



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE
EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

RVOE: PSU-65/2006 VIGENCIA: A PARTIR DEL CICLO ESCOLAR 2022-2025

TESIS

PERSPECTIVA DE TRASTORNO DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEL 6TO.
SEMESTRE DE LA PREPARATORIA COBACH 303 PATIHUITZ

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTADO POR:

MARCO ANTONIO JIMENEZ CRUZ

ASESOR DE TESIS:

MTRA. JHOANI ELIZABETH
PEREZ

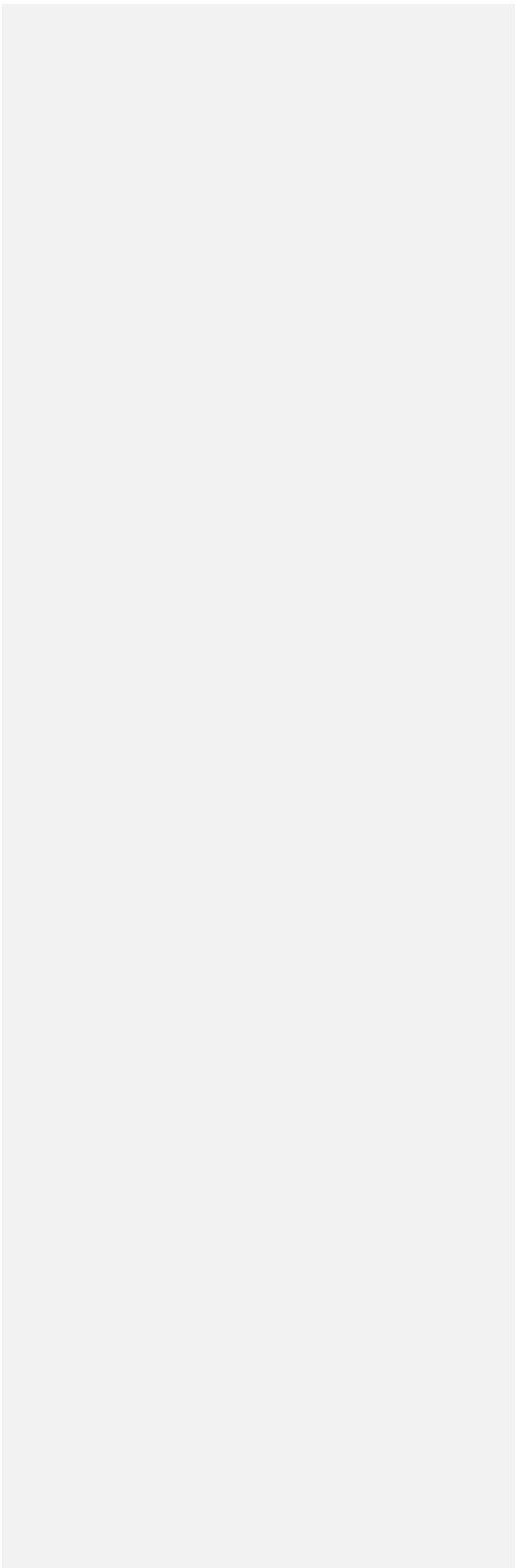
COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; AGOSTO DE 2025

Comentado [mj1]:

Comentado [mj2R1]:

Portadilla

Autorización de impresión



INDICE

Comentado [mj3]: Corregir índice

CAPITULO 1

- INTRODUCCION..... 1
- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....2
- PREGUNTAS DE INVESTIGACION
- HIPOTESIS.....3
- OBJETIVOS.....4
- JUSTIFICACION.....5

CAPITULO 2

MARCO TEORICO.....6

- ¿QUE ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD?
- SIGNOS Y SINTOMAS DE TRASTORNO DE ANSIEDAD
- CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS
- CAUSAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD
- TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

CAPITULO 3

- METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....15
- ENFOQUE
- INSTRUMENTOS

CAPITULO 4

-Resultados

- CONCLUSIONES18
- SUGERENCIAS.....19
- ANEXOS.....20
- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....21
- DEDICATORIA.....22

INTRODUCCIÓN

En la actualidad hablar de la salud mental es de suma importancia hoy en día estadísticamente se ha demostrado una alta ponderación en casos de mortalidad, lo anterior, se debe al descuido de la salud mental, algo que se debe tratarse de manera adecuada e inmediatamente, porque para estar bien físicamente, primero es el cuidado de la mente, dentro de esta, hay una buena conexión entre el cuerpo y el espíritu. En esta presente investigación se enfoca en el análisis de las perspectivas de trastorno de ansiedad en una comunidad estudiantil, escuela COBACH, 303 PATIHUITZ, 6to semestre, y lo que conlleva tener este tipo de enfermedad o perturbación mental, en específico el Trastorno de ansiedad.

Como bien se sabe, la ansiedad es un fenómeno que se da en todo ser humano, hace millones de años, la sociedad padecía de algunas de los trastornos mentales, sin embargo, en aquellos tiempos, no conocían la causa de estos padecimientos. Con el paso del tiempo y gracias a los avances tecnológicos se comenzó a profundizar el interés de esta, permitiendo realizar estudios que responden interrogantes significativos que lo convencional hasta lo práctico conociendo cada uno de los trastornos mentales del individuo.

En la presente tesis aparte de conocer que es el trastorno de ansiedad, también se analizara el padecimiento en alumnos del 6to semestre de preparatoria COBACH 303 Patihuitz

Determinando así, cuáles son las decisiones del porqué de las mismas.

Resumiendo, lo anterior, en el capítulo uno se describe, la problemática de la investigación, como tal, la hipótesis, los objetivos de esta investigación, como también la justificación. En el capítulo dos se hizo una investigación científica de lo que es un Trastorno de Ansiedad, Signos y síntomas, como se clasifica, y los tipos de Trastorno de Ansiedad, como también de lo que causa un Trastorno de Ansiedad, para tener el panorama general, de igual forma se investigó algunos de los tratamientos existentes, que, en este caso, depende siempre de cada individuo con el tratamiento.

Comentado [mj4]: Revisar estructura de títulos y subtítulos

Comentado [mj5]: En la introducción se escribe de manera resumida el trabajo de tesis, en esta parte se considera de manera breve cada uno de los capítulos.

Dentro del capítulo tres se describe la metodología de la investigación, que, en este, el enfoque de la investigación, fue cualitativa, dentro de esta corroboración de información, fue a través de entrevistas y observaciones, con el apoyo del director de la escuela COBACH, juntamente con alumnos. En el capítulo cuatro se describen los resultados o las respuestas de los alumnos del COBACH, 303 Patihuitz con las preguntas que se les aplicó durante la entrevista. Para terminar con la estructura de la actividad, en el capítulo cinco, se encuentran conclusiones como también sugerencias, que se pueden hacer para la prevención del trastorno de Ansiedad.

CAPITULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad es un problema común entre los adolescentes de preparatoria que puede afectar su bienestar emocional, social y académico, a pesar de su prevalencia, existe una falta de comprensión sobre la perspectiva de los adolescentes y como la experimentan en su vida diaria. Y es fundamental comprender las perspectivas y experiencias de los adolescentes de la preparatoria, dentro de ello, poder desarrollar estrategias efectivas de apoyo y prevención.

De igual manera, dentro de esta investigación puede contribuir a mejorar la comprensión de la ansiedad en los adolescentes de preparatoria y a desarrollar intervenciones mas efectivas para apoyar su bienestar emocional.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cuál es la percepción de los estudiantes del 6to Semestre del COBACH 303 Patihuitz, sobre la ansiedad en aspecto escolar?

HIPOTESIS

Por lo tanto, la aparición de esta enfermedad, Trastorno de Ansiedad, es el exceso de preocupación, en algún aspecto de la vida humana, por ejemplo, si en el núcleo familiar no hay buen ambiente, agradable, los adolescentes, empiezan a perder el control, de sus emociones a nivel psicológico.

Las personas con trastorno de ansiedad, experimentan aumento en la actividad cerebral, en respuesta al estrés entre otras cosas, como, así como, pensamientos repetitivos que hace que el individuo se pone hiperactivo, lo que se correlaciona con la gravedad de los síntomas de ansiedad.

En este caso, los hemisferios cerebrales, que participa en al aumento de la actividad cerebral se encuentra la amígdala, el hipocampo, que hace que pierda la función adecuada. Que se caracterizan por una respuesta exagerada y persistente al estrés-ansiedad, dándole respuesta al cuerpo con síntomas cognitivos que hace que el individuo, le dificulte ordenar sus pensamientos, ideas, y exista la atrofia mental, todo por la preocupación, y emocionales, en este caso, el individuo se encuentra de un estado de ánimo muy bajo de lo normal, llega a perder el control de la estructura psíquica, o los mecanismos de defensa, y lo fisiológicos, este síntoma es objetivo, es la reacción del cuerpo ante la situación de ansiedad, pueda que el individuo este muy decaído o dependiendo la gravedad.

Si
entonces

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir y analizar las perspectivas del trastorno de ansiedad en adolescentes del 6to semestre del plantel COBACH 303 Patihuitz.

Objetivo específico

- Identificar la existencia académica del concepto de ansiedad
- Analizar las posibles presencia trastornos de ansiedad en adolescentes de la escuela COBACH 303 PATIHUITZ.
- Identificar la presencia y la aplicación de programas de salud mental para los alumnos del 6to semestre de preparatoria, COBACH 303 Patihuitz.

JUSTIFICACION

El trastorno de ansiedad es un problema de salud mental muy común y debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo, perjudicando la calidad de vida de las personas que lo padecen, afectando su capacidad para funcionar adecuadamente.

Uno de los intereses principales dentro de esta investigación es conocer si, la comunidad estudiantil, COBACH #303 PATIHUITZ, tienen conocimiento acerca de lo que es la Ansiedad. Desde mi consciencia, durante mi periodo de estancia en la escuela preparatoria, ciclo escolar 2015-2018, me sentía ansioso en algunas ocasiones,

JUSTIFICAR EL PORQUE ESTAS REALIZANDO ESTA INVESTIGACIÓN

PERSONAL

ACADEMICA

SOCIAL- PROFESIONAL

CAPITULO II

MARCO TEORICO

DIFERENCIA DE ANSIEDAD Y TRASTORNO DE ANSIEDAD

ANSIEDAD

La ansiedad como emoción o respuesta natural será transitoria, desapareciendo cuando el estímulo amenazante no se encuentre presente, en contra en la ansiedad como trastorno, la respuesta emocional puede mantenerse, aún sin la presencia del estímulo, de forma anticipatoria y el miedo que se siente hacia este estímulo será excesivo por el peligro real que representa.

TRASTORNO DE ANSIEDAD

Un trastorno de ansiedad se define como una respuesta de nuestro organismo desproporcional al estímulo al que responde, es decir, se caracteriza por un miedo excesivo y frente a este miedo invalidante, la persona busca evitar la situación u objeto que le provoca dicho pavor. La ansiedad en términos psiquiátricos puede prolongarse en el tiempo.

Los intensos sentimientos de ansiedad que se presentan, conllevan interferencias en la vida cotidiana de la persona, afectando a sus actividades diarias, de modo que propician cambios conductuales asociados. Generalmente, la ansiedad tiende a estar asociada a un estímulo o situación concreta, dando lugar a los diferentes trastornos de ansiedad,

En este caso, es cuando el miedo llaga a ser excesivo, y no es repentino, inclusive presenta continuamente, el miedo es irracional, le causa miedo.

SIGNOS Y SINTOMAS

Al existir distintas presentaciones de la ansiedad como trastorno psiquiátrico, los síntomas pueden variar en función de los diferentes trastornos. No obstante, entre ellos se encuentra una sintomatología compartida, agrupada en síntomas físicos, psicológicos, conductuales, intelectuales o cognitivos y sociales.

- ✓ **Físicos:** Puede manifestarse un aumento del ritmo cardíaco, hiperventilación, sudoración, temblores, sensación de fatiga, problemas gastrointestinales y alteraciones en el sueño.
- ✓ **Psicológicos:** El síntoma más representativo de los trastornos de ansiedad es el miedo hacia el estímulo presentado, además del miedo a perder el control, miedo a morir, la necesidad de evitar la situación temida, sensaciones de peligro y amenaza e incertidumbre o inseguridad. En el siguiente artículo puedes ver concretamente qué es el miedo en psicología.
- ✓ **Conductuales:** Las personas que sufren un trastorno de ansiedad se encuentran en un constante estado de alerta e hipervigilancia. Además, puede presentarse impulsividad, agitación motora o hiperactividad. También se expresan cambios en la expresividad corporal, así como en el lenguaje corporal, apareciendo en él posturas rígidas, movimientos imprecisos y cambios en la voz.
- ✓ **Intelectuales o cognitivos:** La elevada ansiedad que se presenta causa dificultades para concentrarse o prestar atención, así como alteraciones en la memoria. Por otro lado, tienden a presentarse pensamientos de carácter irracional y negativo, así como catastrófico.
- ✓ **Sociales:** La ansiedad tiende a afectar a la esfera social, debido al miedo que sufre la persona esta tiende a mostrarse irritable y se bloquea al hablar, por ello acaba apareciendo una tendencia al aislamiento.

CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Tal hemos citado previamente, existen diversos tipos de trastornos de ansiedad, los cuales presentaremos brevemente a continuación.

Trastornos de ansiedad DSM-V

Según el DSM-V los tipos de trastornos que se encuentran dentro de los trastornos de ansiedad son los siguientes:

- ✚ Trastorno de ansiedad generalizada
- ✚ Trastorno de ansiedad social (fobia social)
- ✚ Trastorno de ansiedad por separación
- ✚ Agorafobia
- ✚ Trastorno de pánico
- ✚ Mutismo selectivo
- ✚ Fobias específicas
- ✚ Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos
- ✚ Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica

Trastornos de ansiedad CIE-10

Por otro lado, en la CIE-10 los trastornos de ansiedad se denominan trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos, sobre los cuales podemos encontrar:

- ❖ Trastorno de ansiedad fóbica, en cual incluye la agorafobia, con o sin ataque de pánico, la fobia social y la fobia específica.
- ❖ Trastorno de pánico.
- ❖ Trastorno de ansiedad generalizada.
- ❖ Trastorno mixto ansioso-depresivo.
- ❖ Trastorno obsesivo-compulsivo.
- ❖ Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación.
- ❖ Trastornos disociativos (de conversión)
- ❖ Trastornos somatomorfos

TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** en el trastorno de ansiedad generalizada el miedo persistente que siente la persona no se focaliza en un único estímulo, pues puede presentar una excesiva preocupación hacia varias situaciones y/o objetos.
- **Trastorno de ansiedad social:** en este caso, la ansiedad se concentra en las situaciones sociales, donde la persona siente un intenso miedo sobre la interacción con los demás y sobre las situaciones sociales. Por ello, tiende a comportarse con timidez, ansioso y puede conllevar aislamiento. Por otro lado, pueden aparecer sentimientos de vergüenza, miedo a ser juzgado y/o inseguridades.
- **Trastorno de ansiedad por separación:** este trastorno tiende a aparecer en la niñez y se caracteriza por un miedo persistente a la separación con sus seres queridos, generalmente las figuras paternas. En el siguiente artículo se explica específicamente el trastorno de ansiedad por separación en niños.
- **Agorafobia:** este tipo de ansiedad hace referencia al miedo irracional de frecuentar lugares o situaciones en los cuales escapar de ellos puede resultar difícil o embarazoso. Las personas que sufren este trastorno tienen un intenso miedo a no poder disponer de ayuda en el caso de padecer un ataque de pánico o elevados niveles de ansiedad. Por ello, tienden a aislarse en casa. Si crees presentar dichos síntomas, puedes realizar el test de agorafobia.
- **Trastorno de pánico:** muchos de los trastornos de ansiedad pueden desencadenar un ataque de pánico, pero este estaría asociado al estímulo fóbico. No obstante, el trastorno de pánico se caracteriza por la aparición súbita de un ataque de terror, sin la apreciación de un peligro aparente, donde la persona siente que está perdiendo el control.

- **Mutismo selectivo:** el mutismo selectivo se relaciona con la incapacidad de poder hablar en determinadas circunstancias o situaciones, sin que se presente una incapacitación en otras ocasiones. Tiende a aparecer en la niñez, causando problemas a nivel escolar.
- **Fobias simples:** este tipo de ansiedad hace referencia a la ansiedad provocada por un estímulo concreto, como, por ejemplo: ir en avión, las arañas, la ansiedad aparece cuando se presenta este estímulo fóbico, ya sea en la realidad, en anticipación o imaginándolo. En el siguiente artículo aparecen diferentes tipos de fobias.
- **Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos:** Los síntomas de ansiedad aparecen producidos por el consumo de una sustancia o medicamento.

Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica: los síntomas de ansiedad son subyacentes a una afectación médica.

- **Trastorno mixto ansioso-depresivo:** Este trastorno cursa ante la presencia de síntomas depresivos y ansiosos, de forma combinada, sin que uno prevalezca por encima del otro. Es muy frecuente la comorbilidad entre ambos trastornos. En el siguiente artículo encontrarás más información sobre el trastorno mixto ansioso depresivo.
- **Trastorno obsesivo-compulsivo:** El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) aparece frente a la recurrencia de pensamientos obsesivos, sobre las cuales la persona tiene la necesidad de paliar la ansiedad que le producen estas cogniciones con compulsiones, como rituales. Por ejemplo, una persona que tiene un miedo excesivo a los gérmenes, para combatir esta ansiedad, siente la necesidad de lavarse y desinfectarse las manos cada vez que le da la mano a alguien o toca algún objeto de la calle.
- **Reacciones a estrés grave y trastornos de adaptación:** Este trastorno aparece ante la existencia de un acontecimiento vital estresante, un cambio vital o circunstancias desagradables, que frente a los elevados niveles de estrés que derivan estas situaciones, se produce un trastorno de adaptación a ellas.

- **Trastornos disociativos (de conversión):** Los trastornos disociativos aparecen ante elevados niveles de ansiedad o un conflicto psicológico grave, sobre el cual la persona se separa de su propia conciencia, memoria, entorno, acciones e identidad, se separa de su realidad por un período breve de tiempo, de forma involuntaria.
- **Trastornos somatomorfos:** Se caracteriza por una preocupación excesiva sobre los propios síntomas presentados, invirtiendo gran parte de su tiempo en estos síntomas. Esta preocupación persiste, aunque se le haya informado de la inexistencia de una enfermedad física.

CAUSAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

Anteriormente, los trastornos de ansiedad se vinculaban causalmente con factores intrapsíquicos, no obstante, en la actualidad se conoce que pueden ser distintos los factores que causen dichos trastornos.

Las causas de los trastornos de ansiedad más comunes son las siguientes:

- **Factores biológicos:** se ha establecido una vulnerabilidad biológica que se relaciona con una mayor probabilidad de sufrir un trastorno de ansiedad, siendo más representativa en el trastorno de pánico, el TOC y la fobia social.
- **Factores psicosociales:** los estresores psicosociales juegan uno de los papeles más importantes en los trastornos de ansiedad, como factores causales. Las diferentes problemáticas a las que nos enfrentamos en nuestro día a día, como problemas económicos, de pareja, con amistades, duelos, son los principales causantes de la aparición de dichos trastornos.
- **Factores traumáticos:** los acontecimientos traumáticos, tales como violaciones, accidentes graves, tienden a producir elevados niveles de ansiedad, evocando habitualmente un trastorno de ansiedad.
- **Factores cognitivos y conductuales:** los trastornos de ansiedad aparecen ante un conjunto de pensamientos irracionales y frente a ello, se desencadenan un conjunto de acciones conductuales. Estas cogniciones negativas, distorsionadas, irracionales y excesivas, pueden desencadenar un trastorno de ansiedad.

- **Condicionamiento:** por aprendizaje frente a respuestas o conductas de otras personas, también pueden desarrollarse los trastornos de ansiedad.

TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

El tratamiento de los trastornos de ansiedad, podrá ser distinto en función del tipo de trastorno de ansiedad presentado. Sin embargo, hay un conjunto de elementos comunes que se desarrollan en todas sus intervenciones. La terapia que ha resultado ser más efectiva para el tratamiento de los trastornos de ansiedad, es la terapia cognitivo-conductual (TCC).

La TCC tiene el objetivo de convertir los pensamientos irracionales, sobre el estímulo temido, en pensamientos saludables y más acotados a la realidad, con la técnica de la reestructuración cognitiva, la cual tiene la finalidad de substituir estos pensamientos automáticos negativos, por otros más positivos y con ello, reducir los niveles de ansiedad, que aparecen ante dichos pensamientos.

Por otro lado, trabaja con técnicas de relajación, con el fin de disminuir los niveles de estrés y ansiedad asociados al miedo determinado.

Cabe añadir, que trastornos como las fobias simples, mantienen tratamientos específicos, como la técnica de exposición gradual, la cual consiste en exponer a la persona al estímulo temido progresivamente y por ello se establece una lista de jerarquías que van desde el acercamiento al estímulo fóbico más simple, hasta que la persona sea capaz de enfrentarse al miedo directamente.

Una técnica complementaria a cualquier terapia es la práctica del mindfulness, cuyo objetivo reside en prestar atención al presente. Ayuda a disminuir la anticipación constante característica de la ansiedad.

Además de ello, en muchas ocasiones es necesaria la terapia psicofarmacológica, con fármacos tales como los antidepresivos o los ansiolíticos.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

ENFOQUE

La investigación fue cualitativa:

Estudios fenomenológicos: en la cual se investiga las experiencias subjetivas de las personas con trastorno de Ansiedad.

INSTRUMENTOS

Entrevistas y observaciones, en conjunto de la comunidad estudiantil del plantel 303 Patihuitz, con edad de entre, 15 a 18 años.

CAPITULO IV

CONCLUSION

La investigación sobre el trastorno de ansiedad, ha permitido avanzar en la comprensión de este complejo trastorno mental, los resultados de estos estudios destacan la importancia de considerar los factores psicológicos, sociales y biológicos que contribuyen al desarrollo y mantenimiento del Trastorno de ansiedad.

El trastorno de ansiedad es un problema de salud mental, muy complejo y multifacético que están afectando millones de individuos en el mundo, pero a través de esta investigación logramos definir algunas de las estrategias de tratamiento, o con la prevención de ciertos hábitos malos para no llegar a tal grado de la ansiedad, y logramos desarrollar estrategias efectivas para su prevención del mismo y tratar la ansiedad.

El tratamiento y la prevención del Trastorno de ansiedad, pueden mejorar significativamente la calidad de vida de las personas afectadas, porque dependiendo de las personas, como lo lleva a cabo, las estrategias investigadas, para desaparecer algunas molestias o síntomas de la ansiedad.

Por lo tanto, es importante recordar que los Trastornos de Ansiedad son tratables y que haya esperanza para las personas, pero a veces, permanecemos mucho tiempo, con esta enfermedad, porque se piensa que no tiene solución, que, hasta incluso, por no

tener alguien que nos escuche, o confiar, con nuestros caos mentales, llegamos al grado del suicidio.

Pero Mas, sin embargo, con el apoyo adecuado y un enfoque integral, si es posible superar los síntomas de ansiedad y mejorar la calidad de vida de la población, que en esta vida todo es posible, siempre y cuando el individuo a si lo desee.

SUGERENCIAS

Para tratar de eliminar el 50% de los casos de este Trastorno psicológico, que, en este caso, "Trastorno de Ansiedad. Lo primordial es buscar un apoyo profesional de la salud mental, para obtener ayuda y orientación, hablar con amigos y familiares, para obtener apoyo y comprensión, sobre todo, o unirse a un grupo de autoayuda, para conectarse con otras personas que experimentan ansiedad

De igual manera, las personas que la padezcan, deben de reconocer, y aceptar, lo que en realidad se tiene, porque muchas de las personas que la padecen, no llegan a este grado de la aceptación, en la cual puede que el individuo se deprime más, por no demostrarle a los demás que padece de alguna enfermedad mental. Y saber reconocer las emociones, aceptar que las emociones son válidas y que es normal sentirse ansioso en ciertas situaciones,

De igual manera, hacer cumplir o llevar adecuadamente con las estrategias o técnicas de manejo, como, por ejemplo.

1. La respiración profunda, al momento de la aparición de la ansiedad, la respiración profunda, hace que el sistema nervioso relaje, para calmar y reducir la ansiedad.
2. El ejercicio, mentales, como, por ejemplo. Memoramos, el ajedrez, hace que la mente se relaje, y se olvide de las preocupaciones. Físico, aprender algún deporte, fútbol, atletismo etc.
3. Meditación para aumentar la conciencia y reducir el estrés.

4. Dormir lo suficientemente, y sin distracciones, lejos de dispositivos electrónicos, tomar un té y bañarse con agua tibia antes de acostarse.
5. La alimentación saludable, para tener los nutrientes suficientes al organismo y funcione adecuadamente, de esa forma reduce el trabajo de la mente por la ansiedad.
6. La paciencia y la autocompasión. Se paciente con nosotros mismo, si nos tenemos paciencias, a nosotros mismos, quien más, nos comprende. Y la amabilidad de uno mismo, hablarnos bonitos, agradecer con nuestras acciones positivas a diario, celebrar un logro, pedir gracias, pedir permisos, que a veces, esas simples palabras, es la terapia de todos@.

ANEXOS

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

DEDICATORIA