SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PRESENTADO POR:

MARCO ANTONIO JIMENEZ CRUZ

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ

,

CHIAPAS

;

AGOSTO DE 2025

**ASESOR DE TESIS:**

 JHOANI ELIZABETH PEREZ

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

CLAVE: 07PSU0075W

**TESIS**

TRASTORNO DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA ESCUELA COBACH 303 PATIHUITZ

**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

INDICE

INTRODUCCION…………………………………………………………………………………………………………………………… 1

**CAPITULO 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**
* **CLASIFICACIO DE LOS TRASTORNOS**
* **CAUSAS DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD**
* **TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD**

**CAPITULO 3**

* **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION……………………………………………..15**
* **ENFOQUE**
* **INTRUMENTOS**

**CAPITULO 4**

* **CONCLUSIONES ………………………………………………………………………….18**
* **SUGERENCIAS………………………………………………………………………………19**
* **ANEXOS……………………………………………………………………………………….20**
* **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS……………………………………………………….21**
* **DEDICATORIA…………………………………………………………………………………22**

**INTRODUCCION**

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 tratar de manera adecuada e inmediatamente, porque para estar bien físicamente, primero es el cuido de la mente, dentro del cuidado de la mente, hay una buena conexión entre el cuerpo y el espíritu. En esta presente investiga, se enfoca en el análisis del trastorno de ansiedad, y lo que conlleva tener este tipo de enfermedad o perturbación mental, en específico el Trastorno de Ansiedad.

La ansiedad es un fenómeno que se da en todo ser humano, hace millones de año, la sociedad padecía de algunas de los trastornos mentales, pero más, sin embargo, en a aquellos tiempos, no conocían la causa de los trastornos mentales, con el paso del tiempo, fueron haciendo estudios, a cerca de las anomalías mentales del individuo, y a si fueron definiendo cada una de los trastornos psicológicos y fueron mejorando de igual forma técnicas de intervenciones con las enfermedades. Como hoy en día se sigue actualizando modelos de intervención, en cada caso de los trastornos psicológicos.

Normalmente, la función de la ansiedad seria movilizar, activar al individuo frente a situaciones consideradas amenazante de forma que pueda neutralizarlas.

Nuestro actual mecanismo de defensa frente a peligros y amenazas es heredado de que como especie hemos ido desarrollando a lo largo de la vida. Inconscientemente, viene la ansiedad viene después de una trauma, estudios científicos muestran que después de un parto traumático o un parto con complicaciones, el bebé puede dificultar regular sus emociones, lo que puede manifestar llantos, experimenta dificultades para dormir, que puede ser una consecuencia del estrés del parto, el trauma en el parto aumenta el riesgo de problemas de salud mental a largo plazo, como trastorno de estrés postraumático en el bebé, dependiendo el grado de complicación del trabajo de parto.

***CAPITULO 1***

**<PREGUNTAS DE INVESTIGACION >**

¿CUAL ES LA PERCEPCION DE LOS ESTUDIANTES Y PROFESORES SOBRE LA ANSIEDAD EN LA ESCUELA Y COMO SE PUEDE ABORDAR?

*PREGUNTA DE ENTREVISTAS*

1. ¿PARA TI, QUE ES EL MIEDO?
2. ¿COMO TE RELACIONAS CON PERSONAS QUE APENAS CONOCES?

¿DESPUES DE CLASES, CUALES SON TUS ACTIVIDADES?

¿COMO ES SU AMBIENTE FAMILIAR?

¿CUAL ES SU REACCION ANTE SITUACIONES DE CONFLICTO?

¿A QUE HORAS DUERMES NORMALMENTE?

¿QUE TIIEMPO PERMANECES CON EL TELEFONO AL DIA?

¿?

1. ¿ALGO QUE TE DESAGRADA DE TU FAMILIA?
2. ¿COMO ES SU VIDA SOCIAL?

**HIPOTESIS**

Por lo tanto, la aparición de esta enfermedad, Trastorno de Ansiedad, es el exceso de preocupación, en algún aspecto de la vida humana, porque el estrés es una respuesta natural del cuerpo humano, se presenta cuando el individuo se encuentra en una situación de peligro. A nivel psicológico, el estrés con largo plazo, pasa a ser un cuadro de Ansiedad, en la cual se empeora la situación psicológica.

Las personas con trastorno de ansiedad, experimentan aumento en la actividad cerebral, en respuesta al estrés entre otras cosas, como, por ejemplo, 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, las áreas anatómicas del cerebro, 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.

**OBJETIVOS**

Objetivo general

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

Objetivo especifico

* Analizar las principales causas que deriven posibles trastornos de ansiedad en adolescentes del COBACH 303 PATIHUITZ.
* Identificar la presencia y la aplicación de programas de salud mental
* Identificar alguna necesidad de apoyo de los adolescentes del plantel 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, de igual manera, afectando a su capacidad para funcionar en el trabajo. La investigación sobre este caso “Trastorno de Ansiedad” nos puede ayudar a identificar factores de riesgo y protección, para tener en las manos estrategias de prevención y tratamiento, sobre todo, para que todas las personas en general sepan manejar esta situación, no solo le es servible, a los padecidos de este caso de uno de los trastornos más comunes, sino también para todas aquellas personas que aún no hay presencia de síntomas.

Según la (OMS) Organización Mundial de la salud, el trastorno de ansiedad es uno de los trastornos más comunes en todo el mundo, afectando a más de 260 millones de personas, en Estados Unidos, se estima que el 19,1% de la población adulta experimenta ansiedad en algún momento de su vida.

Recordando que el trastorno de ansiedad, el individuo experimenta preocupación excesiva Miedo y evitación de situaciones, lo que puede limitar su capacidad para participar en actividades que disfruten, por pensar, o por suponer que le va salir mal, o por el miedo del que dirán, a pesar de la prevalencia y el impacto del trastorno de ansiedad, aún hay mucho que no se entiende sobre las causas de este trastorno.

La investigación sobre este Trastorno de ansiedad es crucial para desarrollar tratamiento más efectivo y personalizados que puedan ayudar a las personas que le padecen este Trastorno.

***CAPITULO 2***

**MARCO TEORICO**

***QUE ES EL TRASTORNO DE ANSIEDAD***

La ansiedad es una respuesta de nuestro cuerpo, la cual se activa ante la percepción de una amenaza, ante determinadas situaciones. Frente a las diferentes circunstancias que generan ansiedad, la respuesta emocional que se despierta será distinta en función del estímulo que la provoque y se encontrará vinculada a sentimientos de miedo, nervios, preocupación y/o inquietud.

Gracias al miedo que naturalmente tiene el ser humano. Porque nos prepara ante una situación de peligro, y de igual forma gracias a ello, limitamos ciertas actitudes que conlleva aun riego. Sobre todo, se le agradece al cuerpo por tener la reacción natural del miedo. Porque, gracias al miedo, seguimos vivos.

**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.

Retomando este tema, la ansiedad, hace que prepare el hombre ante una situación, ya sea de peligro, o de índole personal. Que se presenta repentinamente, y en corto plazo.

**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, tales como: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, de ansiedad por separación, agorafobia, trastorno de pánico, el mutismo selectivo y las fobias simples.

En este caso, es cuando el miedo llaga a ser excesivo, y no es repentino, si no se presenta continuamente, es irracional el caso, porque de todo 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 súbdita 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 des del 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 3***

***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

***CAPITULO 4***

**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 individuo en el mundo, pero atreves de esta investigación logramos definir algunas de los tratamientos, 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, futbol, 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***