



**Nombre de alumno:** Fernanda  
Patricia Hernández Díaz

**Nombre del profesor:** Lindsay  
Vázquez

**Nombre del trabajo:** Protocolo de  
investigación

**Materia:** Investigación en psicología

**Grado:** 3er Cuatrimestre

**Grupo:** LPS19SSCO9-A

## I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se planteará lo siguiente:

Debido a la situación que se presenta actualmente son muchas las personas las que sufren este problema que se llama **ansiedad**, por lo que se abordará de la siguiente forma:

¿Qué es la ansiedad? y ¿qué rol tienen en las personas adultas que trabajan?, es decir la manera en cómo les afecta la ansiedad y como esto les permite desarrollarse en su área de trabajo.

### 1.1 SELECCIÓN DEL TEMA.

Debido a la experiencia personal se ha decidido seleccionar como tema de interés la ansiedad ya que es un trastorno en el cual la persona que lo sufre llega a sentir cierto grado de incertidumbre, timidez, los síntomas incluyen preocupación constante, inquietud y problemas para concentrarse en cualquier situación que se esté presente de tal forma que a veces se le hace difícil realizar algunas de sus actividades.

### 1.2 DELIMITAR DEL TEMA.

Asociado a esto se hablará de una de las variantes, la cual está aunada con la ansiedad y es: el rol que tiene en las personas adultas que tienen ansiedad y que trabajan; para poder determinar el factor o el causante de dicha ansiedad. Y de esta forma aclarar y dar a conocer lo que una persona con ansiedad siente estando en su trabajo, y también poder darle una alternativa a quien la sufre para que pueda manejar sus emociones y así fomentar los pensamientos y las emociones positivas, como uno de los mecanismos fundamentales para hacer que nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo que nos rodea sea mucho más favorable.

## II. JUSTIFICACIÓN

En la teoría de Beck, los procesos cognitivos son los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación de la información existentes en las estructuras cognitivas (esquemas). Por tanto, se incluyen entre los procesos cognitivos: la percepción, la atención, la memoria y la interpretación.

Debido a este proceso cognitivo se da como resultado de la percepción, la atención, la memoria y la interpretación al: •miedo, •la ansiedad y •la preocupación que, sin embargo no son dominio exclusivo del desastre y de otras experiencias que conlleven al riesgo vital.

El trabajo consiste en el esfuerzo humano puesto en la producción y venta de bienes y servicios, por lo que el ser humano que se relaciona en dicho ambiente siempre estará en constante presión por parte del jefe, dependiendo de la categoría que ocupe en dicho puesto, se cual fuera su posición tendrá que afrontarse a situaciones que lo lleven a tener un cuadro de ansiedad. También, la ansiedad puede ser congénita es decir que es predisposición heredada hacia este tipo de problemas psicológicos

Conocer y tener recursos instrumentales para solucionar los problemas que surgen en la vida disminuye la percepción de ansiedad en la mayoría de las circunstancias como el trabajo ya mencionados antes, En este protocolo, se pretende enseñar cómo incrementar nuestros recursos personales mediante el manejo de las emociones.

## BIBLIOGRAFÍA

<https://psicologiyamente.com> › clínica

[La Terapia Cognitiva de Aarón](#)

Aspinwald, L.G. y Standinger, U.M. (2007). *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gadisa.

<https://clinicadeansiedad.com>

[¿Se hereda la ansiedad? | Clínica de la Ansiedad](#)