madalena, Rodríguez & Días(2007), en el estudio realizado sobre Ansiedad y miedo ante su valor uno más adaptativo que otros, este estudio se basa en el comportamiento de animales en cuanto a los diferentes peligros potenciales es por ello que el estudio nos indica que a mayores niveles de ansiedad es beneficioso para lograr salvaguardar la especie, cuentan las emociones y actitudes que presentan las especies.

Hernández & Coronado (2008), en su estudio sobre el desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto evaluación, en una muestra de 92 estudiantes universitarios, quienes fueron sometidos a 25 evaluaciones académicas semestrales y a 3 de auto reporte, que reflejaron un promedio y un índice de estudio, además se midió la ansiedad a través de una tarea de discriminación basada en el paradigma de Stroop; se determinó que los evaluados con promedios bajos presentaron indicadores más elevados de ansiedad conductual, así como también los alumnos que de forma sistemática obtienen rangos básicos en su índice de estudio, presentan mayor ansiedad escolar. Se concluye también que el empleo de indicadores conductuales y fisiológicos aprueba las tendencias sobre la relación inversa de la ansiedad y el rendimiento académico, y la relación directa que existe entre el auto concepto académico y promedio académico.

Núñez, Salgado, González, Valle&Bernardo (2008), en el estudios realizado sobre ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares, en dos muestras independientes de 533 y 796 sujetos de los 3 primeros cursos de la

Educación Secundaria Obligatoria, en Portugal, los instrumentos que se utilizaron para la evaluación fueron el Cuestionario de ansiedad ante los exámenes, el Cuestionario de prórroga en el estudio, estos cuestionarios fueron aplicados en varias escuelas públicas y la participación de las estudiantes fue voluntaria y con el consentimiento de los padres, en los resultados se estableció que las mujeres muestran más ansiedad que los hombres ante los exámenes y también que la ansiedad ante los exámenes se reducen en la medida de que los padres presenten mayores niveles de estudio, también dicen los resultados que la ansiedad aumenta cuando existe un grado reprobado anteriormente.

Agudelo, Casadiegos & Sánchez(2008),en el estudio sobre Relación entre esquemas mal adaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes Universitarios, se tomó una muestra de 259 estudiantes de psicología de los primeros semestres y se aplicaron los siguientes reactivos BDI,ST/DEP,STAI y YSQ-L, los resultados conseguidos del estudio no refieren la presencia de esquemas diferenciales en función de la presencia de depresión o de ansiedad. Se debe de reconocer que estos estudios permiten identificar la vulnerabilidad cognitiva frente al desarrollo de psicopatías que afecta la vida estudiantil.

Begoña & Míguels(2009),en el estudio sobre ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes, en una muestra de 1447 estudiantes de enseñanza primaria de 11 a 16 años, y una segunda muestra de 2790 de enseñanza secundaria de 14 a 21 años de edad, se determinó que los resultados fueron semejantes en ambas muestras, los estudiantes que nunca fumaron presentaron puntuaciones mucho más bajas en ansiedad rasgo, que aquellos que si fuman. Además en cuanto al sexo, los hombres presentaron menores puntuaciones de ansiedad rasgo que las mujeres.

Furlan, Sánchez, Heredia, & Illbele(2009), en el estudio realizado sobre estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiante universitarios, con una muestra de 816 alumnos de diferentes facultades de la universidad de Córdoba, se utilizaron los siguientes instrumentos GTAI-A y el MSLQ, como resultado principal

tenemos que a mayor nivel de ansiedad el uso de estrategias frente a los exámenes se activan, búsqueda de ayuda académica y los de baja ansiedad utilizaron estrategias de estudio reflexivo.

Balanza, Galindo, Morales & Guerrero (2009), en el estudio realizado sobre Prevalencia de Ansiedad y Depresión en la Población Estudiantil Universitaria sobre los Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados, tomando una muestra de 800 alumnos y utilizando las escalas psicológicas escala de ansiedad y depresión de Goldberg, con conclusión del estudio se puede decir que quienes son más propensos a sufrir trastornos de ansiedad o depresión son los estudiantes que realizan largos traslados diarios y tienen otras obligaciones extras académicas, tomando como las más riesgosas la ciencias jurídicas que las de empresas.

González, Landero & García, (2009) en el estudio realizado sobre la Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes Universitarios del norte de México, con una muestra de 506 estudiantes, con la aplicación de los siguientes reactivos psicológicos Inventario de Ansiedad de Beck, la escala social para adolescentes, como resultados del estudio se pudo concluir que la intensidad de los síntomas somáticos, la depresión y la ansiedad y sus principales formas de manifestar las dolencias, como son jaquecas, insomnios, malestar corporal entre otros.

Galindo, Moreno & Muñoz(2009),en el estudio sobre prevalencia de ansiedad enestudiantes universitarios sobre los Factores Académicosy Sociofamiliares Asociados, la investigación se realizó con una muestra de 700 alumnos, aplicando la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg ,como factores de estudio se utilizaron variables que medían diversas situaciones estresantes relacionadas con factores sociofamiliares y académicos. En el análisis multivariante sexo femenino son quienes presentan mayor riesgo de ansiedad y de depresión, son estudiantes que realizan largos desplazamientos diarios y tienen otras obligaciones extra académicas, suponiendo mayor riesgo en estudiantes de ciencias jurídicas y de la empresa. La



elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico.

Ospina, Hinestrosa, Paredes & Granados (2011), en el estudio sobre Sintomatología de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia, Realizado con una muestra de 538 estudiantes, el principal objetivo de este estudio fue identificar la prevalencia de la sintomatología ansiosa en los estudiantes. Se utilizaron las escalas (CDI) y SCARED, se concluyó que los síntomas ansiosos y depresivos son más frecuentes en los adolescentes con un porcentaje del 40,5%, 28,3 % presentó síntomas sugestivos de ansiedad exclusivamente, con síntomas depresivos exclusivamente en 3,3 % y síntomas tanto de ansiedad, como de depresión en 8,9 %. Los síntomas ansiosos fueron más frecuentes en las mujeres y los síntomas depresivos y mixtos se presentaron con más frecuencia en hombres de los cuales se deberían implementar estrategias que permitan descubrir factores protectores y de riesgo para evitar que se desarrollen trastornos mayores, creando programas de educación enfocados hacia el desarrollo de una buena salud mental.

López (2013), en el estudio realizado sobre asertividad, estado emocional y adaptación en adolescentes, o en una muestra de 142 adolescentes, de ambos sexos, de un Colegio de Bilbao. Para evaluar el nivel de asertividad se ha empleado el Auto informe de conducta asertiva, para la evaluación de los niveles de ansiedad y estrés se han empleado las escalas Magallanes de Ansiedad y Estrés y para la evaluación de los niveles de adaptación se ha aplicado la Escala Magallanes de Adaptación que evalúan factores: adaptación a compañeros/as, personal y al centro escolar en general. El estudio concluyó que mientras más elevados sean los niveles de asertividad tanto en asertividad como en hetero-asertividad, se pueden evidenciar mayores niveles de adaptación personal y hacia sus compañeros, así mismo si existen bajos niveles de ansiedad y estrés, se incrementan los indicadores de ansiedad y estrés en los estilos de interacción social y personal a nivel Pasivo y Activo.

## **2.2 Base Teórica:**

La presente investigación tiene como base principal de estudio el Enfoque Cognitivo Conductual, que se establece en el procedimiento para identificar “procesos cognitivos” con el objetivo de modificar sus repercusiones sobre las conductas y sobre las emociones. La modificación tiene sentido clínico cuando los pensamientos, la conducta o las emociones son disfuncionales y reflejan la presencia de un trastorno o cuando presentan alguna clase de dificultad en cuanto refiere a la adaptación de la persona a los requerimientos de su vida diaria afectiva, racional e intelectual.

La Terapia Cognitiva dispone y aplica técnicas y procedimientos específicos y los procedimientos propios de la Terapia de Conducta; por tanto, se habla casi indistintamente de Terapia Cognitiva o Terapia Cognitivo – Conductual.

García & Magaz(1998), nos menciona que adaptación en psicología implica hacer referencia a un constructo que tiene suma importancia en el desarrollo y bienestar del individuo; ya que es un concepto que permite tener un referente sobre la estabilidad emocional y la personalidad. Existen diferentes autores que han referido el término de adaptación el cual, de alguna manera, hace referencia a la forma en que el individuo se desenvuelve en las áreas de su vida, una persona bien adaptada tiene sentimientos positivos de sí misma y se considera competente y con éxito en la vida, muestra un sentido de autonomía e independencia, es activa, laboriosa y enérgica en la consecución de sus intereses, se relaciona bien, armónicamente con los demás y se siente satisfecha de su vida, disfruta de ella y no la abruman los problemas.

Orte & March(1996), la adaptación es un proceso dinámico relacional entre la persona y el medio; así, definen a la inadaptación social como el desajuste personal, el conflicto o fricción con el ambiente, el fracaso ante estímulos sociales, el comportamiento antisocial, es decir el proceso por el cual permite adaptarse con un nivel maso menos óptimo de acomodación comportamental al modo de vida

existente y este a la vez aceptado en forma mayoritaria por los participantes del grupo.

Horrocks (1984), menciona que en este periodo de la adolescencia se desarrollan ciertos conceptos del Yo y su aceptación e integración serán determinantes en la conducta social y personal del adolescente, así como en su rol de futuro adulto, lo cual se convierte en un proceso de adaptación. En este sentido, se torna importante evaluar esta función adaptativa en la adolescencia por todos los cambios significativos que le acontecen al individuo en esta etapa, ya que estos cambios tienen también un impacto en la forma en cómo se van ajustando los adolescentes a las diferentes áreas de su vida, tanto la física, la emocional y la social.

García & Magaz(1998), la adaptación humana es considerada como un doble proceso en el que intervienen el ajuste de la conducta del individuo a sus propios deseos, gustos, preferencias y necesidades y además el ajuste de tal conducta a las circunstancias del entorno en que vive, es decir a las normas, deseos, gustos, preferencias y necesidades de las personas con las que interactúa ocasional o habitualmente, de esta forma la adaptación es una clase de conducta que puede o no constituir un hábito y un estado emocional relacionado con parte de su entorno.

La adaptación personal toma como referencia a la necesidad que tiene el individuo de lograr un arreglo entre sus características personales propias, incluyendo sus necesidades y las necesidades del medio en el cual interactúa.

De esta forma el propósito de esta investigación es evaluar el nivel de adaptación de los adolescentes y determinar las diferencias entre hombres y mujeres.

Azúa(2007), tomo como referencia España y su concepción de la educación se empieza a forjar a partir de la reforma educativa de 1990 a través de una serie de temas transversales, como, por ejemplo, la educación moral y cívica, la educación

vial, la educación ambiental, la educación de la salud, la educación sexual, la educación para la paz.

La LOE(2009), a través del Plan de orientación y acción tutorial, recoge todo un conjunto de programas relacionados con lo personal, social y emocional, familiar y académico que demuestran la calidad del concepto de salud mental y su vínculo con un conjunto de factores que trascienden lo biológico, enfatizando el concepto de bienestar. Varias concepciones psicopedagógicas y sociales han puesto en manifiesto la importancia de la escuela como institución en donde se han de desarrollar diferentes aspectos relacionados con el bienestar personal. Desde un punto de vista preventivo, los temas relacionados con este ámbito han evidenciado su relación con aspectos vinculados a la inclusión escolar y social, familiar y el rendimiento académico.

Guerra(1999),Menciona que la Adaptación es un reto interminable, afirma que todos los seres vivos han experimentado y experimentan procesos evolutivos que permiten su adaptación al medio ambiente.

La adaptación protege con los cambios necesarios a las estructuras del esfuerzo para enfrentarse a otro similar sin tanto desgaste. Por el mecanismo de la adaptación no sólo se consigue regenerar el desgaste sufrido en el esfuerzo anterior sino que eleva la capacidad del organismo a un nivel superior durante un tiempo para enfrentarse al otro esfuerzo similar.

Como la adaptación se produce en las dos direcciones el cuerpo vuelve a descender su capacidad si no se repiten los esfuerzos, ya que el nuevo nivel de rendimiento demanda un mayor esfuerzo metabólico al organismo que este no va a sobrellevar si no es estrictamente necesario. Se llama supe compensación al nivel más elevado de rendimiento que el organismo alcanza tras un entrenamiento para adaptarse a futuras cargas de trabajo. Si realizamos un nuevo esfuerzo en esta fase de rendimiento incrementado podremos elevar más nuestra capacidad de trabajo. La acumulación de

sucesivas supe compensaciones consiguen aumentar el nivel de rendimiento del individuo y estabilizarlo, provocando cambios permanentes en su organismo que le adaptan para su actividad deportiva.

Guerra(1999), la adaptación a una actividad nueva es más grande y rápida al tener muchos aspectos intactos sobre los que mejorar y al iniciarnos en una actividad nueva el entrenamiento se muy agradecido y produce rápidas mejoras, pero al avanzar con el entrenamiento a lo largo del tiempo se va necesitando hacer esfuerzos mucho más grandes para producir pequeñas mejoras. Esto se debe a que nos vamos acercando al límite de nuestra capacidad de adaptarnos respecto a esa actividad.

El límite en la capacidad de adaptación de un individuo respecto a una actividad concreta es particular de cada persona y va depender de su constitución, edad, genética, sexo, etc.

Tipos de adaptación: Morfológicas, Fisiológicas, Etológicas.

Adaptaciones Morfológicas: Son aquellas adaptaciones relacionadas con la forma de sus organismos completos, por sus diferentes órganos o partes de sus estructuras.

Adaptaciones Fisiológicas: Son aquellas que guardan relación con el metabolismo y funcionamiento interno de diferentes órganos o partes del individuo.

Adaptaciones Etológicas: Se trata de las adaptaciones relacionadas con el comportamiento de los individuos de la especie.

Los mecanismos de adaptación constituyen un reto para todo ser humano en especial para los infantes, el hombre tiende a acostumbrarse a situaciones experimentadas por largos periodos de tiempo, y cuando existe un estado de transición a una situación nueva el acoplarse a este nuevo evento constituye un reto para toda persona. Las personas estamos sometidas a repetitivos cambios en todas las esferas de nuestro desenvolvimiento y es precisamente en ese instante en donde se activa el mecanismo

adaptativo con el fin de satisfacer las nuevas necesidades implantadas por el medio circundante que nos rodea.

#### LA ADAPTACIÓN ESCOLAR:

Hewitt & Jenkins(1946),cuando nos referimos a la adaptación del alumno al medio escolar, nos encontramos plena y totalmente dentro de una adaptación social, sin querer estemos importancia a su aspecto biológico que también tiene mucho que ver en este proceso. Podemos definir, por tanto, la adaptación escolar, como un proceso a través del cual, el alumno se familiariza con el medio escolar.

Esta familiarización la entendemos, en primer lugar, en su aspecto biológico como son: sus hábitos de alimentación, su horario, sus necesidades orgánicas, etc., dentro del aspecto biológico y complementándose todo ello con la adopción de normas, con la comprensión de valores, con la funcionalidad de los objetos y pertenencias del aula, con las formas de comunicación, etc. que se refieren a lo social.

Tal familiarización le permite al alumno interactuar con sus compañeros, participar en el proceso educativo e interactuar a plenitud en todas las actividades de la vida escolar.

Desde el punto de vista psicológico de la personalidad. “Las actitudes se forman a partir de la personalidad conjunta, mediante experiencias críticas, la totalidad de las cuales forma, a su vez, la personalidad adquirida, de la que depende todas las experiencias y actos” . .

La inadaptación escolar puede tener sus causas tanto en el sujeto como en el entorno, siendo lo más frecuente que estén en ambos. Efectivamente, en muchos casos puede ser el alumno quien encuentra dificultades para adaptarse al grupo, dificultades que a nuestro juicio podrán ser de carácter social, económico, familiar y de naturaleza psicológica.

## LA RELACIÓN CON LOS PARES:

Angulo (1994), sobre los factores que influyen en el ambiente escolar partiendo de la idea de que la Universidad es participativa, democrática, que atiende a la diversidad, colaborativa, podemos pensar que en su clima influyen los siguientes factores: Participación – democracia. ¿Qué sucede normalmente en un centro? ¿Quién participa? ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Es efectiva es participación? A cerca de quién participa en los organismos del centro, participan padres, alumnos, profesores y el País. Participan porque es impuesto por la administración, por lo que no es efectiva generalmente, por estar al servicio de la administración y no al del propio centro para su mejora.

La participación es también un proceso de aprendizaje y no sólo un mecanismo al servicio de la gestión. Lo que se intenta conseguir con la participación en los centros es su mejora como fin último, pero esto normalmente no se da en los centros educativos porque no existe una implicación de los miembros que pertenecen a ella.

Existen conceptos claves dentro del ambiente escolar, Liderazgo, pasar de una participación puramente burocrática a una participación real en el centro va a depender, entre otros aspectos, de la persona que dirige ese centro, si es autocrático, democrático.

Baleares(2003), señalan que los pares en la institución educativa hacen referencia al compañerismo y al sentimiento de unidad entre los integrantes de algún grupo que se haya formado con alguna finalidad.

Es algo bastante amplio, en el sentido que este grupo puede ser por ejemplo un grupo de alumnos en una escuela, un equipo deportivo, miembros de alguna comunidad.

Según Saranson(2004), las relaciones de poder deben cambiarse y conceder mayor importancia a los estudiantes y profesores y a su utilización del poder. En lo que

respecta a los estudiantes sugiere que trabajarían más y mejor si existiese un “contrato” en la escuela y en el aula que ellos han ayudado a construir cuyos fundamentos comprenden y apoyan. Para mí los protagonistas del cambio educativo, no son tanto las instituciones educativas, sino que debe ser el propio centro (padres, profesores y alumnos) los que pueden llevar a cabo este cambio y que las reformas o leyes educativas no se queden en la teoría, sino que pueden llevarse a la práctica. Esto puede ser debido porque el cambio es visto muchas veces por los profesores como negación de su pasado profesional, así lo afirma Jean Rudduck en su artículo. “Reflexiones sobre el cambio en las escuelas”.

En lo que respecta a los alumnos, no se trata solo de hacer el cambio sino que hay que preocuparse por el significado del cambio, en este sentido nos dice que los estudiantes no planifican ni reciben la información sobre lo que el cambio significará para ellos que puede ser una fuente conservadora contrarios al cambio.

## ANSIEDAD

Ellis(1998), este patrón de creencias se ha dado desde hace millones de años donde la ansiedad crea pensamientos u acciones que se llevan a cabo después de una situación estresante o la vida de un ser humano está corriendo peligro de muerte, es así como se determina en épocas antiguas los síntomas ansiosos debían ser altos para poder sobrevivir.

En efectos la naturaleza no solo instauró niveles de ansiedad para la sobrevivencia sino síntomas extremadamente fuertes que de una u otra forma causaban problemas bastante amplios. Básicamente todo ser humano presenta un cierto nivel de ansiedad englobando ideas irracionales o pensamientos sanos que permita superarse y cumplir con los objetivos propuestos

OMS (2001),la ansiedad es una respuesta al estrés, como la interrupción de una relación importante o verse expuesto a una situación de desastre con peligro vital.



Una teoría sostiene que la ansiedad es una reacción hacia algunos impulsos reprimidos, agresivos o sexuales, que amenazan con desbordar las defensas psicológicas que normalmente los mantienen bajo control. Por lo tanto, la ansiedad indica la presencia de un conflicto psicológico.

Remontándonos a la historia de los primeros términos utilizados como sinónimos de ansiedad, se encuentra la histeria que fue la primera y más conocida desde que existe la civilización humana, y en esa época era conocida como una infección en el útero de la mujer término que se le atribuye a Hipócrates, posteriormente aparece la neurosis y Sigmund Freud deja el constructo clínico en el cual menciona a la neurosis de angustia, fóbica, histérica y obsesiva mismos que con el pasar de los años y posterior a varios estudios realizados en base a los términos expuestos se llega a la conclusión de que la ansiedad es una alteración del estado de ánimo en el individuo ante eventos estresores.

La Organización Mundial de la Salud (2001), situaban en aproximadamente 450 millones el número de personas aquejadas de algún tipo de trastorno mental en todo el mundo.

Los Trastornos de Ansiedad son considerados, en la actualidad, como los trastornos mentales más comunes en los Estados Unidos obteniéndose como datos que Uno de cada ocho Norteamericanos entre los 18-54 años han padecido algún tipo de Trastorno de Ansiedad. Este porcentaje de la población representa a más de 19 millones de personas. En algún momento de sus vidas se prevé que cerca del 25% de la población experimentará algún tipo de Trastorno de Ansiedad.

Los elementos comunes a la experiencia de la ansiedad abarcan estos descriptores:

Un estado emocional tenso caracterizado por una diversidad de síntomas simpáticos, como dolor torácico, palpitaciones y disnea, un estado poco placentero y doloroso de la mente que anticipa algún mal; la aprensión o el miedo patológicos; las dudas

propias sobre la naturaleza y el peligro; la creencia en la realidad de la amenaza, y periodos con menor capacidad de afrontamiento.

Rodríguez(2007), la ansiedad es una alteración emocional molesta, parecida al miedo, muy extendida en las actuales sociedades de todo el mundo, menudo las personas que la padecen fueron víctimas de violencia, situaciones traumáticas y graves presiones. A diferencia del miedo, la ansiedad no está asociada directamente con algún estímulo concreto de la realidad externa, las personas ansiosas se perciben como indefensas e incapaces ante los problemas que anticipan, no pueden identificar claramente cuál es la situación de alarma, tampoco piensan con claridad y pierden la concentración; sus reacciones parecen exageradas y poco entendibles tanto para ellos como para sus familiares

Álvarez, Gastó & Miquel(2008), la ansiedad en la actualidad se va convirtiendo en un fenómeno que cada vez está más presente en la sociedad moderna y que a lo largo de la historia la gente se ha visto expuesto a desafíos, los cuales se logran superar con fuerza y perseverancia.

El autor refiere que el ritmo de vida moderno que se está llevando en la actualidad ha sido causante de la presencia de mayores niveles de ansiedad, para ello es importante determinar tres factores prevalentes que se relacionan con la ansiedad actual.

El ritmo de vida moderna al cual estamos expuestos a diario, por las metas que nos planteamos y no se disfruta de la vida de forma tranquila. Los obstáculos diarios son cada vez más intensos.

El hombre en la actualidad es muy materialista, busca su felicidad a través objetos superficiales, las relaciones personales se van desapareciendo, a esto argumenta la ausencia general de consenso es decir no existe integraciones personales, el individuo se ve a sí mismo de una manera individualista que solo busca conseguir el bien propio de una manera egoísta, por otro lado la seguridad tranquilidad y estabilidad aparece cuando existe una interconexión entre el individuo y las personas

por las que se encuentra rodeado, por lo tanto la ansiedad aparece cuando esta conexión se pierde y el sujeto no logra relacionarse eficazmente con su mundo.

La ansiedad sirve de alarma para el cuerpo, es el medio que tiene el cerebro de decir al cuerpo que puede pasar algo malo. Los motivos de esta ansiedad son importantes por la presencia de traumas.

El miedo, cuando se recuerda ante un peligro objetivo, es una respuesta emocional con un significado adaptativo para la especie humana. La ansiedad forma parte del desarrollo de un individuo, por lo tanto, es un mecanismo de supervivencia lo que nos permite estar alertas ante ciertos peligros que aparecen de manera inesperada en el transcurso de nuestra vida.

La evocación de la ansiedad en respuesta a una percepción errónea o exagerada de peligro, cuando no hay tal, se considera como parte del proceso de adaptación, cuando sus síntomas se presentan de manera exagerada o distorsionada, lo que conlleva a tener problemas significativos en sus labores diarios.

Trickett(2009), la ansiedad proviene del latín preocupación por lo desconocido, se identifica por un enfrentamiento o reacción ante ciertas situaciones de la vida diaria, forma parte del mundo en que nos desarrollamos por lo tanto suele ser completamente normal como una forma de supervivencia humana. Es imposible que un ser humano no presente un tipo de nivel de ansiedad, ya que todo individuo en cierta ocasión se ha sentido preocupado, temeroso, e intranquilo, estos síntomas hace que el cuerpo u organismo reaccione con la mayor cantidad de energía lo que permite reaccionar, responder o evadir al estímulo temido, el problema radica cuando este tipo de tensión no se puede controlar y es sistema nervioso se altera considerablemente.

Desde que se tiene conciencia de la vida humana , un individuo nace con deseos , objetivos, aspiraciones y hasta ambiciones lo cual se trata de buscar la manera de

cumplirlos ya que si fuera lo contrario no existiría motivación alguna para vivir, fueran personas demasiado tolerables y ante ciertas situaciones de peligro no sobrevivirían, por lo mismo se puede determinar que la ansiedad engloba a un conjunto de sensaciones molestas que permite darnos cuenta de lo que sucede, de lo que ha sucedido y sucederá, es como un foco de alerta en el que permite identificar cuando debe reaccionar o que debe hacer con respecto a un suceso.

Es importante aprender a diferenciar entre la ansiedad sana y la malsana; la ansiedad sana se refiere a situaciones realistas en donde prevalece pensamientos de sobrevivencia , por ejemplo si observa a un animal agresivo que le quiere atacar se evidencia pensamientos referentes al temor, miedo y sus respuestas fisiológicas se localizarán alterados y lo más probable es que huya , evada o se defienda ante esa circunstancia ha esto se cataloga como ansiedad sana, básicamente se presenta en situaciones específicas.

Trickett(2009), cuando se refiere a una ansiedad patológica, malsana, o exagerada el individuo presenta miedos excesivos ante situaciones no realistas o circunstancias donde no existe peligro monstruoso, el sujeto en vez de buscar alternativas de solución se estancan en las mismas ya que sus procesos mentales se nublan evitando pensar de forma adecuada o correcta, todo esto basado en generalizaciones. Específicamente este tipo de ideas sobre exageradas interfieren las acciones le impide desarrollarse con normalidad idealizando que lo que sucederá será un desastre.

Una de las razones por la cual el ser humano presente este tipo de dificultades, proviene de una causa evolutiva.

Dan J. Stein(2010), en circunstancias normales, el sistema nervioso humano se encuentra prevenido para advertir y movilizar al individuo en una de tres direcciones frente a una amenaza objetiva y físicamente peligrosa. Podemos luchar o quedarnos bloqueados (paralizados), sin embargo el rasgo característico de un paciente ansioso

es la percepción de una amenaza poderosa y la activación de los elementos fisiológicos asociados cuando no existe un peligro real,

Delgado, Inglés & García(2010),los sistemas cognitivo, fisiológico, motivacional, afectivo y conductual contribuyen al episodio particular de ansiedad y se encuentran interrelacionados.

El grupo de sistemas se complementan uno a otro para la aparición de la ansiedad, es decir, si existe pensamientos erróneos acerca de una situación esto provocará síntomas fisiológicos propios de la ansiedad, lo que estará motivado por una serie de factores externos y que a partir de esto se obtendrá como resultados una serie de conductas evitativas ante el estímulo temido.

El sistema cognitivo desempeña una misión vital y esencial en la evaluación de peligro y de los recursos y en la activación de los sistemas fisiológico, motivacional, afectivo y conductual. Todo proviene de la mente humana, ciertos pensamientos se apoderan del cuerpo de un individuo, es por esto que al referirnos de ansiedad las personas experimentan ciertos sentimientos propios de la crisis de ansiedad.

El sistema cognitivo influye a través de pensamientos involuntarios repetitivos, no premeditados y rápidos de imágenes que pasan por inadvertidas para el sujeto. Estos pensamientos erróneos se manifiestan en el individuo de manera automática, imposibilitando al ser humano para controlarlos, aparecen en la mente como un destello de retratos o imágenes provocando confusión y pérdida de concentración.

Los pensamientos automáticos proceden de las estructuras cognitivas más profundas denominadas esquemas, que son las creencias o supuestos básicos.

Macías & Hernández(2010),los pensamientos automáticos y los esquemas pueden ser específicos de un trastorno y, entre las personas con ansiedad reflejan temas de amenaza y peligro, contrariamente a los temas de pérdida característicos de sujetos

deprimidos La presencia de ciertos pensamientos negativos y erróneos forma parte de los trastornos de ansiedad relacionados específicamente con estímulos amenazantes lo que provoca en el individuo temor.

Factores Predisponentes Según el modelo cognitivo clasifica como factores predisponentes en cinco grupos relacionados íntimamente con el tema propuesto. Aquella clasificación se detalla a continuación:

Genética: Se ha tomado en cuenta la parte hereditaria en la aparición de enfermedades incluyendo la ansiedad, ciertos antecedentes familiares permite explicar que de manera oportuna un paciente presenta síntomas ansiosos, sin embargo la parte genética no se puede valorar de una forma separada es indispensable investigar aspectos ambientales, sociales y psicológicos.

Enfermedades Somáticas:

Dentro de las enfermedades somáticas es necesario tomar en cuentas dos puntos de vista en relación a la ansiedad.

En primer lugar se debe descartar la presencia de sufrimientos físicos es decir que la presencia de la ansiedad se produjo por un malestar o problema biológico, sin embargos como segunda opción pueden relacionarse con una enfermedad biológica o con síntomas ansiosos por lo tanto ambos requieren tratamiento médico y psicoterapéutico.

Macías & Hernández(2008), el miedo se relaciona con la memoria ya que esta se encuentra formada por un sin número de esquemas cognitivos lo cual se activan cuando evidencian circunstancias similares a las situaciones donde aprendió aquel esquema original.

Ausencia de mecanismos de afrontamiento. Pensamientos, creencias, supuestos y procesamiento cognitivo distorsionado Dentro de los factores precipitantes encontramos una serie de elementos externos que dan origen a la ansiedad.

Entre ellos tenemos: Problemas Somáticos o sustancias toxicas Factores estresantes externos e intensos Estrés de larga duración Factores estresantes que afectan la vulnerabilidad y el umbral de exigencias Niveles de Ansiedad Existen varios autores que se dedican al estudio de la ansiedad como emocional y biológicamente, ya que se refiere a una respuesta que emite el organismo ante cierto estímulo; cuando este afecta clínicamente en el individuo se convierte en un trastorno, sin embargo, es propio del ser humano

De acuerdo a la Escala de Ansiedad de Beck se define a cuatro niveles de ansiedad. Es por esto que es necesario explicar la jerarquía que establece aquel autor.

**Nivel Nada:** como su palabra lo menciona es la carencia de dichos síntomas, el paciente toma como desapercibidos ciertas características que están establecidos dentro del test psicométrico, por lo tanto no son de suma importancia. Las personas que no evidencian ansiedad son sujetos que no presentan deseos ni aspiraciones.

**Nivel Ligeramente. Sin molestia significativa:** Presenta ciertos síntomas de la ansiedad de forma tenue, ligero, es una forma de reacción en el cual el organismo humano responde a ciertos estímulos estresantes por lo tanto dentro de esta categoría no se cataloga como patologías o trastornos. Este nivel de ansiedad fomenta a la superación personal ya que se relaciona con el cumplimiento de metas y es normal la presencia de ansiedad en forma leve.

**Nivel Moderadamente Muy desagradable, pero soportable:** Los síntomas son reconocidos con mayor prevalencia, es decir la intensidad va aumentando en comparación de los niveles explicados con anterioridad, sin embargo se encuentra dentro del rango normal de ansiedad. Nivel grave: Los síntomas referentes a la

ansiedad causan molestias tanto físicas como psicológicas en el individuo por lo tanto interfiere en su desenvolvimiento diario afectando significativamente en sus labores enmendados. A partir de esta categorización de ansiedad se puede diagnosticar un tipo de trastornos por ansiedad por lo tanto es importante indagar mayor información del paciente por medio de la entrevista individual y posteriormente con la aplicación de test psicológicos en relación a la problemática.

**Nivel Severamente. Casi insoportable:** Es más probable que el paciente se encuentre con un trastorno de ansiedad por lo tanto aquellos síntomas prevalecen en el individuo con una intensidad exagerado, el perjudicial y malsano por lo tanto es necesario un tratamiento multidisciplinario en este tipo de situaciones. La jerarquía explicada permite identificar en qué nivel de ansiedad se encuentran los pacientes conjuntamente con terapias individuales se logra obtener un diagnóstico con mayor eficacia

Epstein(1972), realizó una diferenciación de conceptos en términos de acción, según el autor, el miedo puede ser entendido con un drive que produce la conducta de evitación ante la percepción de un estímulo de amenaza, mientras que la ansiedad sería un estado emocional de miedo no resuelto o un estado de activación que no tiene una percepción de amenaza tras un estímulo específico.

Braestrup(1982), para este Autor no está claro si la ansiedad es una enfermedad. En algunos casos hablamos de ansiedad “normal”, la ansiedad experimentada en situaciones más o menos amenazantes donde el comportamiento y las funciones mentales no está necesariamente deterioradas, más bien lo opuesto.

Ladder & Col (1983), la ansiedad es una sensación subjetiva de desasosiego y aprensión con respecto a alguna amenaza futura indefinida que se manifiesta ante eventos que cansan un nivel de molestia significativa la cual la persona, la cual puede manifestarse con taquicardias, hiperhidrosis, sonrojamientos faciales que son los más



comunes, la ansiedad es una emoción ante un peligro que no puede ser identificado o, si es identificado, no es lo suficientemente amenazante para justificar la intensidad de la emoción.

Spielberg, Pollans & Wordedn(1984), definen el estado de ansiedad como una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo.

Virues(2005), la ansiedad es una respuesta emocional que se muestra en el sujeto ante situaciones que observa o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nocivo porque es excesiva y frecuente.

Que se manifiestan en múltiples disfunciones a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. Estos factores son indicados en diferentes ámbitos como el familiar, social o bien el académico.

Trickett(2009), una buena salud emocional no es solo la ausencia de síntomas de enfermedades, ni por sentirse bien físicamente, es tener la capacidad de tener confianza en sí mismo, habilidad para adaptarse a los cambios y un gran sentimiento de responsabilidad por uno mismo, es por todo ello que debemos de desarrollar una habilidad adecuada sobre la comprensión de nuestros propios sentimientos y acciones, así como aprender a valorarnos a nosotros mismos para que nuestras resoluciones sean muy independientes de lo que piensen los demás con respecto a los que opinamos.

### **2.3 Definición De Términos:**

Goleman. D (1996).

**Adaptación Conductual:** Rasgo que cambia para adaptar mejor el organismo a su entorno, puede ser de base genética y puede transmitirse de generación en generación

Reeve. J (1994).

**Ansiedad:**Reacción autónoma de un organismo tras la presentación de algún estímulo peligroso.

Fernández. M (1990).

**Emociones:**Estado afectivo que experimentamos, reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

Goleman. D (1996).

**Sentimientos:** Estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Goleman. D (1996).

**Cognición:**Actividades mentales como ver, atender, recordar y resolver problemas. El estudio de la cognición es el estudio de los procesos cognitivos que reciben, transmiten y operan en la información.

Reeve. J (1994).

**Adaptación:**Capacidad de un organismo vivo tiene para adaptarse a un lugar, o situación que se le presente.

## 2.4 Hipótesis:

### **Alternativa**

La adaptación conductual incide en los niveles de ansiedad en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> Semestres de la Carrera de Medicina de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

### **Nula**

La adaptación conductual no incide en los niveles de ansiedad en los estudiantes de los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> Semestres de la Carrera de Medicina de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

## **2.5 Variables:**

**Variable independiente:** Adaptación Conductual.

**Variable dependiente:** Niveles de Ansiedad.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Nivel De Investigación:**

El tipo de investigación que se realizara en esta investigación es de nivel correlacional porque se podrá comparar entre dos o más fenómenos y clarificar sus modelos de comportamiento según ciertos criterios.

#### **3.2 Diseño:**

La presente investigación es un estudio documental-bibliográfico ya que tiene como propósito estudiar varios enfoques, teorías y conceptualizaciones de múltiples autores en cuanto este tema en particular, fundamentados en artículos, revistas, libros, documentos, diccionarios de psicología, artículos científicos y demás publicaciones.

#### **3.3 Población y Muestra:**

Esta investigación está dirigida trabajar con el 100% de la población de los estudiantes que asisten a los 1<sup>ros</sup>, 2<sup>dos</sup> y 3<sup>ros</sup> semestres de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

**Criterios de Inclusión:**

- ✓ Los estudiantes estén legalmente Matriculados en la Carrera y Semestre tomados en cuenta para la evaluación.
- ✓ Los estudiantes de ambos sexos.
- ✓ Los estudiantes que estén presentes al momento de la evaluación.
- ✓ Los estudiantes que presenten todas las facultades mentales para el desarrollo de las evaluaciones.

**Criterios de Exclusión:**

- ✓ Alumnos con alguna discapacidad sea visual o que imposibilite el desarrollo de la evaluaciones.
- ✓ Alumnos que presenten aliento a licor.

Por tratarse de una población finita, se trabajará con todo el universo de estudio a investigar, y no es necesario aplicar fórmula para extraer la muestra.

**3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

La recolección de información para este estudio será dirigido a través de la aplicación de los siguientes cuestionarios Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) que consta de 123 preguntas y el Inventario de Ansiedad de Beck (IAB) con 21 preguntas; los autores, año de su última publicación, formas de aplicación y calificación a tomar en cuenta, puntuaciones y propiedades psicométricas como validez y confiabilidad a través de las dimensiones y preguntas referenciales para

cada una de ellas se explican respectivamente, además de las características específicas requeridas para cada evaluación.

#### **3.4.1 Inventario de Adaptación de Conducta**

**NOMBRE:** IAC Inventario de Adaptación de Conducta.

**AUTORES:** Departamento de I+D de TEA Ediciones (M.a Victoria de la Cruz y Agustín Cordero).

**PROCEDENCIA Y AÑO:** TEA Ediciones, S.A. (1981).

**FORMA DE APLICACIÓN:** Individual y colectiva

**AMBITO DE APLICACIÓN:** Adolescentes a partir de los 12 años.

**DURACIÓN:** 30 minutos.

**FINALIDAD:** Evaluación del grado de adaptación en los siguientes aspectos: personal, familiar, escolar y social.

**BAREMACIÓN:** Baremos de escolares, varones y mujeres.

**CALIFICACION:** La puntuación directa en cada factor es igual al número de respuestas que coinciden con los cuadros de la plantilla.

**Las puntuaciones Máximas son:**

Adaptación personal: 30 puntos.

Adaptación familiar. 30 puntos.

Adaptación escolar:30 puntos.

Adaptación Social: 30 puntos.

Posteriormente cabe obtener una suma de las puntuaciones de los cuatro factores e interpretarla estadísticamente de acuerdo con la tabla que se incluye en los baremos, si bien no existe por ahora evidencia de que tal puntuación tenga el valor de un índice general de adaptación o ajuste, ya que probablemente existen otras áreas que deban igualmente ser tomadas en cuenta.

Las puntuaciones obtenidas pueden transformarse en percentiles o puntuaciones S, consultando las tablas de baremos del manual.

**PROPIEDADES PSICOMETRICAS:**

Los decapito son interpretados de la siguiente forma: 1 a 4 rasgos poco son valores medios, 7 a 10 rasgos predominantes de personalidad.

**FIABILIDAD:**

Una de las características más importantes de una prueba es la fiabilidad. Se expresa en forma de coeficiente de correlación e indica la precisión (consistencia o estabilidad) de los resultados de la prueba, señalando el grado en que las medidas que proporciona están libres de errores aleatorios. Así, por ejemplo, un coeficiente de fiabilidad de 0,90 indica que, en la muestra y condiciones fijadas, el 90 por 100 de la varianza se debe a la auténtica medida y sólo el 10 por 100 a errores aleatorios.

**VALIDEZ:**

La validez de una prueba, en general, depende del grado en que puede detectar los aspectos que intenta medir. Para calcular la validez pueden emplearse varios procedimientos: análisis factorial, correlación con criterios externos o correlación con otras pruebas.

**MATERIAL:** Manual, cuadernillo y hoja de respuestas autocorregirle.

**3.4.2 INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK.**

**NOMBRE:** Inventario de Ansiedad de Beck

**AUTORES:** Aron Beck

**PROCEDENCIA Y AÑO:** Beck AT, Brown G, Epstein N y Steer RA. An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1.988; 56:893-7.

Beck AT, Steer RA. Manual for the Beck Anxiety Inventory. 1993 San Antonio, TX: Psychological Corporation.

**FORMA DE APLICACIÓN:** Individual y Colectiva

**AMBITO DE APLICACIÓN:** General

**DURACIÓN:** 10 a 15 min.

**FINALIDAD:** El BAI fue desarrollado por Beck en 1.988, con objeto de poseer un instrumento capaz de discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión. Fue concebido específicamente para valorar la severidad de los síntomas de ansiedad.

**CALIFICACIONES** Se trata de una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos. Dada su facilidad de utilización se ha recomendado su empleo como screening en población general.

No existen puntos de corte aceptados para distinguir entre población normal y ansiedad ni entre depresión y ansiedad. En estudios comparativos con las principales escalas de depresión y ansiedad (4, 7) (Inventario de depresión de Beck, escala de depresión de Beck, Escala de ansiedad de Beck, listado de pensamientos y escala de desesperanza), se han encontrado unos índices de correlación mayores con aquellas que valoran ansiedad, frente a las que valoran depresión, lo que avalaría su utilización para valorar ansiedad.

El rango de la escala es de 0 a 63. La puntuación media en pacientes con ansiedad es de 25, (7) (DE 11,4) y en sujetos normales 15, (8) (DE 11,8)8. Somoza y cols<sup>9</sup> han propuesto como punto de corte para distinguir trastorno de pánico los 26 puntos.



Osman10 en sujetos sin patología obtiene una puntuación media de 13,4 con una de 8,9. No obstante, no debe considerarse una medida específica de ansiedad generalizada.

### **PROPIEDADES PSICOMETRICAS:**

Al analizar los elementos del test, Beck en el trabajo original se encuentra dos factores principales: síntomas somáticos y síntomas subjetivos de ansiedad, pudiendo obtenerse dos subescalas. Con posterioridad el propio Beck describió cuatro factores: subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico.

**FIABILIDAD:** Posee una elevada consistencia interna (alfa de Cronbach de 0,90 a 0,94). La correlación de los ítems con la puntuación total oscila entre 0,30 y 0,71. La fiabilidad test-retest tras una semana es de 0,67 a 0,93 y tras 7 semanas de 0,62.

**VALIDEZ:** Tiene buena correlación con otras medidas de ansiedad en distintos tipos de poblaciones.

Los coeficientes de correlación ( $r$ ) con la Escala de ansiedad de Hamilton es de 0,51, con el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de 0,47 a 0,58 y con la Subescala de Ansiedad del SCL-90R de 0,81.

Por otra parte los coeficientes de correlación con escalas que valoran depresión, también son elevados. Con el Inventario de Depresión de Beck de 0,61 y con la Subescala de Depresión del SCL-90R de 0,62.

### **3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos:**

Este proyecto se realizará en la Universidad Técnica de Ambato, con los estudiantes de los primeros semestres de la Carrera de Medicina, con los siguientes reactivos

psicológicos, Test de Ansiedad de Beck, instrumento capaz de discriminar de manera fiable entre ansiedad y depresión. Fue concebido específicamente para valorar la severidad de los síntomas de ansiedad. Inventario de Adaptación Conductual, el cual mide grado de adaptación del adolescente en las áreas personal, familiar, escolar y social.

La evaluación se realizara de forma grupal, en horarios matutinos, consecutivamente se realizaran las tabulaciones y el análisis de datos utilizando la fórmula del Chi cuadrado se interpretaran los datos para posteriormente darlos a conocer.

## **CAPÍTULO IV**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **4.1 RECURSOS:**

##### **4.1.1 Recursos Institucionales**

Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud

##### **4.1.2 Recursos Humanos:**

- Investigador:

Cristina Eslendi Real Londonio.

- Estudiantes de los 1ros, 2dos y 3ros semestres de Medicina de la Universidad Técnica de Ambato.

##### **4.1.3 Materiales**

- Materiales de Oficina
- Equipo informático
- Reactivos Psicológicos
- Transporte
- Alimentación
- Servicios de luz e internet.

#### 4.1.4 Recursos financieros:

El presente proyecto será ejecutado con un total de 870,00 \$, que será financiado por la autora.

#### 4.1.5 Presupuesto:

<b>RUBRO DE GASTOS</b>	<b>VALOR</b>
Materiales de oficina	230 \$
Equipo Informático	300 \$
Reactivos psicológicos	20 \$
Transporte	100 \$
Alimentación	150 \$
Servicios de luz e internet	50 \$
Imprevistos	50 \$
<b>TOTAL</b>	<b>900.00 \$</b>

#### 4.2 CRONOGRAMA:

N°	MESES Y SEMANAS	1 JUL				2 AGO				3 SEPT				4 OCT				5 NOV			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	ACTIVIDADES																				
1	Elaboración del perfil del proyecto																				
2	Elaboración del marco teórico																				
3	Definición del marco metodológico																				
4	Finalización del proyecto																				

## 4.3 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

### 4.3.1 Bibliografía:

- Dorr, A., Gorostegui, M y Bascañán, M. (2008). Personalidad. Marín, M. (Eds.), Psicología General y Evolutiva. (pp. 135, 136, 139). Chile: Mediterráneo.
- Engler, B. (1996). Introducción a las teorías de la personalidad. México: McGraw-Hills Interamericana.
- Frydenberg E. y Lewis R. (2000). ACS. Escala de Afrontamiento para adolescentes. Madrid. TEA, Ediciones S.A.
- Hayes, N. (1999). Teorías de la Personalidad. Álvarez, J. (Eds.), Psicología (pp. 164-169). España: Harcourt.
- Morris, C y Maisto, A. (2009). Psicología. México: Pearson Educación.
- Myers, D. G. (2011). Psicología. Madrid, España: Médica Panamericana.

### 4.3.2 Linkografías:

- Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2008), Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión es estudiantes universitarios, *Scielo* 8(1) 1-7. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a7.pdf>
- Arjona y Manzano (2013).Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación, *Psicologia Cientifica*, 2013, 2(3) recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/psicologiapdf-182-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-co.pdf>
- Ayora (2006). Ansiedad en situaciones de evaluación o exámenes, en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja, Ecuador, *Revista latinoamericana de psicología*, 25(3) 05
- Balanza, Morales y Guerrero (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud* 20 (2) 177-187 recuperado de

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Becerra, Madalena, Estanislau, Rodríguez y Dias (2007). Ansiedad Y Miedo: Su Valor Adaptativo Y Maladaptaciones, *Revista Latinoamericana de Psicología* 39(1) 75-81, recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rtps/v39n1/v39n1a06>
- Becoña, y Miguez, (2004). Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes. *Edicciones*, 16(2), 234-239. Recuperado de <http://www.adicciones.es/files/Becona%201-6.pdf>
- Bosque y Aragón (2008). Nivel de adaptación en adolescentes mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(2), 287-297. Recuperado, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902008000200010&lng=pt&tlng=es).
- Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía, Rodríguez (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2) recuperado de <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/81/92>
- De la Peña, Hernández, y Rodríguez. (2003). Comportamiento asertivo y adaptación social: Adaptación de una escala de comportamiento asertivo (CABS) para escolares de enseñanza primaria (6-12 años). *Revista electrónica de Metodología aplicada*, 8(2) ,11-25. Recuperado de
- Frias, Fraijo, Cumbas. (2008) Problemas de conducta en niños víctimas de violencia familiar: reporte de profesores de la universidad de Sonora (México) *Estudios de psicología* 13(1), 03-11. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v13n1/01.pdf>
- Furlan, Sánchez, Heredia, Piemontesi, y Illbele (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, *Pensamiento psicológico*, 5(12) 117-124 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/801/80111899009.pdf>
- Galindo, Moreno, Muñoz, (2009). Prevalencia de Ansiedad de estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Revista electrónica de la Universidad Católica San Antonio de Murcia* 20 (2) 177-187
- González, Hernández, y García (2009). Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México, *Revista Panam salud publica* 25 (2) 141-145.

- Guerra, Pérez, Ferrer, Álvarez. Comportamiento del proceso de adaptación en un círculo infantil. *Rev. Cubana Medica General Integral* [online]. 2000, vol.16, n.1 [citado 2015-09-27], pp. 62-67 Recuperado de
- Hernández, y Coronado (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), 13-23.
- Krzemien, Monchietti Y Urquijo. Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de auto distracción. *Interdisciplinaria* [online]. 2005, vol.22, n.2 [citado 2015-09-27], pp. 183-210 Recuperado de
- Latorre y Montañés (2004). Ansiedad, Inteligencia Emocional y Salud en la Adolescencia. *ResearchGate*, 10(1), 111-125. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/260655424\\_Ansiedad\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_conductas\\_de\\_salud\\_en\\_la\\_adolescencia](http://www.researchgate.net/publication/260655424_Ansiedad_inteligencia_emocional_y_conductas_de_salud_en_la_adolescencia)
- López (2013). Asertividad, Estado Emocional y Adaptación en Adolescentes {Tesis de maestría}. Recuperada de <http://www.gacinvestigacion.com/wp-content/uploads/2014/03/Tesina-Asertividad-Estado-Emocional-y-Adaptaci%C3%B3n-en-Adolescentes.pdf>
- López, Sánchez, Jiménez y Torres (2013). Relación entre el Bienestar personal y la Adaptación de Conducta en el Marco de la Escuela Salugènica, *Educar* 2013,49(2), 303-320.recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Educar/article/viewFile/287085/375334>
- Ospina, Hinestrosa, Paredes, Guzmán y Granados (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia, *Cielo* 2011,6(13) recuperado de [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-0064201100060000](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-0064201100060000)  
  
Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v20n2/v20n2a06.pdf>
- Reyes y Tejada (2003). *Relación entre el Rendimiento Académico, la Ansiedad ante los Exámenes, los Rasgos de Personalidad, el Autoconcepto y la Asertividad en Estudiantes del Primer Año de Psicología de la UNMSM* [Tesis de Grado]. Recuperada de Base de Datos Cybertesis UNMSM.



- Rosario, Núñez, Salgado, González, Valle, Joly y Bernardo (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema* 20 (4) 563-570. Recuperado de <http://www.psicothema.com/>

#### 4.3.3 Citas Bibliográficas Base de Datos UTA:

- PROQUEST  
Cupani, M., y Zalazar, M. (2014). Rasgos complejos y rendimiento académico, contribución de los rasgos de personalidad, creencias de autoeficacia e intereses. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 57-71.
- EBRARY  
Anxiety in Collegue Students.(2009).New York,US:Nova.Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- EBRARY  
Davidson,R.J.(Ed).(2000)Anxiety,Depression,and Emotion.New York,US:Oxford University Press.Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- EBRARY  
Worarski,J.S.,&Dziegielewski,S.F.(2002).Human Behavior and the social environment for social workers: Integrating Theory and Empiricism.New York,NY,USA:Springer Publishing Company.Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- PROQUEST  
Hersen,M.(Ed).(2011). Clinician's Hanbook af Child Behavioral Assesmentt.Burlington,US:Nova.Retrieved from <http://www.ebrary.com>

#### 4.4 ANEXOS (1)

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: A continuación se encuentra una lista de síntomas característicos de ansiedad. Por favor lea cuidadosamente cada reactivo de la lista. Indique el grado en que le haya molestado cada síntoma durante la ÚLTIMA SEMANA: INCLUYENDO EL DÍA DE HOY colocando una “x” en el espacio correspondiente a la columna que se encuentra junto a cada síntoma.

SINTOMAS	Nada	Ligeramente. Sin molestia significativa	Moderada mente Muy desagrada ble, pero soportable	Severame nte. Casi insoporta ble
1. Hormigueo o adormecimiento de extremidades.				
2. Oleadas de calor o bochornos.				
3. Debilidad y temblor en las piernas.				
4. Incapacidad de relajarme.				
5. Temor a que sucediera lo peor.				
6. Mareo o ligereza de cabeza.				
7. Palpitaciones o aceleración cardíaca				
8. Falta de equilibrio.				
9. Terror.				
10. Nerviosismo.				

11. Sensación de ahogo.				
12. Temblor de manos.				
13. Agitación.				
14. Miedo a perder el control.				
15. Dificultad para respirar.				
16. Miedo a morir.				
17. Asustado.				
18. Indigestión o molestias abdominales.				
19. Desmayos.				
20. Enrojecimiento de la cara.				
21. Sudoración (no causada por calor).				

## ANEXO(2)

### INVENTARIO DE ADAPTACION DE CONDUCTA DE T.E.A EDICIONES

#### CONDUCTA

A continuación encontrarás una serie de frases a las que deseamos contestes con sinceridad y sin pensarlo demasiado, como si respondieras espontáneamente a las preguntas de un(a) amigo(a)

#### MARCA EN LA HOJA DE RESPUESTA:

En cada frase podrás marcar la respuesta SI -? - NO, la que va más de acuerdo a tu opinión con una "X", si tienes duda podrás marcar la interrogante? , pero lo mejor es que te decidas entre el SI o el NO.

Trabaja tan de prisa como puedas, sin detenerte demasiado en cada frase y contesta a todas ellas. Si te equivocas de fila o de casilla, tacha la marca y señala tu nueva respuesta.

## **¿TE OCURREN LO QUE DICEN ESTAS FRASES?**

- 1.-Suelo tener mala suerte en todo.
- 2.-Me equivoco muchas veces en lo que hago.
- 3.-Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.
- 4.- Si fracaso en algo una vez, es difícil que vuelva a intentarlo.
- 5.-Hablando sinceramente, el futuro me da miedo.
- 6.-Envidia a los que son más inteligentes que yo.
- 7.- Estoy satisfecho con mi estatura.
- 8.- Si eres hombre preferirías ser una mujer. Si eres mujer preferirías ser un hombre.
- 9.-Mis padres me tratan como si fuera un niño pequeño.
- 10.-Me distancio de los demás.
- 11.-En mi casa me exigen mucho más que a los demás.
- 12.-Me siento satisfecho con mis padres aunque no sean importantes.
- 13.-Me avergüenza decir la ocupación de mis padres.
- 14.-Me gusta oír como habla mi padre con los demás.
- 15.-Mis padres dan importancia a las cosas que hago
- 16.- Me siento satisfecho de pertenecer a mi familia
- 17.-Cuando mis padres me riñen, casi siempre tienen razón.
- 18.- La mayor parte de las veces, mis padres me riñen por algo que les sucede a ellos, no por lo que haya hecho yo.
- 19.- Mis padres me riñen sin motivo.
- 20.-Sufro por no poder conseguir llevar a casa mejores notas.

## **¿CÓMO ESTUDIA USTED?**

- 21.-Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.
- 22.- Subrayo las palabras cuyo significado no sé, o no entiendo.
- 23.-Busco en el diccionario el significado de las palabras que no se o no entiendo.
- 24.- Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.
- 25.-Trato de memorizar todo lo que estudio.
- 26.-Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.

- 27.-Estudio sólo para los exámenes.
- 28.- Estudio por lo menos dos horas diarias.
- 29.-Cuando hay paso oral recién en el salón de clase me pongo a revisar mis cuadernos.
- 30.-Me pongo a estudiar el mismo día del examen.
- 31.-Espero que se fije la fecha de un examen o paso oral para ponerme a estudiar.

### **¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESAS FRASES?**

- 32.-En las discusiones casi siempre tengo yo la razón.
- 33.-Estoy seguro de que encontré un trabajo que me guste.
- 44.- En vez de matemáticas, se derivan de estudiar materias tales como música moderna, conservación de la naturaleza, normas de circulación, etc.
- 35.- Mis padres se comportan de forma poco educada.
- 36.- Me gusta ayudar a los demás en sus problemas, aunque me cause molestias hacerlo.
- 37.- Tengo más éxito que mis compañeros en las relaciones con las personas del sexo opuesto.
- 38.- Entablo conversación con cualquier persona fácilmente.
- 39.- Me gusta que me consideren una persona con la que hay que contar siempre.
- 40.- Siento que formo parte de la sociedad.
- 41.- Tengo amigos en todas partes.
- 42.- A menudo me siento realmente un fracasado.
- 43.- Si volviera a vivir, haría muchas cosas de manera distinta a como las he hecho.
- 44.- Con frecuencia me siento incapaz de seguir estudiando o trabajando sin saber por qué.
- 45.- Muchas veces me digo a mi mismo: “¡Que tonto he sido, después de haber hecho un favor o prometido algo!”
- 46.- Muchas veces pienso que el profesor no me considera una persona, sino un número.
- 47.- Mis compañeros de clase me hacen caso siempre.
- 48.- Tengo problemas en casa porque mis padres son demasiado exigentes con los horarios.
- 49.- Alguna vez he pensado en irme de la casa.
- 50.- Me intranquiliza lo que opinan de mí los demás.

51.- Cuando tengo que hablar ante los demás pasa mal rato, aunque sepa lo que tenga que decir.

52.- Mis padres solucionan correctamente los asuntos familiares.

53.- En general, estoy de acuerdo con la forma de actuar de mis padres.

54.- Mis padres son demasiado severos conmigo.

55.- Mis padres son muy exigentes.

56.- Mi familia limita demasiado mis actividades.

57.- Mis padres riñen mucho entre ellos.

58.- El ambiente de mi casa es desagradable o triste.

59.- Mis padres tratan a mis hermanos mejor que a mí.

60.- Mis padres exigen de mis mejores notas de las que puedo conseguir

61.- Mis padres me dan poca libertad.

### **¿ESTÁS DE ACUERDO CON ESTAS FRASES?**

62.- Los profesores conocen a fondo lo que explican.

63.- Me gusta el colegio donde estudio.

64.- Las clases de mi colegio son demasiado pequeñas para el número de chicos.

65.- mi colegio me parece un lugar agradable.

66.- Los libros que estudio son claros e interesantes.

67.- En el colegio me hacen perder la confianza en mismo.

68.- La experiencia enseña más que el colegio.

69.- En el colegio se puede demasiado tiempo.

70.- En el colegio se debería enseñar a pensar a los alumnos, en lugar de explicar y poner problemas.

71.- Presto de buena gana cosas a mis compañeros (Libros, discos, dinero, etc).

72.- Me parece que mis compañeros abusan que soy demasiado bueno.

### **¿TE GUSTA LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?**

73.- Estar donde haya mucha gente reunida.

74.- Participar en las actividades de grupos organizados.

75.- Hacer excursiones en solitario.

76.- Participar en discusiones.

- 77.- Asistir a fiestas con mucha gente.
- 78.- Ser el que lleva “la voz cantante” en las reuniones.
- 79.- Organizar juegos en grupo.
- 80.- Recibir muchas invitaciones.
- 81.- Ser el que habla en nombre del grupo.
- 82.- Que tus compañeros se conviertan fuera del colegio en amigos tuyos.

**¿TE SUCEDE LO EXPRESADO EN ESTAS FRASES?.**

- 83.- Te consideras poco importante.
- 84.- Eres poco popular entre los amigos
- 85.- Eres demasiado tímido.
- 86.- Te molesta no ser más guapo y atractivo.
- 87.- Te fastidia pertenecer a una familia más pobre que la de otros compañeros.
- 88.- Estas enferma más veces que otros.
- 89.- Estas de acuerdo con que hay que cumplir las normas de convivencia.
- 90.- Eres poco ingenioso y brillante en la conversación.
- 91.- Tiene poca “voluntad” para cumplir lo que propones.
- 92.- Te molesta que los demás se fijan en ti.

**¿TE OCURRE LO QUE DICEN ESTAS FRASES?.**

- 93.- Tus padres se interesan por tus cosas.
- 94.- Tus padres te dejan decidir libremente.
- 95.- Admiras las cualidades de las demás personas de tu familia.
- 96.- Estas seguro de que tus padres te tienen un gran cariño.
- 97.- Tus padres te ayudan a realizarte.
- 98.- Tus padres te permiten elegir libremente a tus amigos.
- 99.- Estas convencido de que tu familia aprueba lo que tú haces.
- 100.- Te sientes unido a tu familia.
- 101.- Crees que, a pesar de todo lo que se diga los padres comprenden bien a sus hijos.
- 102.- Tu padre te parece un ejemplo a imitar.

- 103.- El comportamiento de los profesores contigo es justo.
- 104.- Has observado que en la clase tratan mejor a los alumnos más simpáticos o más importantes.
- 105.- Piensas que tus profesores tratan de influir demasiado en ti, restándote libertad de decisión.
- 106.- Tus profesores se preocupan mucho por ti.
- 107.- Estas convencido de que, en general los profesores actúan de la forma más conveniente para los alumnos.
- 108.- Tus compañeros te ayudan cuando tienes que hacer algo y no te da tiempo a terminarlo.
- 109.- Te gustaría cambiar de colegio.
- 110.- Tienen razón los que dicen que “esta vida es un asco”
- 111.- Te gusta que la gente te pregunte por tus cosas.
- 112.- Confías en tus compañeros.
- 113.- Te gusta que los demás muestren que creen en tu opinión.
- 114.- Formas parte de una pandilla.
- 115.- Eres uno de los chicos (o chicas) más populares del colegio.
- 116.- Te gusta organizar los planes y actividades de tu pandilla.
- 117.- Te gusta participar en excursiones con mucha gente.
- 118.- Organizas reuniones con cualquier pretexto.
- 119.- En las fiestas te unes al grupo más animado.
- 120.- Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.
- 121.- Te gusta estar solo mucho tiempo.
- 122.- Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música a reunirte con tu familia, a ver la televisión o comentar cosas.
- 123.- Te molesta no tener libertad y medio para vivir de otra forma.