



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

MILUSKA MORAYMA MAGARIÑO NEYRA
ORCID: 0000-0002-0967-6029

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE
ORCID: 0000-0003-4342-9264

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

VIOLENCIA EN TODAS SUS FORMAS CON ENFASIS EN: VIOLENCIA DE
GÉNERO Y FAMILIA ASI, COMO MALTRATO INFANTIL Y VIOLENCIA JUVENIL

LIMA, PERÚ, AGOSTO DE 2021

DEDICATORIA

En primer lugar, a
Dios, a mis hijos y familia.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a Dios, porque me dio las fuerzas y la guía para cumplir con esta meta.

A mis hijos y familia, por qué me dieron el apoyo y la motivación para cumplir con este reto en mi vida.

Al profesor Walter Cappa Luque por el tiempo, consejo y apoyo académico brindado con los cuales he podido culminar mi investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	
1.1. Realidad problemática	14
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	16
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos.....	17
1.4. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	20
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	23
2.3. Definición de la terminología empleada	50
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y diseño de investigación	53
3.2. Población y muestra	53
3.3. Hipótesis	54
3.4. Variables – Operacionalización.....	55
3.5. Métodos y técnicas de investigación	57
3.6. Descripción de los instrumentos utilizados	57
3.7. Análisis estadístico e interpretación de datos	58
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Validación del instrumento	62
4.2. Resultados descriptivos de las variables	65
4.3. Prueba de normalidad para la variable de estudio	65
4.4. Procedimientos correlacionales	66
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	69
5.2. Conclusiones.....	71
5.3. Recomendaciones.....	71

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización de la variable estrés
- Tabla 2 Operacionalización de la variable ansiedad
- Tabla 3 Análisis de fiabilidad
- Tabla 4 Análisis de fiabilidad
- Tabla 5 Variable estrés
- Tabla 6 Variable ansiedad
- Tabla 7 Prueba de normalidad de kolmogorov Smirnov
- Tabla 8 Correlación de Rho Spearman
- Tabla 9 Correlación de hipótesis general
- Tabla 10 Correlación de hipótesis específica 1
- Tabla 11 Correlación de hipótesis específica 2
- Tabla 12 Correlación de hipótesis específica 3
- Tabla 13 Correlación de hipótesis específica 4

ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

MILUSKA MORAYMA MAGARIÑO NEYRA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue establecer la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo. El diseño de investigación utilizado fue no experimental y de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 104 alumnos de 5to año de secundaria, de ambos sexos y con edades entre 14 a 18 años. El instrumento utilizado fue la Escala de percepción global de estrés – EPGE y el Inventario de ansiedad de Beck – BAI. Los resultados evidencian que existe una correlación estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad ($Rho = .302$; $p < .05$), de tendencia positiva y grado de correlación débil y una importancia práctica con tamaño de efecto pequeño. Así mismo, existe una relación positiva, débil y estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad, según el sexo. De tal forma, según los grupos etarios, existe una correlación significativa entre estrés y ansiedad según las edades de 16 a 18 años. Por otro lado, el 52.9% de los estudiantes presenta estrés moderado y el 47.1% alto nivel de estrés. Seguidamente, el 46.2% de los alumnos evidencian ansiedad leve y el 17.3% ansiedad grave. Finalmente se concluye que los hombres presentan menores niveles de estrés y ansiedad, que las mujeres, siendo ambas víctimas de violencia familiar.

Palabras clave: estrés, ansiedad, estudiantes de secundaria, víctimas, violencia intrafamiliar.

**STRESS AND ANXIETY IN STUDENTS OF 5TH GRADE OS SECONDARY THAT
ARE VICTIMS OF INTRAFAMILY VIOLANCE IN PUBLIC SCHOOLS
OF VILLA MARÍA DEL TRIUNFO**

MILUSKA MORAYMA MAGARIÑO NEYRA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABTRACT

The objective of this study was to establish the relationship between stress and anxiety in fifth-year high school students who were victims of domestic violence at a public educational institution in Villa María del Triunfo. The research design used was non-experimental and correlational. The population was made up of 104 fifth-year high school students, of both sexes and with ages between 14 to 18 years. The instrument used was the Global Stress Perception Scale - EPGE and the Beck Anxiety Inventory - BAI. The results show that there is a statistically significant correlation between stress and anxiety ($Rho = .302$; $p < .05$), with a positive trend and a low degree of correlation and practical importance with a small effect size. Likewise, there is a positive, weak and statistically significant relationship between stress and anxiety, according to sex. Thus, according to age groups, there is a significant correlation between stress and anxiety according to the ages of 16 to 18 years. On the other hand, 52.9% of the students present moderate stress and 47.1% high level of stress. Subsequently, 46.2% of the students show mild anxiety and 17.3% severe anxiety. Finally, it is concluded that men present lower levels of stress and anxiety than women, both being victims of family violence.

Keywords: stress, anxiety, high school students, victims, family violence.

**ESTRESSE E ANSIEDADE EM ALUNOS DO QUINTO ANO DO ENSINO MÉDIO
VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA DE UMA INSTITUICAO EDUCACIONAL
PÚBLICA DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO**

MILUSKA MORAYMA MAGARIÑO NEYRA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo deste estudo foi estabelecer a relação existente entre estresse e ansiedade em estudantes do ensino médio do quinto ano vítimas de violência doméstica em uma instituição pública de ensino de Villa María del Triunfo, com delineamento de pesquisa não experimental e correlacional. Formada por 104 alunos do 5º ano do ensino médio, de ambos os sexos e com idades entre 14 e 18 anos. O instrumento utilizado foi a Escala Global de Percepção de Estresse EPGE e o inventário de Ansiedad Beck – BAI, cujos resultados mostram uma correlação estatisticamente significativa entre estresse e ansiedade ($Rho=0,302$, $p < 0,05$), tendência positiva e baixo grau de correlação. Da mesma forma, existe uma relação positiva fraca e estatisticamente significativa entre estresse e ansiedade, de acordo com o sexo; finalmente, de acordo com as faixas etárias, existe uma correlação significativa entre estresse e ansiedade de 16 a 18 anos. Por outro lado, 52.9% dos alunos apresentam estresse moderado e 47.1% alto nível de estresse. Em seguida, 46.2% dos alunos apresentam ansiedade leve e 17.3% ansiedade grave. Portanto, conclui-se que os homens apresentam níveis mais baixos de estresse e ansiedade que as mulheres, sendo ambos vítimas de violência familiar.

Palavras-chave: estresse, ansiedade, estudantes do ensino médio, vítimas, violência familiar.

INTRODUCCIÓN

La pubertad es parte de formación y desarrollo en la vida de todo ser humano y estarán expuestos a cambios físicos y psicológicos, si el adolescente no presenta un adecuado ambiente familiar, pues se encontrará vulnerable a dichos acontecimiento de su entorno, la pobreza o violencia son los principales factores del surgimiento de los problemas de salud mental, mayormente se da estos trastornos psicológicos en los jóvenes, ya que al no presentar las técnicas o habilidades para hacerle frente a las demandas del mundo exterior, surgirá con el tiempo afectación en su salud mental, entre ellos el estrés según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017) especifica como vinculo de respuestas automáticas en un entorno de amenaza donde el cuerpo va a producir de forma natural respuestas a causa de las diferentes situaciones que se presenta en su vida y otras demandas ambientales que logra superar la capacidad de adaptación en el organismo, de tal forma al hacer el siguiente estudio se evidencia principales elementos que hacen el surgimiento de la respuesta que el cuerpo hace, ante los eventos y situaciones que son conocidas como agentes estresores, siendo estas perjudiciales o desafiantes para los jóvenes al estar frente al estrés ya sea biológica, social o emocional.

Por lo tanto, la ansiedad será una respuesta emocional del estrés ante una situación de alerta o amenaza donde surgirá pensamientos catastróficos de sucesos que aún no pasan, estudios realizados dan a conocer dos tipos de ansiedad uno de ellos es la adaptiva y la otra es la patológica, al hablar de la primera nos referimos que será la más óptima ya que le permitirá al individuo responder aquellos estímulos de forma adecuada y consciente. De tal manera al ser de origen patológico el estímulo superará la capacidad de adaptación ante la respuesta del organismo y después aparecerá una respuesta adaptativa.

La siguiente investigación busco establecer la relación que existe entre estrés y ansiedad en los estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución pública de Villa María del Triunfo, con fines de poder aportar información relevante en relación a las variables estudiadas, ya que los jóvenes al estar en constantes cambios pues se encontraran sensibles a eventos notables en su vida y esto hará que altere su conducta afectando su salud. Es por ello que será de

mucha importancia para la sociedad ya que brinda beneficios ante las muchas demandas que surgen en los estilos de crianza que influyen los sucesos, situaciones y eventos que inciden en la aparición del estrés y ansiedad. Por tal motivo la investigación se desarrolló en los siguientes capítulos.

El capítulo I da a conocer la realidad de la problemática, se empieza por definir la situación del problema, luego se concluye con la enunciación del problema, objetivo general y objetivos específicos, seguido la justificación, las limitaciones del estudio.

El capítulo II presenta los antecedentes nacionales e internacionales de las variables de estudio, acto seguido se define las bases teóricas y científicas del estrés y ansiedad en adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar. Por último, se da un concepto de la terminología empleada.

El capítulo III trata más de la parte metodológica del estudio y nos referimos al tipo y diseño de investigación, la población la muestra las hipótesis, tanto general como específicas, la operacionalización de ambas variables se presenta las técnicas e instrumentos de evaluación con el procedimiento de procesamiento y análisis de datos estadísticos.

El capítulo IV presenta los resultados del estudio de acuerdo a los objetivos, las características sociodemográficas los resultados descriptivos las diferencias significativas de las variables de acuerdo a la edad y sexo, y el análisis significativo de la correlación de estrés y ansiedad en dicha población.

Finalmente se concluye con este capítulo V, aquí se presenta los resultados del estudio, discusión la conclusión y recomendaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés y la ansiedad en los adolescentes, en relación a ello resulta imprescindible señalar que es una etapa de desarrollo que se da entre los (10 a 19), en esta fase estarán expuesto a una diversidad de acontecimientos que van hacer relevantes para su vida, al presentar una escasa experiencia vital va a generar una afectación en su salud. Es por ello que a nivel internacional la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) refiere que, en este proceso de formación, estarán expuestos a diferentes cambios como psicológicos, físicos, emocionales, sociales, la pobreza o violencia. Encontrándose vulnerables a cualquier situación o evento que lo consideren como amenaza, surgiendo de esta manera una afectación psicológica como el estrés. Es así que la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2015) refiere que las atenciones que más se da en los centros de salud ambulatorios en el Perú son los trastornos de depresión y ansiedad en los jóvenes.

Por otro lado, el trastorno de ansiedad son los más habituales en los jóvenes, ya que al estar frente a lo desconocido y no presentar una adecuada adaptación ante dichos acontecimientos, el resultado va hacer desfavorable para su salud. Por consiguiente, ha ido en aumento con el tiempo, mostrando ansiedad en menores de 17 años, que han pasado de un 3,5% aun 4,1% en la actualmente. Estas cifras a nivel mundial son alarmantes, 117 millones niños y adolescentes han pasado una crisis de ansiedad ocasionada por una tensión, el 10% de los jóvenes entre 6 a 17 años presentan ansiedad, demostrando así, que, al empezar su edad adulta, casi el 20% tendrá dificultades funcionales.

Por otro lado, INSM refiere que el 13% entre niños y adolescentes experimentan en su vida un trastorno de ansiedad, siendo las niñas las más afectadas que los niños. De tal manera los especialistas en salud mental realizaron estudios en el país dando cuenta que los factores principales son los estresores en los adolescentes, indicando que entre el 15 y 20% de los jóvenes presenta un alto grado de tensión y estrés. Con esto quiero decir que las atenciones en los Centros Comunitarios de salud son más de 2 millones de personas, siendo estas el 70% de atención en adolescentes. Por otro lado, el (INSM) Honorio Delgado, indica que el

20% de niños y adolescentes están afectados mentalmente o existe alguna debilidad que puede perjudicar su juicio educativo. A su vez mencionan, que becllas patologías más habituales son la dificultad emocional, como depresión y ansiedad vinculadas a conflictos familiares.

Es decir, los síntomas estrés y ansiedad suelen estar relacionados porque será parte de adaptación en la vida de la persona, aunque los orígenes sean distintos, la ansiedad además de ser una respuesta emocional del estrés suele aparecer mediante una situación emocional de alerta a una amenaza, asociándose con el miedo y la preocupación desmedida. En cambio, en una situación de estrés se da ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, porque no tiene las habilidades ni la capacidad de afrontar una situación concreta (Selye, 1974).

Por otro lado, el aumento de la violencia intrafamiliar es cada día peor muchos de los hogares vienen de familias disfuncionales que al encontrarse con situaciones que crean que son amenazantes no estarán preparados para hacerle frente y responderán de manera negativa afectando a los integrantes del grupo familiar, hoy en día son alarmante las cifras que se dan a nivel mundial, se estima según la Organización panamericana de la salud (OPS, 2018), en el 2015 un 35% de mujeres a sufrido o ha sido víctima de violencia física y/ o sexual, psicológica. un ejemplo muy relevante es que los hombres que cometen cualquier tipo de agresión a sus parejas, será porque en su niñez presenciaron alguna secuencia de violencia que su padre hacia su madre.

Tal es así que, en el contexto latinoamericano según el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses en Colombia, informan que a diario se reportan casos de violencia intrafamiliar, siendo el 27% mujeres golpeadas por miembros de su familia, en los últimos años. Bogotá ha presentado una tendencia creciente de 20,000 casos denunciados en el año 1999 más de 35,000 en el 2002, unas 32,150 víctimas de violencia. Así mismo 884 son delitos sexuales presentados en los primeros 9 meses del 2003. Hacen mención que el maltrato infantil es menos denunciado. Ya que algún niño es muy dificultoso que reconozcan que sus propios papas son los que ejercitan algún tipo de violencia sobre ellos. Por otra parte, se dice que el bajo índice de denuncia por ultraje infantil es porque carecen de las herramientas y posibilidades

para defenderse. La Organización Mundial de la Salud, afirma que una quinta parte de las mujeres en el mundo ha sido objeto de violencia en el periodo de su vida.

Con respecto, a nuestro país existe un Programa Contra la Violencia Familiar y Sexual del Ministerio de la Mujer, nos muestran datos impresionantes ante este flagelo que afecta a nivel mundial; en el año 2018 se han atendido 41,809 casos, siendo estos menores de edad. De tal forma se aprecia 22,709 víctimas de violencia física y sexual. Se evidencia que cada año esta conducta va en aumento afectando en el proceso de la vida de estos jóvenes. Lo más triste de todo esto es que el 45% son niños y niñas y el 44.7% jóvenes menores de 17 años sufrieron la crueldad del maltrato, según estudios realizados se evidencio que buscaron ayuda en algún momento difícil de sus vidas, según la Encuesta Nacional sobre relaciones sociales (ENARES, 2015).

Por tal motivo, me formulo la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo?

1.2 Justificación

1.2.1 Teórica

A nivel teórico, se aportarán datos actualizados de las variables estrés y ansiedad en estudiantes de quinto año de secundaria a, así mismo los resultados ayudarán a conocer el nivel de estrés y ansiedad en adolescentes de secundaria.

1.2.2 Práctico

Este estudio servirá para identificar y abordar futuros programas preventivos y promocionales de la salud psicológica en escolares de quinto de secundaria, víctimas de violencia intrafamiliar del distrito de Villa María del Triunfo.

1.2.3 Social

A su vez la investigación abarcará considerablemente a la población estudiantil del distrito de Villa María del Triunfo, con la finalidad de beneficiar a la totalidad de estudiantes de 5to de secundario del lugar.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Establecer la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

1.3.2 Específicos

1. Identificar el nivel de estrés en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.
2. identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.
3. identificar la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según sexo.
4. Identificar la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según grupos etarios.

1.4. Limitaciones de la investigación

Ámbito

El presente estudio, solo sirvió a la población de adolescentes de secundaria del distrito de Villa María del Triunfo.

Tiempo

Este estudio de investigación, solo brindó un alcance durante el año 2020.

Recursos

Para esta investigación, no se contó con uno de los instrumentos validado para este tipo de población. Sin embargo, no fue viable en el ámbito bibliográfico, ya que por motivo de pandemia covid 19 se tuvo que trabajar con recursos bibliográficos virtuales, ya que todos los centros de estudios se encontraban cerrados. Así mismo no fue impedimento para realizar la investigación científica.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacionales

Barán (2018) realizó una investigación titulada *Ansiedad y estrés en estudiantes de sexto ciclo de la carrera de administración de empresas de la Universidad Rafael Landívar*, en adolescentes entre 16 y 19 años de una unidad educativa, tipo de tesis correlacional, en una muestra de 145 estudiantes, con el objetivo de conocer la relación entre ambas variables, evaluado con el Test Stal-82 y la Escala de apreciación del estrés. Los resultados obtenidos demostraron que el 60% de alumnos presentan un alto nivel de ansiedad y el 35.56% ansiedad moderada y el 4.44% ansiedad leve, además, el 88.89% evidencia un tipo de estrés alto y el 11.11% estrés moderado y finalmente, existe una correlación débil y estadísticamente significativa entre ansiedad y estrés según el sexo, edad y tipo de familia.

Gonzálvez, Ingles, Vicent, San Martín y García (2016) en su investigación titulada *Diferencias en ansiedad escolar en función del sexo y curso académico*, teniendo como objetivo establecer diferencias de la ansiedad en una muestra de 3,212 alumnos de 30 colegios 1,639 niñas y 1,573 niños entre edades de 8 y 15 años, el instrumento de evaluación fue inventario de ansiedad para educación primaria, obtuvieron como resultados que las niñas presentan niveles de ansiedad significativamente mayores que los niños, respecto al curso académico, se observaron diferencias estadísticamente significativas, entre cuarto y quinto, entre cuarto y sexto, quinto y sexto año.

Bermúdez (2017) realizó un estudio titulado *Ansiedad, estrés y autoestima en adolescentes en la educación privada*, tipo de tesis correlacional, con el objetivo de los niveles de ansiedad y estrés en este tipo de muestra, evaluados con el DASS-21 y la Escala de Rosemberg. Concluyó que los niveles de ansiedad y estrés están por encima de las puntuaciones promedio, además, existe una correlación positiva y débil entre las variables estudiadas, así mismo, existen diferencias significativas en cuanto al sexo, edad y rendimiento educativo.

Moscoso (2017) realizó un estudio con respecto a ansiedad y depresión en adolescentes expuestos a violencia intrafamiliar de la parroquia Cantón Cuenca, tipo tesis correlacional, en una muestra de 255 participantes, el objetivo fue determinar los diferentes tipos de afectación psicológica en adolescentes expuestos a violencia intrafamiliar. Evaluados a través de cuestionarios estructurados, obtuvieron como resultado ansiedad moderada, 22,35%, depresión severa 14,90%, autoestima media baja 25,88% y agresividad verbal 52,16%. Evidenciando un tipo de violencia psicológica 45,1%, además, se evidenció una correlación estadísticamente significativa entre ansiedad y depresión y finalmente, la violencia intrafamiliar desencadena en los adolescentes consecuencias psicológicas determinadas por la disfuncionalidad de la familia.

Moreira (2011) en su investigación titulada *Adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar en una escuela privada de la ciudad de Quito*, tipo de tesis descriptiva, con una muestra de 146 alumnos de octavo año de educación, con edades entre 11 y 19 años. En conclusión, existe un número significativo de estudiantes que sufren violencia intrafamiliar 64.7% y que son jóvenes quienes presentan problemas de indisciplina y evidenciando una baja autoestima, depresión y estrés emocional.

Nacionales

Chuchón (2019) investigó la relación que existe entre la violencia intrafamiliar y la ansiedad psicopatológica con adolescentes de una institución educativa de Ayacucho, tipo de investigación siendo correlacional la muestra fue de 250 estudiantes quienes se les aplicó los cuestionarios debidamente validados por criterios de jueces de expertos y la confiabilidad de los test. Los resultados arrojaron que existe relación entre violencia intrafamiliar y ansiedad. Demostrando de esta manera que la ansiedad, es un factor negativo en el desarrollo del aprendizaje del estudiante.

Linares y Huartaca (2019) buscaron establecer la relación entre el rendimiento académico, ansiedad y el funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria del I.E Fe y Alegría N° 45, tipo de tesis correlacional, en una muestra de 604 escolares

ambos sexos, quienes se les aplico el Inventario de autoevaluación de la ansiedad - IDASE y la Escala de funcionamiento familiar Fase III. Obtuvieron como resultado que los varones presentan niveles altos de ansiedad ante los exámenes, el rendimiento académico de las mujeres es más elevado, así mismo cuando mayor sea la ansiedad ante los exámenes, menor será el rendimiento académico. Para concluir, los alumnos con mayores problemas de ansiedad ante los exámenes son del sexo femenino y provienen de familias conflictivas.

Amoretti (2017) en su estudio titulado *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento al estrés en estudiantes de un centro educativo de Villa El Salvador*, tipo de tesis correlacional, el objetivo fue conocer la relación entre ambas variables en una muestra de 326 alumnos entre 12 a 18 años, evaluados con el Inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y la Escala de afrontamiento al estrés para adolescentes (ACS). Los resultados evidenciaron que existe una relación muy débil pero significativa entre estrés y ansiedad en los estudiantes ($Rho = - .205; p < .05$), además, de una correlación muy débil pero significativa entre ansiedad y estrés, según el sexo ($Rho = - .168; p < .05$) y edad ($Rho = - .150; p < .05$).

Martínez (2017) estudió la relación entre clima social familiar y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2014, tipo de tesis correlacional, en una muestra de 120 escolares entre las edades de 12 y 17 años, de ambos sexos, se utilizó la Escala de Ansiedad de Zung y la Escala de Clima Social Familiar de Moos. Se obtuvo como resultado que un 89.2% de los alumnos registraban un nivel de ansiedad moderado y el 2.5% registro ansiedad severa, así mismo, existe una correlación negativa y débil entre ambas variables, así mismo, se muestran que los alumnos presentan un nivel moderado de ansiedad.

Urbano (2017) la investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de adolescentes del Centro Educativo de Lima Norte, en una muestra de 237 alumnos de ambos sexos, de 5to año de secundaria, con edades de 15 a 17 años, se utilizó el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés – COPE y la Escala de bienestar psicológico, en relación a los resultados, existen correlaciones altas entre los estilos de afrontamiento

al estrés y correlaciones moderadas entre estilos de afrontamiento adicionales y bienestar psicológicos.

Chapí (2012) en su investigación con el nombre de satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de dos instituciones educativas públicas, tipo de tesis correlacional, la muestra estuvo compuesta por 320 jóvenes (168 varones y 162 mujeres), evaluados con la Escala de satisfacción familiar, el Inventario de ansiedad estado- rasgo (STAI) y el inventario Multicultural de la expresión de Cólera-Hostilidad. Los resultados evidenciaron una correlaciones débiles, negativas y significativas entre la satisfacción familiar y la ansiedad, así mismo, a mayor satisfacción familiar, menores indicadores de ansiedad y de cólera – hostilidad se presenta. Además, se encontraron diferencias significativas en de ansiedad ambos sexos sobresaliendo los hombres con mayor nivel de este malestar, finalmente, los alumnos de secundaria que se desenvuelven en un mejor ambiente familiar sin presencia de violencia, tendrán menos reacciones de agresividad.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1 Estrés

Lazarus y Folkman (2000) indican que el estrés será una respuesta natural entre la persona y como lo perciba dentro de su entorno, y la vez la manera de cómo lo identifique tanto amenazador o desbordante de sus recursos, refiere que se estrecha con las habilidades de afrontamiento y las emociones vividas tras la valoración que le da la persona. Por consiguiente, el estrés se relaciona por acontecimientos o acciones donde cree que no hay salida para el individuo, cuya magnitud excede sus propios recursos de defensa, poniendo en riesgo su salud. El individuo pasara por dos procesos en el momento de la valoración, una será cognitiva y la otra es el afrontamiento que tendrá como respuesta, en la primera el individuo analiza si puede dañarla o beneficiarla, dando un nivel de cuanto seria la afectación, y si afectaría su autoestima, en el segundo estimaría lo que puede hacer o no para hacerle frente a dicha situación y poder prevenirla.

Al respecto, Martínez y Díaz (2007) dan una definición más clara señalando que el problema nace de los requerimientos del mundo actual, donde la presión será los resultados que puedan obtener al margen de sus consecuencias, a partir de ello tendrá efectos en la persona. Es necesario que la persona sepa enfrentar y controlar estas situaciones en su vida, por lo contrario, puede poner en peligro su bienestar psicológico y físico afectando su tranquilidad.

Según diversos autores define el estrés como el resultado de los enfoques fisiológicos y bioquímicos, siendo estas las respuestas orgánicas de la persona ante sucesos que encuentra amenazante en su vida. Por otro lado, Oblitas (2004) indica que los enfoques psicosociales hacen una afectación en los factores externos, con esto se define, que lo que perciba más los eventos son productores del estrés. Por otra parte, con respecto a los enfoques de orientación cognitiva definen las respuestas que tienen las personas ante hechos que crean amenazante y que serán los resultados del procesamiento que haga su lado interno y aquellos del ambiente.

Los autores ya mencionados hacen un estudio sobre la relación que existe entre el afrontamiento y el valor cognitivo, dando como resultado que todo va a depender de como la persona lo procese, de esta manera se podrá ver el tipo de afrontamiento que tendrá y dependerá de ello, tendrá respuestas ante aquellos sucesos, en un estudio se comprobó que la persona hace una autovaloración de los acontecimientos, pensando desde cuando sucedía y como era esto una amenaza que afectaba su autoestima, para que de esta manera buscara estrategias de afrontamiento ante dicha situación.

Origen del estrés

Feldman (2014) señala que estrés están como hechos que están presente todo el tiempo en la vida de las personas, ya que el solo pensar de cómo vivir en un mundo donde se engloba una diversidad de situaciones, donde se encontrara con eventos que no podrá defenderse o difícil que se active el momento propicio para que pueda resguardar su bienestar emocional, físico y mental del individuo. Por lo tanto ante los

sucesos que pueda percibir estos le causen alegría pues ocurrirá un activación de emociones placenteras dando a origen al estrés, los estudios que han realizado los psicólogos enfocados en la salud mental confirman que la vida es una gran realidad que está constituida a bases de secuencias que son repetitivas y que se perciben amenazas encontrando diferentes formas de afrontamiento y tendrá que ser adaptada por el organismo por que estará diseñado para eso y buscara la forma de dar respuesta ante dicho suceso.

García (2011) a su vez hace referencia a tres formas que dan origen al estrés, siendo este tema donde enmarca en su investigación, indica que el proceso surge paso a paso y hace que la persona le permita procesar la amenaza en la medida que tiende afectar el estrés en su vida. De tal forma es relevante mencionar de como existe diferencias que se da entre cada sujeto para la presencia de señales y síntomas, para ello destacándose tres elementos que dan como: fuentes del estrés, entre más o menos susceptibilidades e individuales, altos o bajos moduladoras ambientales, dentro de ambas se establecen características más concretas.

Se considera que al saber un poco más sobre el surgimiento del estrés y los principales elementos que lo integran, en relación a las técnicas de afrontamiento de la persona y el estado que se perciba de forma consiente será la más indicada ya que se tendrá consecuencias menos graves, por otra parte está la manera inconsciente o la carencia de la capacidad para obtener otras alternativas de afrontamiento ante hechos o eventos que afectan la vida y la capacidad de la persona y de esta forma padecerá estrés, cabe mencionar que cada organismo tendrá respuestas o un control diferente ante estos sucesos en su vida.

Causas del estrés

Ortiz (2007) a si mismo indica que hay dos fuentes generales donde se producirá el estrés, como primer generador esta los agentes estresantes que provienen de hechos externos que son producidos por el medio ambiente, la familia, el trabajo el estudio, por consiguiente, estará el estrés que se surge por la misma persona, esto quiere decir por su característica de personalidad y por como lo enfrentará.

Dependiendo de las situaciones del ambiente es así como lo valora el individuo y tendrá las técnicas adecuadas para resistirse y no ser capturado por el estrés. A continuación, mencionaremos algunas causas:

- **Estresores:** será la liberación de estrés que resulta de la reacción interna o externa en las cuales indica las cargas o exigencias que provoca el estrés.

- **Estrés situacional:** significa que está presente en todas partes y estará generalizada, de esta manera afectara las relaciones, como de trabajo y la capacidad de gozar al máximo la vida, al presentarse de forma negativa los niveles de estrés se elevan, esto quiere decir que se tendrá respuestas de conducta, de irritabilidad donde no solo les afectara a ellos si no a los que les rodean.

- **Estrés crónico:** en este caso la tensión está presente todo el tiempo, teniendo un efecto de agobio, inquietud y debilidad, estas serán todas aquellas sensaciones que la persona no ha podido resolver y que se mantendrá a largo tiempo e incluso puede durar años.

- **Tipos de estrés**

El estrés positivo será el aceptable en la vida de las personas, de esta manera activará sus dimensiones cognitivas surgiendo respuestas emocionales y físicas, obteniendo un beneficio efectivo en sus funciones (Salinas, 2012). A continuación, se hace mención de los tipos de estrés.

- **Estrés físico:** este tipo de estrés se presenta por alguna enfermedad, de la persona o de algún otro familiar como; padres, conyugues, hijos o amigos, por otro lado, pudiendo ser los traumas de la mujer en etapa de embarazo resultado de las demandas de los cambios hormonales que ocurre.

- **Estrés mental:** este se produce por inquietudes que se dan en el rendimiento del estudio, inestabilidad familiar, carencia de control de los impulsos, dificultades emocionales.

- Estrés positivo: esta será aquel que le estimule en el momento de enfrentar los sucesos que crea amenazante. Esto le permitirá que sea creativo y que tome la decisión de manifestarse adecuadamente.
- Estrés negativo: este será ocasionado por la capacidad de respuesta del sujeto ante dicho suceso que no logre superar y se verá superada al nivel del estímulo negativo.

Niveles de estrés

Feldman (2014) refiere que a través de un cuestionario se puede evidenciar los niveles de estrés que una persona puede presentar, hay una parte muy importante donde hace mención que existen tres elementos de los cuales se puede establecer diferentes puntuaciones con respecto a los indicadores de estrés indicando que existen variaciones en ellas. Según el análisis realizado durante un buen tiempo, se ha podido corroborar que los niveles de estrés surgen en la medida posible que el individuo maneje o evada el acontecimiento de peligro o amenaza a la que está expuesto, dado que el suceso pase de una forma coordinada y tomando con una actitud positiva, presentando los efectos con un menor grado de consecuencia. Es primordial un incentivo de la persona ya que al tenerlos no presentara problemas.

Clasificación de los factores de estrés

Se hizo mención en la definición anterior en relación con los factores generales de los sucesos estresores que el sujeto percibe en diferentes momentos o contextos de su vida, cada suceso vivido es variable de elementos o componentes que dan paso a los dos estímulos que produce el estrés. De esta manera se dará a conocer los estímulos que son parte de los factores que producen estrés.

- Cataclismo: esta será la razón de los hechos o eventos de gran impacto donde se encontrará los productores de estrés. Cabe señalar que dentro de un suceso de esa magnitud será el tipo de situación en la que ocurre o como es percibida por la persona.

- Sucesos personales: hablamos del ciclo del desarrollo de la persona donde este siempre se encontrará por hechos o sucesos que marcaron en su vida. Nos referimos aquellos sucesos que son causados por la muerte de algún familiar como la madre, el padre o el conyugue, o amigos cercanos.

- Eventos cotidianos: las personas a diario viven sucesos o situaciones que les generara alteración en el organismo ya sea esta de mayor o menor grado de peligro o de satisfacción ya que de todas formas logran establecer un nivel de estrés aceptable para la salud.

Feldman (2014) se refiere a la tercera categoría más importante de los factores que dan origen al estrés cada día, revelan hechos que en las cuales las personas llegan hacer partícipe de ellas siendo estos los motivos de enojo con menor grado de peligro o de gran impacto como lo es un cataclismo, con esto nos referimos a aquellas personas cuando están en la fila de un banco o de un tráfico después de una jornada larga de trabajo, esta situación pondrá en alerta y activara las reacciones negativas del cerebro.

Cuál será el factor de estrés cotidiano para un problema crónico o de larga duración para conocer mejor, tomaremos como referencia el desagrado que presenta un estudiante en el colegio o el empleado de una empresa, vivir una unión con grandes problemas de conflicto. Algo que se debe tomar en cuenta ante estas situaciones o sucesos en la vida de una persona es que producirá estados de ánimo desagradable afectando de tal forma su desenvolvimiento, sin embargo, se consideran factores muy influyentes en la producción de patologías, como lo haría alguna otra situación estresante con mayor relevancia o de impacto en el bienestar de la persona.

Selye y Feldman (2014) refieren que hay tres procesos donde el individuo va adaptarse al estrés que experimentará en el suceso de un acontecimiento que logra generar estrés positivo o negativo y se establecerá de esta manera:

- Presencia del factor de estrés: se considera sucesos malos o placenteros que la persona lo identifique como amenazador para la integridad física,

mental y emocional. Estas determinan un impacto que logra producir en la salud de la persona, todas estas vulnerabilidades y complejos deben ser superados.

- **Alarma y movilización:** esta depende de una alerta general cuando se encuentra ante un evento o agente estresor, que se activara de forma consiente e inconsciente, de forma que vivencie una situación que logra generar una respuesta de estrés.
- **Resiliencia:** esto dependerá de como la persona tiene el control ante dichos sucesos o acontecimientos en su vida.
- **Agotamiento:** en esta parte es más larga la duración de los agentes estresores, para la disminución de las defensas, esta reacción conllevara al organismo a presentar síntomas que afectaran al sujeto provocando consecuencias negativas.

Consecuencias del estrés

García (2011) refiere que hay posibles alteraciones físicas del organismo ante los estresores, que pueden ocurrir en algunos eventos o sucesos de la vida de una persona. Y como resultado de ello el organismo responderá a ciertas enfermedades que conllevará hacer vulnerables y propensos a sufrir cualquier tipo de afectación de nivel leve o grave para el rendimiento físico y mental del cuerpo. Una de las causas del estrés crónico, se puede encontrar en los trastornos de tipo psicológico y conductual que pueden lograr provocar lo siguientes conceptos: disminución de la motivación, baja autoestima, depresión y otros trastornos afectivos, trastorno del sueño, trastorno esquizofrénico, ansiedad, miedos y fobias, trastornos de personalidad, conductas adictivas, alteración de la conducta alimentaria y suicidio.

Manejo del estrés

García (2011) nos hace saber que se puede abordar el estrés de una manera práctica y fácil, esta se logrará utilizando técnicas y a su vez esta será de una forma

muy completa y de manera transversal, utilizando diversos ejercicios, que se darán a conocer dentro de los grupos principales, que son los siguientes:

- **Generales:** la persona debe presentar un buen desarrollo físico, para que tenga efectos adaptativos del estrés en el organismo, la actividad del ejercicio de forma diaria permitirá desplazar todos los atajos del cuerpo.
- **Técnicas cognitivas:** en esta parte hablaremos más del funcionamiento lógico y correcto de la mente, nos referimos a los errores de los pensamientos, una adecuada organización cognitiva ayudara a formar acontecimientos adecuados, se tiene que realizar de la siguiente manera, debe tener una modificación de pensamientos automáticos, desensibilización sistemática, inoculación del estrés realizado en una técnica de carácter comportamental, detención de los pensamientos.
- **Técnicas fisiológicas:** aquí hablaremos más de una técnica para una buena y adecuada respiración, en un momento determinado llegará hacer de gran importancia, al igual que las técnicas de relajación física, el inicio será por pasos y tiempos donde diferentes músculos del cuerpo se encontrarán en tensión debido al estrés que maneja la persona, para esto hay varias técnicas de relajación. Una de ellas es la relajación progresiva de Jacobson, relajación mental, de meditación y esto se debe trabajar en un ambiente adecuado.
- **Técnicas conductuales:** estas técnicas son más de carácter organizativo ya sea en un ambiente de trabajo o en el lugar donde se desenvuelve, es fundamental tener un registro de actividades de la persona ya que con esto tendremos un programa con mayor objetividad, donde tendremos una escucha activa y asertividad.
- **Técnicas mixtas:** se habla ya de varias técnicas donde se utilizará para afrontar el estrés, el taichí una técnica que se basa en la filosofía china y tendrá como objetivo alcanzar el bienestar físico y mental, el chi kung es otra técnica que se basa en una meditación para activar las respuestas físicas y mentales y espirituales, está compuesta por más de dos mil ejercicios y son muy completos y generan bienestar para el individuo.

2.2.2 Ansiedad

A su vez el modelo cognitivo, nos habla de una definición negativa o trágica de los acontecimientos. Entendiendo el apareamiento y mantenimiento de la ansiedad, teniendo en cuenta la aceleración de creencias disfuncionales a partir de un suceso existente (Beck & Clark ,1988). Tiempo después, los propios autores detallan un modelo de ansiedad como una serie de procesamientos de la información, relacionada con los procesos cognitivos automáticos, y a la vez controlados, en que se toma en cuenta la forma crucial y la anticipación dentro de la ansiedad. Siendo sesgada y distorsionada (Beck & Clark, 1977). De esta manera, el centro de Psicología Aarón Beck (Granada, España). Conviene subrayar que cuando la ansiedad supera ciertos límites en la vida de una persona o incluso son deseables, esto se convertirá en una patología.

Rojas (2014) la ansiedad será aquellas vivencias que la persona tendrá, donde sentirá temor ante algo confuso, vago, inconcreto. La ansiedad es una emoción que va acompañada de reacciones adrenérgicas como: palpitaciones, dolor de estómago, sudoración, respiración agitada, dolor de cabeza, de espalda y de pecho, con estos signos y síntomas que contribuyen al organismo, hacen posible que la persona no se pueda desenvolver ni adaptarse en sus actividades de su vida cotidiana, trayendo como consecuencia el trastorno de estrés.

Stossel (2014) define la ansiedad como un efecto normal y automático donde experimentará el sujeto en tiempos decisivos de su vida. Refiriéndose que la respuesta de la ansiedad se deberá a un nivel mental de forma cognitiva, inconcreta, donde actuara en situaciones alarmantes, nos referimos al sistema límbico que este al darse cuenta, el joven sabrá que se encuentra ante un hecho de peligro, siendo algo racional al estar consciente del fenómeno o se resistirá hacer cómplice de ello, de acuerdo a esta definición habrá eventos donde la persona se encuentre en sucesos alarmantes ocurriendo manifestación de inquietud donde repercutirá en su salud física y emocional.

Causas de la ansiedad

Muriel, Aguirre, Varela (2013) según estos autores refieren que hay dos factores que dan origen a la ansiedad, que se mantienen y están muy ligados al individuo que es quien dará a conocer y exponer al medio donde se determina su desarrollo vital, la parte que también determina será la cultura, la sociedad que está relacionada a la conducta de la persona. Sin embargo no debemos olvidar las causas que más influyen en la ansiedad mostrándose donde se da más relevancia.

- **Genéticos:** esto será cuando pueda existir una predisposición al surgimiento de dicho trastorno, y estas estarán relacionadas a características específicas de la persona con su temperamento. De acuerdo a ello será parte del constructo de la persona donde va a tener un desempeño, referente a cómo va desenvolverse en los diferentes ámbitos de su vida, habrá una tendencia hereditaria.
- **Ambientales:** en esta parte influirá las experiencias de tensión por las que haya pasado la persona, detonando un tipo de trastorno en el desarrollo de su vida, las vivencias por las que haya pasado van hacer importantes porque dependiendo de ellas habrá la formulación de signos y síntomas que van a formar elementos radicales que darán origen a la ansiedad.

Sintomatología de la ansiedad

Muriel et al. (2013) nos habla de la sintomatología de la ansiedad refiriendo que se encuentra dividida por tres partes fundamentales:

Cognitivos: en relación a la forma de pensar, la ansiedad va a generar inquietud excesiva, incertidumbre, temor, pensamientos negativos, pérdida de control, dificultad para encontrar soluciones, problemas de concentración o estudio.

Fisiológicos: serán aquellas respuestas o conductas que tendrá el individuo ante una situación que el cause estrés, teniendo como resultado dificultades para respirar, sequedad en los labios, dolores de cabeza, mareos, náuseas, todas estas manifestaciones van a afectar el área fisiológica.

Psicomotrices: en relación a esta conducta, el individuo evitara situaciones de miedo, presentara dificultad motriz (movimientos repetitivos e involuntarios, rascarse y tocarse), pasear de un lugar a otro sin tener un fin en concreto, trabarse, llorar, quedarse suspendido sin ninguna razón.

Consecuencias de la ansiedad

La ansiedad es parte de nuestra vida y va a afectar de manera significativa en el desarrollo de las funciones diarias, relacionándose con la parte de la personalidad y el estado emocional y social, hay ansiedad positiva y negativa esta dependerá de cómo la persona lo maneje en los acontecimientos de su vida, la ansiedad ante situaciones de aprehensión va a alterar su personalidad haciendo que su cuerpo se ponga en alerta y movilice sus mecanismos de defensa ante dicho evento determinante, la ansiedad patológica es cuando interfiere la vida de la persona imposibilitándola de realizar sus funciones o actividades diarias.

Así vez a depender mucho de cómo la persona le haga frente a este trastorno, todo dependerá del estímulo o grado de la causa que es generada por el individuo, es posible que pueda conllevar la situación, pero también es determinante que al no poder tener las herramientas adecuadas para manejar y controlar la ansiedad habrá repercusiones en el organismo del individuo, contrayendo de esta manera enfermedades degenerativas como: psicósomáticas o psicofisiológicas, entre las que destacan padecimiento en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto o miocardio), cognitivas y conductuales que afectaran a lo largo de la vida si no son tratadas a tiempo.

Muriel et. al (2013) la ansiedad en la niñez y en la adolescencia tiende a ser desproporcionada y pueden llegar al pánico. Provocando miedo irracional limitando el desarrollo normal de las actividades, el tipo de temor en los niños va a variar dependiendo de la edad, puede tener un carácter inespecífico que más adelante se va ir concretando, en relación a los adolescentes no expresan tanto temor a una amenaza en concreto, sino será a una angustia genérica ante la posibilidad de la

muerte, enfermar, abecés puede ser que presenten una pena por la preocupación de lo que pase en su hogar, que tuvieron del pasado como el paraíso que alguna vez fue.

Tipos de ansiedad

Rodríguez (2011) por su parte indica que hay una prevalencia de un 90% que está relacionado con el miedo a que ocurra algo, y que el 10% causa una situación real, dolorosa. A su vez es donde se resalta las características que se había mencionado en las definiciones anteriores, como los estados emocionales que presenta y de cómo les hará frente a los eventos que son determinantes para obtener las pautas y emitir a partir de ahí un buen diagnóstico.

Mellalieu, Hanton y Flecher (2009), a su vez ellos señalan que hay dos características de la personalidad muy importantes que dan relación de forma consistente al incremento de las reacciones de ansiedad estado, y son el nivel de ansiedad rasgo. Siendo motivo la ansiedad estado como una emoción que recién inicia y dependerá de un acontecimiento en específico y que se podrá identificar.

Ansiedad – estado: tiende a darse en un periodo largo si la intensidad es elevada se denominará como aguda.

Ansiedad – rasgo: se caracteriza mayor mente por un estilo temporal donde el individuo le dará una valoración dependiendo de la situación amenazante y a eso le dará soluciones poniendo respuestas adaptativas para no desarrollar enfermedades en el tiempo. Se debe agregar que Pereyra (2008) da una definición con respecto a los tipos de ansiedad, por una parte, es de vital importancia conocer los niveles de repercusión en la vida y saber las consecuencias que generan en el organismo del individuo en relación a su estado emocional que planteará. Es por ello que a continuación se hará mención de las características que dan surgimiento a los trastornos psicológicos.

Trastorno de ansiedad

- Trastorno de ansiedad con agorafobia: consiste en tener temor a las zonas públicas, lugares amplios o a la muchedumbre, miedo a salir de la casa, entrar centros comerciales. Esta situación se da más a encontrarse en lugares de los que podría ser difícil de escapar en un evento de alerta o emergencia.
- Trastorno de ansiedad fóbica: aparecerá en ciertos eventos definidos o delante objetos que no son en sí de peligro, por ejemplo, ante algunos animales, pavor a no existir, a no tener un control ante enfermedades desconocidas, pánico a contextos sociales, dirigirse a las personas o a los exámenes orales o finales, etc.
- Neurosis obsesiva compulsiva: serán esos pensamientos que interrumpen una y otra vez en la mente del individuo, y será de forma constante.
- Trastorno de ansiedad generalizada: aquí se muestra la angustia más persistente, que no se vincula o prevalece en ninguna circunstancia ambiental. Lo que se evidencia más en el sujeto son las quejas constantes de encontrarse nervioso, irritable con sudoración, aturdimiento, respiración acelerada, palpitaciones y temblores, problema para relajarse, impaciente, adelanto de desgracias para él o para los demás, una preocupación grande por el futuro.

Factores que influyen la ansiedad en los estudiantes

Los adolescentes pasan por una diversidad de cambios, que se da entre los (10-19) en esta etapa de formación y desarrollo que se da , estarán expuestos a cambios tanto físicos, emocionales y sociales, incluido la exposición a la miseria, a la agresión o la violencia, cabe señalar que en esta fase los jóvenes puedan ser vulnerables a dificultades en salud mental, la ansiedad surgirá de una forma suspicaz al grado crónico que persisten en los sucesos que ocasionan un temor a presentarse síntomas, estableciendo un círculo vicioso entre la ansiedad y el temor, el análisis que tendrá el adolescente sobre sus pensamientos irracionales no serán los adecuados para que puedan dar una valoración positiva a las respuestas ante dicho acontecimiento. Cada día que pasa es un reto más en la vida del adolescente, donde

tendrá que conocer las herramientas adecuadas que estas serán formadas a base de nuevas metodologías que aportan mucho al aprendizaje. Además, en el ámbito social y familiar será el ambiente donde el adolescente se encontrará más vulnerable afectando su estado emocional, físico y psicológico contrayendo de esta manera síntomas y signos que generan la ansiedad (Awuapara y Valdivieso, 2013).

Técnicas para manejar la ansiedad

Maisel (2012) nos habla de las diferentes técnicas que se pueden usar como método de afrontamiento ante dichos sucesos que la persona crea que son amenazantes para ella y logre identificar niveles de ansiedad y encuentre elevados en diferentes situaciones determinadas de angustia. De esta forma se quiere erradicar los signos y sintomatología de la ansiedad para que de esta manera el individuo ponga en práctica ante situaciones que encuentre que son perjudicial para su bienestar y salud. El uso frecuente de las técnicas le va a permitir tener un ambiente de calma para su estado emocional y psicológico y pueda tener un desarrollo pleno en el ambiente que se rodee. A continuación, se describirá 10 principales técnicas.

- Mejora de la personalidad: en esta parte es importante reconocer la parte consiente y creativo de la persona, para que de esta manera sepa afrontar sus temores y pueda responder bien.
- Valoración: es aquí donde deberá considerar ser partícipe de los acontecimientos de su vida haciéndolo que tome conciencia de su vida.
- Análisis de la ansiedad: tendrá que hacer una introspección del evento de la ansiedad.
- Respaldo del estilo de vida: es aquí donde debe tener una vida tranquila y saludable para que pueda disfrutarla sin problemas.
- Cambios comportamentales: será la actitud que tendrá ante situaciones de frustración y desee evitar o cause algún mal en su salud.

- Respire hondo: aquí tiene mucho que ver la forma de como respire para solventar los niveles de ansiedad.
- Técnicas de relajación física: en esta parte se ve más la relajación de músculos.
- Técnicas para su concientización plena: la meditación una pieza fundamental ante situaciones de esta clase.
- Ceremonias y rituales: un ambiente cálido relajara bastante.
- Técnicas de preparación: tener respuestas adecuadas en el momento de hacerse preguntas es muy útil.

Modelos teóricos de Violencia Intrafamiliar

Violencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) precisa este acto como una acción deliberada que ocurre en el núcleo familiar, como el manejo de la fuerza física o el poder en contra de él o ella, siendo esto en un conjunto o comunidad, donde induzca o posea las probabilidades de producir deterioro psicológico, contusiones o llegar hasta la muerte, trastornos del desarrollo o privaciones. La OMS (2017) saca un informe con respecto a la salud, dividiendo la violencia en tres partes muy fundamentales: violencia hacia uno mismo, violencia interpersonal y violencia colectiva. Por otro lado, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2010) considera este término de violencia doméstica como el acto cometido en contra de la mujer y niñas que tienen alguna relación íntima, incluido el compañero con el que habitan en el mismo núcleo familiar, y esto puede ser alrededor o fuera de las paredes del hogar. Indica que la violencia doméstica se va a referir al tipo de relación que existe entre quien comete el abuso y quien la padece, más donde se da la violencia.

Para el consejo en Europa, la violencia familiar se definirá todo acto u omisión que se de en un entorno familiar con acciones de algunos de los miembros que infrinja

en contra de la vida, la física y mental, o la libertad de otro familiar (Alonso y Castellanos, 2006).

La familia

Se comprende por familia, cuando se comparte un ambiente con parientes o reconocidos como tales, la definición de familia se entenderá de la consanguinidad que se tienen entre ellos, los vínculos que se relaciona como civiles matrimonio y adopción, a lo largo del tiempo la familia tradicional hace un cambio, explicando nuevos modelos en relación a lo que representa la familia, entre uno de esos modelos encontramos la familia africana y asiáticas, que se allá en ellos mayor laxitud por incluir modelos multinucleares , como los polígamos, poligínicos y poliándricos o incluso extender la definición a todos los miembros de un clan.

Bilbao (2002) especificó que existen más de 56 representaciones de ser familia. Por otro lado, tenemos a Levi-Strauss (1949), que atribuye a tres particularidades como: a) el que surge en el matrimonio, b) su constitución, el esposo la esposa e hijos, siendo estos nacidos en el matrimonio, aunque se pudiera imputar otros ascendentes, c) unos vínculos, legales que se representa por los derechos y deberes de tipo monetario, católico. Se atribuye a esta definición obligaciones y prohibiciones sexuales, vínculos emocionales, el amor, el afecto, respeto. La familia como un equipo de personas que se encuentran constantemente e la interacción.

Alberdi (1999), refiriendo que el hogar se encuentra constituida por más de dos personas que se encuentran enlazadas por el afecto, el casamiento o la afiliación, que comparten unidas sus vidas, usando sus peculios económicos en común y efectúen conjuntamente una serie de bienes.

La OMS (2017) da unas acotaciones para diferenciar un hogar y familia.

- Art.131: toda familia debe ser nuclear. Estas deben comprender un hogar tales como los esposos, un padre, madre con un hijo no casado o en adopción, logrando ser casados o no, con uno o más hijos.

- Art.132. este término de pareja casada, debe ser aquellos pares que estén casados o que tengan una unión consensual.

Tipos de familia

Familia extensa – familia compleja: esta definición tiene diferentes significados, en primer lugar, se relaciona a la familia consanguínea, en segundo lugar, se denomina a la familia conyugal, (parentela) está destituida de la familia conyugal, será aquella familia extendida que tiene que ver con el parentesco que se encuentra en una similar unidad familiar, y está conformada por linajes pertenecientes a distintas generaciones.

Familia monoparental

En este modelo de familia se relaciona a la que se encuentra ajustada por un solo miembro de la pareja precursora siendo esta donde los descendientes de forma prolongada, pierden la relación con uno de los padres. Sin embargo, la responsabilidad de la crianza puede ser llevada tanto por la madre como por el padre, según las estadísticas no ha habido diferencias en esta materia. Entre un 80 % y un 90% de los hogares monoparentales tienen a la madre (biológica o adoptiva) como responsables para su crianza.

Familia nuclear

Esta definición se desarrolló en el mundo occidental, esta familia es lo opuesto a la familia extensa, de acuerdo con el diccionario Webster, hace referencia a nuevas estructuras familiares extensas, las nucleares en muchas sociedades no occidentales obedece en muchas ocasiones a la disfunción de los valores y civilización occidentales.

Funciones en la familia

Martin y Tamayo (2013) la familia no ha sido estudiada debidamente ya que este sistema, cumple otras funciones no menos importantes como la protección de sus miembros y la función de integración. Se menciona algunas de los cargos como: reproductiva, monetaria, la formativa, amparo, protección, afectiva, integración.

- **Función biosocial:** está creada por relaciones sexuales y afectivas de la pareja, de tal como la procreación el desarrollo y la atención a los hijos, la familia tiene una seguridad y una formación emocional de los hijos y su identidad.
- **Función económica:** es un rol que tiene mucho tiempo y que se ve como célula fundamental de la sociedad. Se organizan en las acciones que posibilitan la fuerza de sus integrantes para realizar el trabajo y otras labores, estas serán en relación a las tareas del hogar: abastecer, producción de patrimonios y servicios, siendo cubriendo estas las necesidades materiales e individuales, cuidando el bienestar de sus integrantes.
- **Función espiritual – cultural:** el desarrollo de la enseñanza de la cultura de cada persona relacionada a la sociedad, esta será la formación de ser persona, se sabe que tiene necesidades y estas serán satisfechas por la cultura u origen de sus representantes, el progreso cultural, la recreación y la enseñanza de determinadas condiciones espirituales.
- **Función educativa:** este término ha sido de mucho interés por la ciencia de la psicología y la pedagogía, en especial de las personas que se encargan de la instrucción y el aprendizaje del niño en los seis primeros años de vida. la formación de la familia se desarrolla de manera permanente y este será con el desarrollo psíquico del niño desde el momento en que nace y a lo largo de toda su vida, comprendiendo como conocimiento a comunicarse, avanzar, se le enseña y desarrollan los procesos cognoscitivos, rutinas, habilidades, convicciones, autovaloración, se forma el carácter y la personalidad.

Causas de la violencia familiar

En la familia se juega grandes fuerzas de poder, habiendo ejercido los actos abusivos, que se basa en relación a la jerarquía que puede haber entre la familia. Y esta fuerza no solo es física, si no también psicológica y verbal. Se va estereotipar a la cultura que ha venido rigiendo la convivencia. El Perú ha estado implantando leyes donde tiene que haber igualdad de género para que haya una vida sin que exista la violencia. Y que no esté regida a la discriminación por sexo, edad, preferencia sexual, incapacidad, (artículo 1,4 y 133) estas son a través de reglas no escritas, es decir estar se refieren a las normas morales y/o sociales.

En el contexto de las mujeres agraviadas, se definirá por tres periodos perfectamente determinados. a) será el ciclo de resistencia) es la etapa de violencia, la luna de miel (tiempo de receso de la violencia) luego se vuelve a la fase de tensión y se repitiera el proceso.

En el caso de la violencia que es practicada con los más vulnerables, que son los menores o adolescentes, cabe referirse a tres factores que son fundamentales al denominado síndrome del niño maltratado: menor receptor de la intimidación, un adulto provocador será el elemento desencadenante. Tendrá que presentar esos factores para que se exteriorice el proceso de maltrato, se precisara como sistemático, por qué se trasmitirá de una cultura de violencia de descendencia en adelante, aunque la anterior podrá ser atendida con un tratamiento adecuado y a tiempo.

Consecuencias de la violencia familiar

La violencia contra del niño, adolescente o mujer, siendo estos los más vulnerables ante dicho fenómeno que está aquejando cada día más a la sociedad, traerá con ello secuelas de salud mental. Es por ello que se han hechos estudios en relación a estos sucesos que está afectando la salud física y psicológica, teniendo como resultado efectos negativos. Los efectos de la violencia familiar son mortíferos, desde lesiones menores y equimosis (golpes, contusiones) siendo este por homicidio intencional.

La violencia presenta tipos de consecuencias: Físicas y Psicológicas.

a) Consecuencias Físicas: Presentan disminución en el desarrollo, dificultad de sueño, trastorno de la conducta alimentaria y señales psicósomáticos como alergias, molestias de cabeza, etc.

b) Consecuencias emocionales: surgen complicaciones de estrés, ansiedad, depresión, deterioro de autoestima, desventaja de habilidades sociales, estrés postraumático y aislamiento social.

c) Consecuencias cognitivo: aparece problemas de retraso en el progreso verbal y de lenguaje y disminución en el rendimiento del estudiante.

d) Consecuencias en el comportamiento: presentan reacciones violentas en su convivencia interpersonal, inmadurez, déficit de atención, retraimiento y conductas autodestructivas.

Fases de la violencia familiar

Hirigoyen, relaciona estas tres etapas que conforman la causa de la violencia: que son los siguientes. Renuncia, desorden, indecisión, estrés, duda, retraimiento. Los ciclos, según Walker (1984).

- Fase de construcción de tensión: será cuando ocurre la agresión con actos de agresión menor y abuso verbal. Es aquí donde el estresor será producido por problemas de la vida diaria. El abusador presenta rivalidad, pero esta no se presentará de forma exagerada, serán habituales las depreciaciones, la furia contenida, la apatía, la ironía, los silencios, las quejas irracionales o la manipulación que hará hacia su pareja.

- Fase de la agresión: es aquí donde el abusador generara una mayor fuerza física, va a realiza tratos inadecuados y estas serán de abuso psíquico, corporales y/o sexuales y estas aparecerán de diferentes formas, cuando se libere de la agresividad va aliviar la tensión del maltratador, durante esta parte la abusada tratara de calmar al abusador.

- Fase de arrepentimiento: en esta parte se vivirá un tiempo de tranquilidad, es aquí donde el maltratador tratará de convencer a la abusada, de que nunca le volverá a meter la mano o que la agredirá de alguna otra forma. hasta se pondrá a llorar y dirá que está arrepentido y que hará que un profesional lo ayude.

Tipos de violencia familiar

Nogueira, Arechederra y Bonino (2002), refiere que la violencia familiar se da por los episodios violentos que no son aislados. De tal modo estas van afectar a las personas gradualmente en sus defensas físicas y psicológicas, generando progresivamente cambios conductuales, como pavor y emociones de abandono e incapacidad. Seguidamente, se hará mención de los tipos de maltrato.

- Violencia física: esto dependerá de toda acción voluntaria que incite daño o contusiones físicas (Sanmartin, 2003).
- Violencia psicológica: se percibe las conductas que originan una desvaloración y angustia (Bennet, Cohen y Ellard, 1991).
- Violencia sexual: se basa específicamente en exigir a la actividad de las relaciones sexuales, causándole daño permanente tanto interior como exterior, obligándola a tener una intimidad no ansiada (Hirigoyen, 2006).
- Violencia perversa o sutil: la violencia en esta parte se presenta de una forma más insidiosa, tenue y permanente, se desarrolla en estadios. Este tipo de violencia es más concentrada, se va infiltrar la mente de alquien para conducirla a la autodestrucción. Hirigoyen (2006).
- Económica y patrimonial: Está más se define la disminución de capitales económicos o familiares de la mujer, a través de la perturbación de la posesión, tenencia o propiedad.
- Simbólica: aquí se define más a los patrones constantes como mensaje, valores, iconos que trasmita y produzca dominio, disconformidad y aislamiento

en las relaciones sociales, contrarrestando la subordinación de la mujer en la sociedad.

Formas de violencia familiar

Violencia infantil: El maltrato se va a dirigir al niño. Y se diferencian en tres formas.

- Activa: puede ser víctima de violencia sexual, físico y psicológico, emocional.
- Pasiva: en esta parte se ve la dejadez de la persona, ya sea físico o emocional. Serán aquellos niños que son testigos de maltrato dentro del seno familiar.

Violencia conyugal: En esta parte se evidencia más, el abuso en las relaciones de pareja. Se pueden distinguir de tres clases:

- Maltrato hacia la mujer: La violencia va ser dirigida por parte del varón hacia la mujer, y esta violencia será física, emocional, sexual y económico.
- Violencia cruzada: Aquí se evidencia la violencia, cuando va hacer de una forma mutua.
- Maltrato hacia el hombre: Aquí se trata de la violencia infringida por parte de la mujer, abuso físico, emocional, sexual, económico.

Abuso a los ancianos: la violencia va hacer hacia las personas de la tercera edad y se pueden evidenciar en:

- Activa: tenemos como atentado físico, emocional, sexual, económico.
- Pasiva: será el abandono físico y emocional.

Base legal: ley de amparo frente a la violencia

Texto único y ordenado de la ley 26260, amparo frente a la violencia familiar, y posteriormente se han modificatorias en 1997, 2000, y la última modificatoria en el

2008, muestra disposiciones generales para ser aplicados ante este fenómeno de la violencia familia, a continuación, mencionaremos algunas.

Políticas y acciones del Estado

Artículo 3.- dar amparo hacia toda forma de violencia familiar, tiene que desarrollar este plan las acciones siguientes.

Fortalecer los niveles en educación o aprendizaje o poner en práctica los valores éticos, el restricto acatamiento de mesura en la persona y a los derechos de la mujer, del niño, adolescente y la familia, de conformidad con la constitución política del estado y las herramientas internacionales ratificados por el Perú.

Artículo 10.- admitida la petición de oficio en los hechos, él fiscal su deber será dictaminar al termino de cuarenta y ocho horas, bajo responsabilidad de las medidas de protección inmediatas. Ley 30364, por orden promovida por el estado con el fin de erradicar y sancionar la forma de violencia contra los miembros del núcleo familiar.

Artículo 6.- la violencia familiar contra algunos de sus integrantes, será cualquier apto u omisión donde cause muerte, perjuicio o afectación física, sexual o psicológico que va a producir en el texto de una relación de compromiso, familiaridad o poder, por parte de un componente u otro al familiar. Se tendrá en cuenta mucho al niño o niña, adolescentes, adultos mayores e individuos con discapacidad.

Artículo 22.- entre las medidas de protección que el estado y las entidades responsables deben dar son la siguiente:

Retirar al violentado de su casa, impedimento de separación o acercamiento hacia la víctima se prohíbe la comunicación con la agraviada en todas sus formas, se prohíbe el derecho a la tenencia y adquisición de herramientas que causen daño para el culpable, una relación sobre su patrimonio, cualquier otro requerimiento para salvaguardar la integridad propia y la vida de sus víctimas.

Artículo 27.- todo estado promueve servicios de protección ante los hechos de violencia familiar. El estado debe favorecer la creación de refugio, talleres dirigidos a varones con problemas de conducta, para erradicar comportamientos violentos y otros servicios de resguardo a favor de las víctimas. Estas deben estar a cargo de las autoridades locales, en las regiones y Ministerio de la Mujer.

Diferencia entre adolescencia y pubertad

La adolescencia proviene del latín *adolescere*, que significa desarrollarse, *olecere*, será crecer, el desarrollo del individuo ya sea en ambos sexos. La OMS, se refiere a la adolescencia como el tiempo de vida en el cual el individuo logra la capacidad de reproducirse, pasa por un proceso de esquemas psicológicos de la infancia hasta llegar a la edad adulta, consolidando la autonomía económica. Mientras que en esta fase de pubertad va estar influenciada por aspectos psicosociales, al iniciarse la adolescencia esta se encontrara por varias modificaciones tanto físicas que serán muy marcadas, que va a constituir a lo que se define como la pubertad. Siendo este un fenómeno físico donde no se relaciona con la adolescencia por que la pubertad va depender de los componentes del ambiente social. Desde el punto de vista del cuerpo y fisiológico, produciéndose evoluciones profundas, rápidas muy superiores a la etapa anterior comparándose con la etapa fetal y los períodos posteriores al nacer. Cuando nos referimos al cambio físico, se va a referir a la capacidad y la forma del cuerpo está el proceso de los órganos reproductivos.

Definición de adolescente

Esta etapa tiene un ciclo que se da entre los 11 a 20 años, donde el sujeto va lograr su discernimiento biológico y sexual. De esta misma forma buscara la madurez emocional y social (, Wendkos y Feldman, 2009); de esta manera la persona va tomar responsabilidad en la familia y actitudes propias del grupo que lo rodea. A su vez no se trata de un simple nivel orgánico, esto va más allá de eso, va incluir estados de nivel cognoscitivo, conductuales, sociales y cultural. Siendo un proceso conocido en todas las culturas, naciones, según se encuentra conformada por 4 componentes.

- Dinámica familiar.
- Vivencia escolar.
- El cuadro cultural siendo constituido en el ámbito social para la puesta en práctica de reglas y límites.
- La realidad económica y políticas del instante.

Etapas en la adolescencia

Adolescencia temprana: esta etapa va empezar desde la pubertad desde (los 10 y 12 años), es aquí donde se va a presentar los cambios físicos y la maduración psicológica, el adolescente va a determinar sus pensamientos en concreto y abstracto, tratando de obtener sus propios criterios de los acontecimientos que pasan en su entorno y su vida. Dejará de relacionarse socialmente para que no lo definan como un niño más, al no ser aceptado por los adolescentes, desarrollara pensamientos negativos de sí mismo, e incluso de su familia que siendo este el factor fundamental para que tenga un buen desarrollo como persona. Por otro lado, al no obtener el adolescente lo que quiere va causar cambios emocionales como la depresión, la ansiedad, que estas van a afectar su conducta y su relación con los demás. Estas actitudes se designan dificultad de entrada en la adolescencia, esto causará, que tenga una mala adaptación en el entorno familiar, social y educativo. Los padres o tutores en esta etapa son una pieza fundamental para el apoyo del adolescente, ya que esto le servirá de apoyo para estructurar su personalidad y tener técnicas de afrontamiento para la ansiedad que tiene al enfrentarse al cambio.

Adolescencia tardía

Este proceso empezara ente los 17 a 18. Aquí veremos la disminución de la velocidad del crecimiento y su cuerpo se formará armoniosamente con su equilibrio de los segmentos corporales; los cambios que va ir obteniendo en esa etapa le van ayudar a tener seguridad y una superación de la crisis de identidad, es en esta fase donde empezará a controlar sus emociones, tendrá libertad y autonomía. Existirá un

innegable nivel de ansiedad porque que al crecer obtendrá ciertas responsabilidades en el presente y futuras, esto sucederá por iniciativa propia o por el medio familiar, social, de esta manera contribuya a la economía.

Cambios biopsicosociales de la adolescencia

La adolescencia se base en periodos de bio-psicosocial entre los 10 y 20, y estas a su vez están con modificaciones tanto corporales y la adaptación a procesos psicológicos y a los ambientales que se relacionan y se desenvuelve de la infancia a la adultez. La adolescencia cumple un roll fundamental dentro de la sociedad.

El estrés es considerado como un estímulo amenazador, que provocara cambios en la salud física, cognitiva y fisiológica del adolescente, va a depender mucho de la intensidad con que se presenta y el grado en que lo percibe (Lazarus y Folkman, 2000). La tensión psicosocial será la interacción del sujeto y el ambiente siendo estimado como amenaza poniendo en riesgo el bienestar del sujeto; lo cual afectará progresivamente en la práctica de vida del individuo incitando nuevas situaciones y necesidades de las cuales tendrá que reconocer.

Las experiencias estresantes por las cuales el adolescente será expuesto van afectarlo cada vez, van a interferir en su proceder y salud. Las afectaciones en los jóvenes sometidos al estrés son de forma psicológica, así de esta manera como la ansiedad, depresión y dificultades de enseñanza (Gaeta y Martín, 2009). Siendo ocasionado por las causas que presenta el estrés en el funcionamiento fisiológico e inmunológico ante el cumulo de los acontecimientos estresores.

Es primordial en la adolescencia que sepa utilizar las estrategias o técnicas de afrontamiento positivas, las cuales podrán reducir el estresor y promuevan la salud, contrarias a las inadaptables, que minimizan el estrés únicamente a corto plazo. Al manifestar este tipo de condiciones, se puede crear conductas menos adaptativas presentando mayor vulnerabilidad en el adolescente, presentando una afección en su proceso psicológico e incluso su funcionabilidad. Estas habilidades se desarrollan por las prácticas en la infancia y cambian de acuerdo a los efectos conseguidos en relación a las situaciones de estrés (Veloso, Caqueo, Muñoz y Villegas, 2010).

2.3. Definición de la terminología empleada

Estrés

La tensión será a partir de los requerimientos del mundo, donde el adolescente tendrá que dar una respuesta a partir de su valoración cognitiva, dependiendo de ello será una adaptación positiva o negativa, si no presenta una adaptación adecuada será perjudicial para su salud física y mental. (Martínez y Díaz, 2007).

Ansiedad

Serán aquellas situaciones donde la persona tendrá sentimientos de inquietud y temor ante lo desconocido, presentando pensamientos catastróficos e irracionales ante una situación de alerta (Beck & Clark, 1977).

Adolescencia

En esta etapa de formación y desarrollo en la que se encuentran estará expuestos a diferentes cambios en su vida, donde trataran de madurar psicológicamente, física, emocional y social, para los requerimientos de la vida y esas experiencias que tengan influyen la transición hacia la independencia social y económica (OMS, 2017).

Familia

La familia es un conjunto de personas donde comparten vínculos de matrimonio, parentesco o adopción, donde hacen una vida en conjunto y los une algún tipo de lazo, es considerado la base de la sociedad (Alberdi, 1999).

Violencia

Será todo acto del uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo o hacia otra persona o comunidad que tendrá como consecuencia daños psicológicos, físicos o problemas en el desarrollo (Alonso y Castellanos, 2006).

Violencia intrafamiliar

Sera la acción deliberada hacia algún integrante del grupo familiar, donde hará uso de la fuerza física, originando malestar psicológico, contusiones o trastorno en el desarrollo, afectando la vida y salud de la persona (OMS, 2017).

Ansiedad en los adolescentes

La ansiedad es parte de nuestras vidas, donde los niños o adolescentes van a captar o identificar los eventos amenazantes del mundo en el que se encuentran, en las interacciones personales, sociales. Cuando estas condiciones ambientales se unen otros elementos de riesgo de tipo genético, como el del temperamento o familia, es ahí donde puede aparecer el cuadro clínico, llamado trastorno de ansiedad (Jackson y Frick, 1998).

Estrés en el adolescente

En esta etapa se encontrarán efectos a cambios físicos y psicológicos, presentando una variedad de estresores ambientales, como crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad a la enfermedad, cambios en la independencia y libertad en relación con los padres (Ortiz, 2007).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

- **Tipo**

Se trata de una investigación de tipo no experimental, porque no se manipulará ninguna variable de estudio, se procederá a aplicar un instrumento y no habrá la necesidad de modificar algún comportamiento en la persona, se aplicará pruebas psicológicas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

- **Diseño**

Este estudio es de diseño correlacional, porque tendrá el propósito evaluar la relación que existe entre estrés y ansiedad (Bernal, 2010).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

En un primer momento, estuvo constituida por 201 alumnos de 5to año de secundaria, pertenecientes a una institución educativa pública de Villa María del Triunfo y matriculados durante el año académico 2020. Luego se redujo a 104 participantes entre 14 y 18 años de edad ambos sexos, determinada a través de una prueba de tamizaje, considerando solo a aquellos que evidenciaron ser víctimas de violencia intrafamiliar. Siendo un grupo pequeño para estimar una muestra. Por tanto, al tomar a toda la población existente para la investigación corresponde a un estudio de tipo censal. Según Hernández et al. (2014). Así mismo, se tomó algunos criterios de inclusión que son evidenciados a continuación:

Criterios de inclusión

- La aceptación voluntaria para participar en la investigación.
- Que estén presentes al momento de la aplicación de los instrumentos.

3.3 Hipótesis de investigación

3.3.1 General

Existe relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.

3.3.2 Específicas

H1: Existe relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según sexo.

H2: Existe relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según grupos etarios.

3.4 Variables – Operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Categoría	Puntaje	Ítems	Escala de medición
Estrés	Según Lazarus y Folkman (2000) crea una perspectiva cognoscitiva del modelo transaccional del estrés, refiriéndose que será el proceso de transacción entre un escenario interno o externa, donde el individuo valorara en función a su procesamiento.	Puntuaciones obtenidas a través de la escala de percepción global del estrés - EPGE.	Bajo	0 – 18	13	Ordinal
			Moderado	19 – 37		
			Alto	38 – 56		

Tabla 2

Operacionalización de la variable ansiedad

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Categoría	Puntaje	Ítems	Escala de medición
Ansiedad	Según Beck & Clark (1988) La ansiedad es la respuesta a lo desconocido donde el individuo sentirá las ganas de escapar, reaccionando al llanto, la evitación, y a la confrontación de la situación temida, los problemas físicos será la respuesta de la amenaza.	Puntuaciones obtenidas a través del inventario de ansiedad de Beck-Bai	Ansiedad leve	8 – 15	21	Ordinal
			Ansiedad moderada	16 – 25		
			Ansiedad grave	26 – 63		

3.5. Métodos y técnicas de investigación

En la siguiente investigación se vio conveniente usar la técnica de la encuesta. Aravena y Cols, (2006) refiriéndose que los instrumentos para el recojo de la información deben encontrarse estandarizados para la población local. Por lo tanto, debe contar con una validez y confiabilidad en una población con los mismos indicadores o características a estudiar.

3.6. Descripción de los instrumentos utilizados

Escala de Percepción global del estrés (EPGE)

Para el siguiente estudio científico se utilizó el instrumento de recolección de datos, el inventario de EPGE de Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) este cuestionario ha sido revisado y adaptado por Guzmán y Reyes (2018) en el Perú. Consta de 13 preguntas, que sirve para medir los resultados de estrés vivenciado por la persona en los últimos meses, tiempo para desarrollar la prueba quince minutos, su administración es individual y se aplica en edades de 18 a 30 años, se indica que marque con una X como se ha sentido o ha pensado en cada situación, su puntaje se obtendrá a través de la suma de la reversión de sus ítems positivos y negativos, siendo una escala que mide el estrés global, de acuerdo a la gravedad se valorará en (bajo, moderado y alto). Por otro lado, se muestra una adaptación de la escala en el Perú.

De tal manera, Guzmán y Reyes (2018) hacen una adaptación de esta escala EPGE en el Perú para los estudiantes de un programa de becas 18. Antes de iniciar el estudio realizó un piloto. Los participantes fueron 332 universitarios. Utilizó el estadístico de Análisis Factorial Confirmatorio aceptando el modelo bifactorial de la EPGE-13. A si mismo se evidencio validez en sus resultados de KMO de .89. Demostrando tener una adecuación muestral. La confiabilidad se dio a través de los puntajes generados por el instrumento demostrando cargas aceptables entre sus dimensiones $\alpha = .79$ para el factor de estrés y $\alpha = .77$ para el factor de distrés percibido en mujeres que en hombres.

Para hacer uso de los instrumentos en la investigación, se realizó la validez y confiabilidad de EPGE y la escala de ansiedad de Beck-Bai a través de un análisis factorial exploratorio.

Inventario de ansiedad de Beck – BAI

Para la investigación se usó una escala para la recolección de datos, el inventario de ansiedad de Beck (BAI), se creó por Beck y Steer (1993), siendo adecuado al español por Roble, Robles, Varela, Jurado y Páez (2001), la escala consta de 21 ítems, siendo las respuestas de tipo Likert donde (0 en absoluto hasta 3 que es severamente). La puntuación máxima de ansiedad es 63 puntos de esta forma se podrá obtener las categorías en (Mínima , Leve, Moderada y Grave) .Se aplica a partir de 13 años para arriba, la escala medirá de manera auto informada un estado de ansiedad, está diseñada para medir los signos de ansiedad, sin relacionarse con depresión, referente a las crisis de angustia o pánico y ansiedad generalizada, el inventario está creado para que detecte los grupos de ansiosos y los no ansiosos, puede ser aplicada en el área educativo, forense y en neuropsicología,

Por otro lado, la escala fue adaptado en el Perú por Thornberry (2011) manifestó evidencias de validez, la muestra se encontró conformada por 1,119 educandos. Llevando a cabo un análisis factorial exploratorio por medio del método de componentes principales con rotación oblicua de tipo Promax, Por consiguiente, se estableció la validez de contenido del instrumento a través de la V de Aiken de .90, para la confiabilidad se evidencio un alfa de Cronbach de .91 demostrando cargas factoriales altas, así mismo una correlación de ítems –test adecuada. Demostrando de esta manera que el instrumento es confiable para la investigación.

3.7. Análisis estadístico e interpretación de datos

Como primer punto se procedió a solicitar una carta de autorización a la escuela de la universidad, para la aplicación de las pruebas psicológicas de la entidad pública del distrito de Villa María de Triunfo, que corresponde a la UGEL 01, luego con la aprobación del director, se coordinó con las encargadas de tutoría de 5to de

secundaria, para ver en que horarios se aplicaría el instrumento, teniendo el permiso y los horarios dados, se procedió aplicar el instrumento de percepción global de estrés y la escala de ansiedad de Beck, a los alumnos.

Una vez que se haya realizado los permisos, que tomo más de 2 semanas aproximado, se realizó las coordinaciones con las encargadas de los horarios de las aulas de 5to de secundaria, se empezó con la aplicación de los instrumentos de evaluación, para ello se dio una breve explicación en relación al tema de estudio y se le indico que tenían 10 minutos para el desarrollo de la ficha de tamizaje y las 2 escalas de evaluación, se les recalco que ingresaran bien sus datos personales como(edad, apellidos y nombres, sexo), siendo estas 3 engrapadas para obtener un orden al momento de vaciar la información al estadístico SPSS 25, una vez echa las aclaraciones, se les indico a los estudiantes que debían marcar las pruebas psicológicas con sinceridad y que no había respuestas malas ni buenas. Luego se procedió a realizar las pruebas.

Habiendo aplicado las herramientas de evaluación, se procedió con el vaciado de datos empleando el software de Microsoft Excel, esta herramienta sirvió para ingresar la información de los datos con mayor objetividad y validez, luego se procedió a exportar a la data del paquete estadístico SPSS 25 con la finalidad de presentar los resultados hallados en la investigación.

Para obtener la validez y confiabilidad del instrumento, se utilizó el Análisis Factorial Exploratorio, obtuvo resultados satisfactorios y aceptables en ambas pruebas psicológicas.

Seguidamente, se realizó la prueba de normalidad, para indicar si se utilizarían estadísticos paramétricos o no paramétricos, en esta ocasión, se usó el estadístico Kolmogórov - Smirnov, porque población fue mayor a 50 participantes.

Para conocer la distribución de la muestra y la prevalencia de las variables, se utilizó estadísticos descriptivos, específicamente frecuencias y porcentajes.

Para establecer la relación entre las variables de estudio y responder a las hipótesis, se empleó el análisis de normalidad obteniendo como resultado una distribución no normal, por lo que se tendrá que usar la correlación de RHO de Spearman y de esta manera se concluyó este alcance de investigación.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Validez del instrumento

Escala de Percepción global del estrés (EPGE)

La validez del (EPGE), fue verificado con la técnica de análisis factorial exploratorio, utilizando como método de extracción mínimos cuadrados no ponderados, con rotación promax. El análisis de diagnóstico se dio encontrando el KMO de, 828, y el test de esfericidad de Barlett ($X^2 = 500,952$, $gl = 78$, $p > 0.00$), se evidencian que la muestra y las relaciones entre los ítems es adecuada para ser usado en los criterios de investigación.

Tabla 3

Matriz de estructura factorial de EPGE

Ítems	F 1
E1	.339
E2	.432
E3	.253
E4i	.751
E5i	.609
E6i	.780
E7i	.698
E8	.350
E9i	.651
E10i	.627
E11	.273
E12i	.449
E13	.332
<i>Auto valor</i>	<i>4.322</i>
<i>%VE</i>	<i>33.244</i>
<i>%VEA</i>	<i>33.244</i>

Nota: % V.E.= porcentaje de varianza explicada, % V.E.A. = Porcentaje de Varianza Explicada Acumulada, Factor 1 = Estrés

Como se observa en la Tabla 3, la extracción de 1 factor se explica en 33,244% (V.E. A), el 1 factor presento auto valores mayores a 1. Del total de sus ítems presentaron cargas factoriales mayores a .30.a excepción de 2 ítems que presentan cargas mayores a .25. Considerándose aceptables. Por lo tanto, los datos demuestran validez de constructo del EPGE.

Tabla 4

Fiabilidad de la Escala de percepción global del estrés – EPGE

Coeficiente de Alfa	Número de ítems
.741	13

En la tabla 4, se observa que existe una adecuada confiabilidad de la Escala de percepción global del estrés – EPGE.

Inventario de ansiedad de Beck – BAI

La validez del inventario de Beck fue verificada con la técnica análisis factorial exploratorio, se utilizó un método de extracción por mínimos cuadrados no ponderados con rotación Promax, el análisis de diagnóstico se dio encontrando el KMO (.824) y el test de esfericidad de Bartlett ($\chi^2=742.699$, $gl=210$, $p> .000$) se evidencia que la muestra y las relaciones entre los ítems son adecuados para el estudio.

Tabla 5

Matriz de estructura factorial de la escala ansiedad Beck

		Factor	
		1	
A1	.482	A11	.648
A2	.283	A12	.581
A3	.510	A13	.680
A4	.504	A14	.486
A5	.478	A15	.666
A6	.458	A16	.285
A7	.505	A17	.446
A8	.629	A18	.401
A9	.639	A19	.440
A10	.609	A20	.422
		A21	.640
Auto valor			6,406
%V.E.			30,932
%V.E.A			30,932

Nota: %V.E. = Porcentaje de Varianza Explicada, %V.E.A. = Porcentaje de varianza Explicada Acumulada Factor 1= Ansiedad

En la tabla 5, se observa la extracción de un factor se aplica en 30,932% (V.E. A), el 1 factor presento auto valores mayores a 1. Del total de sus ítems, presentando cargas factoriales mayores a .30 a excepción de un ítem, que presenta carga mayor a .25. Considerándose aceptable. Por lo tanto, los datos demuestran validez de constructo en la escala de ansiedad.

Tabla 6

Fiabilidad del Inventario de ansiedad de Beck – BAI

Coeficiente de Alfa	Número de ítems
.796	21

En la tabla 6, se observa que existe una adecuada confiabilidad de la Inventario de estrés de Beck – BAI.

4.2. Resultados descriptivos de las variables

Tabla 7

Prevalencia del nivel de estrés en la población de estudio

Nivel	<i>f</i>	%
Bajo	00	00.0
Moderado	55	52.9
Alto	49	47.1
Total	104	100.0

Nota: f=Frecuencia

En la tabla 7, se observa que el 52.9%, es decir, 5 de cada 10 alumnos evidencian estrés moderado y el 47.1% un alto nivel de estrés.

Tabla 8

Prevalencia del nivel de ansiedad en la población de estudio

Nivel	<i>f</i>	%
Ansiedad leve	48	46.2
Ansiedad moderada	38	36.5
Ansiedad grave	18	17.3
Total	104	100.0

En la tabla 8, se observa que el 46.2% aproximadamente 5 de cada 10 alumnos víctimas de violencia intrafamiliar se caracterizan por presentar un nivel de ansiedad leve y un 17.3%, es decir, por cada 2 de 10 estudiantes se evidencia un nivel de ansiedad grave.

4.3. Prueba de normalidad para la variable de estudio

Tabla 9

Prueba de normalidad de las variables estrés y ansiedad

Variabes	Kolmogorov - Smirnov	GI	p
Estrés	.064	104	.200
Ansiedad	.094	104	.023

En la tabla 9, se observa que una de las variables presenta distribución no normal ($p < .05$), por lo que queda justificado el uso de estadísticos no paramétricos para la contratación de hipótesis (Rho de Spearman).

4.4. Procedimientos correlacionales

Tabla 10

Coeficiente de correlación entre estrés y ansiedad según las edades de 14 a 15 años

	Estrés		
	Rho de Spearman	p	TE
14 a 15 años = 36	.015	.932	.488

Nota: n=Población de estudio, p=Nivel de significancia, TE=Tamaño de efecto

En la tabla 10, se observa que no existe una correlación significativa entre estrés y ansiedad según las edades de 14 a 15 años. Es decir, los estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar con edades entre 14 y 15 años, no demuestran niveles de estrés y ansiedad de consideración en contraste con los alumnos con edades entre 16 y 18 años.

Tabla 11

Coeficiente de correlación entre estrés y ansiedad según el sexo

	Estrés		
	Rho de Spearman	p	TE
Femenino = 62	.298**	.019	.389
Masculino = 42	.332*	.032	.458

Nota: n=Población de estudio, p=Nivel de significancia, TE=Tamaño de efecto

En la tabla 11, se observa que existe una correlación significativa y positiva entre estrés y ansiedad según el sexo. Sin embargo, la fuerza de correlación es más alto en los varones con respecto a las mujeres, de igual forma el tamaño de efecto denota que la relación entre ambas variables, tanto, para la muestra de hombres y mujeres, es de magnitud pequeña. Otro dato importante que se aprecia en la tabla, es que los alumnos del sexo masculino víctimas de violencia intrafamiliar, presentan

menores niveles de estrés y ansiedad que las estudiantes del sexo femenino. En ese sentido, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula.

Tabla 12

Coeficiente de correlación entre estrés y ansiedad según las edades de 16 a 18 años

	Estrés		
	Rho de Spearman	<i>p</i>	<i>TE</i>
16 a 18 años = 68	.423**	.000	.373

Nota: n=Población de estudio, p=Nivel de significancia, TE=Tamaño de efecto

En la tabla 12, se observa que existe una correlación significativa entre estrés y ansiedad según las edades de 16 a 18 años, con tendencia positiva y grado de relación débil y un tamaño de efecto pequeño. Es decir, los estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar con edades entre 16 a 18 años, si evidencian mayores niveles de estrés y ansiedad en comparación a los alumnos con edades entre 14 y 15 años.

Tabla 13

Correlación entre estrés y ansiedad en la población de estudio

N = 104	Rho de Spearman	<i>p</i>	<i>TE</i>
Estrés - Ansiedad	.302**	.002	.308

Nota: n=Población de estudio, p=Nivel de significancia, TE=Tamaño de efecto

En la tabla 13, se observa que existe una correlación estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad ($Rho = .302$; $p < .05$), de tendencia positiva y grado de correlación débil y una importancia práctica con tamaño de efecto pequeño. Es decir, el estrés en los estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar está asociada directamente en la ansiedad que manifiestan. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El presente estudio, se tuvo por objetivo establecer la relación que existe entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo. Cabe señalar, que se trabajó con todos los estudiantes de 5to de secundaria que evidenciaron ser víctimas de violencia intrafamiliar. Así pues, en los párrafos siguientes se discuten los hallazgos de esta investigación:

Con respecto al objetivo principal de la investigación, se encontró que existe una correlación estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad ($Rho = .302$; $p < .05$), de tendencia positiva y grado de correlación débil y una importancia práctica con tamaño de efecto pequeño. Es decir, el estrés en las escolares víctimas de violencia intrafamiliar está asociada directamente en la ansiedad que manifiestan. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula. Resultado que es corroborado por Amoretti (2017) quien demostró que los estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador presentan una asociación muy débil pero estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad. Moscoso (2017) explicó que la violencia intrafamiliar presente en los adolescentes, tienen consecuencias psicológicas negativas, tales como, ansiedad y depresión. En palabras de Lazarus y Folkman (2000) la ansiedad, estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de cómo el individuo entiende la situación.

Existe una relación positiva, débil y estadísticamente significativa entre estrés y ansiedad, según el sexo, siendo los hombres víctimas de violencia intrafamiliar quienes evidencian mayores niveles de estrés y ansiedad en contraste con las mujeres. En esa misma línea, Linares y Huarca (2019) también demostraron que son los varones quienes puntúan más alto que las mujeres con respecto a niveles de ansiedad. Datos que son respaldados por Barán (2018) quien encontró similar nivel de relación en cuanto a la relación según el sexo. Para Lagos et al. (2018) difiere mencionando que son las mujeres quienes presentan un mayor nivel de estrés en comparación con los hombres, aunque en una muestra con edades entre 9 a 15 años. También, Chapí (2012) halló que existen diferencias significativas según el sexo de

los adolescentes. Con todo lo antes mencionado, podría decir que el estrés está presente en todo momento en la vida de las personas, sin embargo, si nos referimos al estrés positivo en concreto, este puede ser percibido de los diferentes entornos en los que se relaciona el humano y la forma de afrontarlo es diferente en cada sujeto sin distinción de sexo, así mismo, tendrá que adaptarse buscando una respuesta ante dicho suceso (Feldman, 2014).

Existe una correlación significativa entre estrés y ansiedad según edades de 16 a 18 años, con tendencia positiva y grado de relación débil y un tamaño de efecto pequeño. Es decir, los estudiantes víctimas de violencia intrafamiliar con edades entre 16 a 18 años, si evidencian mayores niveles de estrés y ansiedad en comparación a los alumnos con edades entre 14 y 15 años. Posiblemente, los hallazgos de este resultado, se deba a que la cantidad de participantes en la población de estudio es muy pequeña, por el contrario, si se realizara en una población que involucre a más colegios, seguramente los resultados cambien considerablemente. Sin embargo, Barán (2018) halló que, si existe relación débil según las edades, pero estas fueron desde los 16 hasta los 19 años. Sin embargo, Bermúdez (2017) si demostró que existe una correlación positiva, aunque débil pero estadísticamente significativa entre ansiedad y estrés según el sexo, edad y rendimiento académico en la población adolescente. Al respecto, Beck y Clark (1978) explica que cuando la ansiedad supera ciertos límites en la vida de la persona, esta se convertirá en una patología sin distinguir la edad o el sexo, además, afectará significativamente en las actividades diarias de las personas.

El 52.9% de los estudiantes presentan estrés moderado y el 47.1% evidencian estrés alto. En ese sentido, Barán (2018) corroboró que el estrés alto es el que prevalece en la población adolescente, así mismo, Amoretti (2017) demostró que el estrés moderado es el que más predomina en los adolescentes. Por tal motivo, el estrés se irá incrementando en la medida que la amenaza proveniente del entorno, afecte cada vez más en su vida diaria (García, 2011).

El 46.2% aproximadamente 5 de cada 10 alumnos víctimas de violencia intrafamiliar se caracterizan por presentar un nivel de ansiedad leve y un 17.3%, es decir, por cada 2 de 10 estudiantes se evidencia un nivel de ansiedad alto. Sin

embargo, Barán (2018) encontró que la ansiedad leve es la más caracteriza a los adolescentes de su estudio. En ese sentido, los hallazgos de Amoretti (2017) demostraron que la ansiedad moderada es la que más prevalece en los adolescentes. En cambio, Martínez (2017) corroboró que son los hombres quienes presentan un mayor grado de ansiedad y no las mujeres. Entonces, en nivel de ansiedad que presentan las personas, está relacionado con sus vivencias y temores ante algo confuso, vago e inconcreto, impidiendo que los sujetos se desenvuelvan o adapten en actividades de sus vidas cotidianas (Rojas, 2014).

5.2. Conclusiones

1. Existe una correlación significativa entre estrés y ansiedad, de tendencia positiva y grado de correlación débil, además, de una importancia práctica con tamaño de efecto pequeño.
2. Existe una correlación y positiva entre estrés y ansiedad según el sexo. Sin embargo, la fuerza de correlación es más alto en los varones con respecto a las mujeres, además, el tamaño de efecto es de magnitud pequeña en ambas variables.
3. Existe una relación significativa entre estrés y ansiedad, de tendencia positiva y grado de correlación débil, así mismo, se evidenció un tamaño de efecto pequeño, según las edades de 16 a 18 años.
4. El 52.9% de los estudiantes presentan estrés moderado y el 47.1% evidencian estrés alto.
5. El 46.2%, es decir, 5 de cada 10 estudiante demuestran ansiedad leve, moderada en un 36.5% y el 17.1% 2 de cada 10 alumnos evidencian ansiedad grave.

5.3. Recomendaciones

1. El centro educativo público de Villa María del Triunfo, debe brindar apoyo y orientación psicológica para los estudiantes que evidenciaron estrés y ansiedad.

2. Diseñar programas y talleres en la institución educativa para los alumnos víctimas de violencia intrafamiliar que han evidenciado niveles considerables de estrés y ansiedad.
3. Informar a los adolescentes de las consecuencias de padecer estrés y ansiedad y hasta qué punto puede afectar su organismo al darse en niveles altos.
4. Que el centro educativo haga periódicamente seguimiento a los estudiantes que evidenciaron estrés.
5. Hacer invitaciones a profesionales de psicología para que realicen talleres a los estudiantes y docentes para que conozcan diferentes técnicas de relajación, respiración, yoga, meditación, para que puedan aplicarlas y que bajen los niveles de ansiedad.

REFERENCIAS

- Alberdi, I. (1999). *La nueva familia española*. Madrid, España: Taurus.
- Alonso, V. y Castellanos, D. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Scielo, Intervención psicosocial*, 15(3), 253-274. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v15n3/v15n3a02.pdf>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%2c%20TALIA%20MARGARITA.pdf>
- Awuapara, S. y Valdivieso, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Odontól Pediat*, 12(2), 119-128. Recuperado de <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y estrés en estudiantes de sexto ciclo de la carrera de administración de empresas de la Universidad Rafael Landívar* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Bennet, H., Cohen, S. y Ellard, J. (1991). *Sobrellevar una relación abusiva: ¿Cómo y porque se quedan las mujeres?* Los Ángeles, Estados Unidos: Editorial Consejo Nacional de Relaciones Familiares.
- Bermúdez, V. (2017), *Ansiedad depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones en la educación privada* (Tesis de pregrado). doi:10.12795.
- Beck, A. & Clark, D. (1977). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, Estados Unidos: Editorial International Universities Press.

Beck, A. & Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 23-36.

Bernal, T. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Bilbao, A. (2002). *Suficiencia investigadora. Percepción de crisis y tipología familiar*. Madrid, España: Belbo.

Chapí, M. (2012). *Satisfacción familiar, ansiedad y cólera-hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/585>

Chuchón, Y. (2019). *Relación entre la violencia familiar y la ansiedad psicopatológica en adolescentes de la institución educativa pública Nuestra Señora de Fátima* (Tesis de pregrado). Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho, Perú.

Cohen, T., Kamarck, R. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. Recuperado de <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/globalmeas83.pdf>.

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. (2015). *Encuesta demográfica y de salud familiar – ENDES 2014*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1211/pdf/Libro.pdf

Encuesta Nacional Sobre Relaciones. (2016). *Encuesta nacional sobre relaciones sociales ENARES 2013 y 2015*. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1390/libro.pdf

Feldman, R. (2014). Estrés y Afrontamiento. Psicología con aplicaciones de países de habla hispana. *Edamsa de C.V.*,34, 427-439.

Feldman, R. (2014). *Psicología con aplicaciones de países de habla hispana*. México: Editorial Mcgraw Hill.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2010). *La violencia en la primera infancia. América latina y el Caribe*. Recuperado de: https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org/lac/files/2018-03/20171023_UNICEF_LACRO_FrameworkViolencia_ECD_ESP.pdf

Gaeta, M. y Martín, H. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, (15), 327-344.

García, T. (2011). *Más allá del estrés*. España: Bubok.

González, C., Ingles, J., Vicent, M., San Martín, L. y García F. (2016). Diferencias en ansiedad escolar y autoconcepto en adolescentes chilenos. *Acta de investigación psicológica*, 6(3). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322016000302509

Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750.

Hiyigoyen, M. (2006). Reseña de las mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja. *Anuario de Psicología*, 37(1-2), 189-192. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/970/97012824017.pdf>

Jackson, Y. & P. Frick. (1998). Negative Life Events And The Adjustment Of School Age Children: Testing Protective Models. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 27(4), 370-380.

Lazarus, R. y Folkman, S. (2000). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Levi-Strauss, C. (1949). *Estructuras elementarias de la pareja*. Paris: Editorial Paidés Ibérica.

Ley N° 30364, 22 de noviembre de 2015, Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del familiar, *Diario Oficial El Peruano*. Recuperado de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicar-la-violencia-contra-ley-n-30364-1314999-1/>

Linares, J, y Huartaca, J. (2019). *Funcionamiento familiar, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de secundaria de la I.E. Fe y Alegría 45 Arequipa* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8562>

Martín, C. y Tamayo M. (2013). Funciones básicas de la familia. Reflexiones para la orientación psicológica educativa. *EduSol*, 13(44), 60- 71.

Maisel, E. (2012). *Mastering Creative Anxiety-Dominar la ansiedad relacionada con la creatividad*. Estados Unidos: Ediciones Obelisco.

Martin, C. y Tamayo, M. (2013). Funciones básicas de la familia. *EduSol*, 13(44), 60-71. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748683007.pdf>

Martínez. D. y Díaz D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Martínez, W. (2017). *Relación entre clima social familiar y ansiedad en adolescentes de una institución educativa Trujillo, 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Chimbote, Áncash.

Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). *Estrés de competición en deportistas: factores estresantes experimentados en el entorno de competición*. Nueva York, Estados Unidos: Ciencias del deporte.

Ministerio de Salud. (2018). *Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicio Anual de Salud Mental Comunitaria 2018-2021*. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>

Moreira, B. (2011). *Influencia de la violencia intrafamiliar en el desarrollo de la personalidad de los/as estudiantes del Colegio Miguel de Cervantes de la ciudad de Manta* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.ute.edu.ec/handle/123456789/1212>

Moscoso, B. (2017). *Afectación psicológica en adolescentes expuestos a violencia intrafamiliar de la Parroquia Ricaute. Cantón Cuenca* (Tesis de especialización). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27160>

Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C. y Cruz, S. (2013). Ansiedad. Comportamientos Alarmantes Infantiles y Juveniles. España: *Euroméxico de C.V*, 1, 239-243.

Nogueira, B., Arechederra, A. y Bonino, L. (2002). *Atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres*. Madrid, España: Instituto de la mujer.

Ortiz, F. (2007). *Vivir sin estrés*. México: Pax.

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia: International Thompson Editores.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud*. Santiago, Chile: OPS. Recuperado de

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85243/WHO_RHR_HRP_13.06_spa.pdf;jsessionid=58F155263115EC492C02309BFD08FDF5?sequence=1

Organización Panamericana de la Salud (2017). *Funciones especiales de salud pública: su implementación en Argentina y desafíos hacia salud universal*. Buenos Aires, Argentina: Erika Marino. Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34026/9789507101274_spa.pdf?sequence

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Valencia contra la mujer*. OPS. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>

Rodríguez, V. (2011). *Vivir sin Ansiedad*. España. Alcalá.

Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Lima: Planeta.

Salinas, S. (2012). Efecto del programa "muévete por tu salud" sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño, y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad privada confesional. *Apuntes Universitarios*, 6(1), 33-45.

Sanmartín, J. (2003). *II Informe Internacional Violencia contra la Mujer en las Relaciones de Pareja. Estadísticas y legislación*. Valencia, Venezuela: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Londres: Editorial Hodder y Stoughton

Stossel, S. (2014). *Ansiedad miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Barcelona, España: Planeta.

Veloso, C., Caqueo, W., Muñoz, Z., Villegas, F. 2010. Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*, 22(1), 23-34.

Urbano, E. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>

Walker, A. (1984). *El síndrome de la mujer maltratada*. España: Editorial Declee de Brouwer.

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de consistencia

Estrés y Ansiedad en Estudiantes de 5to de Secundaria Víctimas de Violencia Intrafamiliar en una Institución Pública de Villa María del Triunfo

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación que existe entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo?	<p>GENERAL Establecer la relación que existe entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.</p> <p>ESPECÍFICOS 1. Identificar el nivel de estrés en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia <i>intrafamiliar</i> de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo. 2. Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo. 3. Identificar la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según sexo. 4. Identificar la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según grupos etarios.</p>	<p>GENERAL Existe relación estadística entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo.</p> <p>ESPECÍFICOS H1: Existe relación estadística entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según sexo. H2: Existe relación estadística entre estrés y ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria víctimas de violencia intrafamiliar de una institución educativa pública de Villa María del Triunfo, según grupos etarios.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrés <p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo - Moderado - Alto <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad <p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo - Moderado - Alto 	<p>TIPO Correlacional</p> <p>DISEÑO No experimental</p> <p>POBLACIÓN Estudiantes de 5to de Secundaria.</p> <p>MUESTRA No probabilística</p> <p>TÉCNICA DE RECOLECCIÓN Evaluación</p> <p>INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS Dos pruebas para marcar basados en la escala Likert</p>

ANEXO 2

Instrumentos de recolección de datos

FICHA DE TAMIZAJE DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

.1.1 Y MALTRATO INFANTIL

Nombres y Apellidos Fecha

Edad Sexo Masculino Femenino

Si es niño, niña o adolescente:

SI NO

¿Te castigan tu papá o tu mamá? ¿Cómo?

¿Quién?.....

¿Alguna persona extraña o de tu propia familia

¿Desde.....?

cuándo?..... te ha tocado de manera desagradable?

¿Cuándo fue la última vez?.....

Marque con aspa (X) todos los indicadores de maltrato, que observe

En todos los casos: niña (o), adolescentes, adulto(s), anciana(o)

<p style="text-align: center;"><u>FISICO</u></p> <p>○ Hematomas y contusiones inexplicables. o Cicatrices, quemaduras.</p> <p>Fracturas inexplicables. o Marca de mordeduras. o Lesiones de vulva, perineo, recto, etc.</p> <p>○ Laceraciones en la boca, mejilla, ojos, etc. o Quejas crónicas sin causa física: cefalea, problemas de sueño (mucho sueño, interrupción del sueño). Enuresis (niños).</p> <p style="text-align: center;"><u>PSICOLÓGICO</u></p> <p>○ Extrema falta de confianza en si mismo.</p> <p>○ Tristeza, depresión o angustia.</p> <p>○ Retraimiento. o Llanto frecuente.</p>	<p>○ Exagerada necesidad de ganar, sobresalir.</p> <p>○ Demandas excesivas de atención</p> <p>○ Mucha agresividad o pasividad frente a otros niños.</p> <p>○ Tartamudeo.</p> <p>○ Temor a los padres o de llegar al hogar.</p> <p>○ Robo, mentira, fatiga, desobediencia, agresividad. Llegar temprano a la escuela o retirarse tarde.</p> <p>○ Bajo rendimiento académico.</p> <p>○ Aislamiento de personas. Intento de suicidio.</p> <p>○ Uso de alcohol, drogas. Tranquilizantes o analgésicos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEXUALES</u></p> <p>○ Conocimiento y conductas sexuales inapropiadas (niños).</p> <p>○ Irritación, dolor, lesión y hemorragia en zona genital. o Embarazo precoz.</p> <p>○ Abortos o amenaza de infecciones de transmisión sexual.</p> <p style="text-align: center;"><u>NEGLIGENCIA</u></p> <p>○ Falta de peso o pobre patrón de crecimiento.</p> <p>○ No vacunas o atención de salud.</p> <p>○ Accidente o enfermedad muy frecuente.</p> <p>○ Descuido en la higiene.</p> <p>○ Falta de estimulación del desarrollo.</p>
---	--	--

ANEXO 3

Instrumentos de recolección de datos

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRÉS - EPGE

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿cuán seguido has estado molesto por algo que paso de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida					
3. En el último mes ¿cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida					
6. En el último mes ¿cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿cuán seguido sentiste que las te estaban cosas resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿cuán seguido has podido controlar las dificultades de la vida					
10. En el último mes ¿cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					

11. En el último mes ¿cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de control?					
11. En el último mes ¿cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de control?					
12. En el último mes ¿cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

ANEXO 4

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad.

Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuando le ha afectado en la última semana.

Ítems.	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1. Torpe o entumecido.				
2. Acalorado.				
3. Con temblor en las piernas.				
4. Incapaz de relajarse				
5. Con temor a que ocurra lo peor.				
6. Mareado, o que se le va la cabeza.				
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
8. Inestable.				
9. Atemorizado o asustado.				
10. Nervioso.				
11. Con sensación de bloqueo.				
12. Con temblores en las manos.				
13. Inquieto, inseguro.				
14. Con miedo a perder el control.				
15. Con sensación de ahogo.				
16. Con temor a morir.				
17. Con miedo.				
18. Con problemas digestivos.				
19. Con desvanecimientos.				
20. Con rubor facial.				
21. Con sudores, fríos o calientes.				

ANEXO 5
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por el presente documento me es grato dirigirme a usted y hacerle presente del motivo e interés de mi investigación, esta ficha de consentimiento es para conocer el interés que como participante pueda proveer y así con una clara explicación del tema su rol en ella.

La presente investigación es conducida por la Srta. Miluska Morayma Magariño Neyra, estudiante del 11vo ciclo de la Carrera profesional de Psicología, de la Universidad Autónoma del Perú, documentada con el número de identidad 41537062, código universitario 2151899407, con la meta de conocer la relación entre las variables de Estrés y Ansiedad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas planteadas en las pruebas de aplicación. La participación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradezco su participación.

Nombre del participante:,.....

DNI:

Fecha:

Firma del participante

ANEXO 6

Carta de presentación – I.E N°7057 Soberana Orden Militar de Malta - VMT

Villa El Salvador, 7 de noviembre del 2019

LIC. JOEL H. ESPINOZA VALDIVIA
DIRECTOR DE LA I.E.N. N° 7057 "SOBERANA ORDEN MILITAR DE MALTA" VILLA
MARÍA DEL TRIUNFO

De nuestra mayor consideración
Presente. –

Es grato dirigirme a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a nuestra estudiante de la Carrera de Psicología: **MILUSKA MORAYMA MAGARIÑO NEYRA**; quien, como parte de su trabajo de investigación titulado: "Estrés y Ansiedad en estudiantes de 5° año de secundaria, víctima de Violencia Intrafamiliar de tres IE de Villa El Salvador" necesita aplicar pruebas psicológicas, para el recojo de datos del mencionado trabajo. La joven asistirá a su despacho para coordinar con Ud. los detalles pertinentes de lo que realizará.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente.


Autónoma
Universidad Autónoma del Perú
Director Hugo Villanueva Acosta
Dirección de la Facultad de Ciencias Humanas
Profesional de Psicología Escuela de Psicología



ANEXO 9

Respuesta de autorización para utilizar la Escala de percepción global de estrés – EPGE

Usar prueba estandarizada

Recibidos



**Miluska
Magariño
o Neyra**

dom., 22 sep. 14:32 (hace 2 días)

Buenas tardes licenciado Jaime el motivo de este correo es para pedirle permiso para usar la prueba EPGE -14 que actualizo en una investigación Beca 2018. Estudio

Jaime Enrique Guzman Yacamán
para mí

dom., 22 sep. 15:43 (hace 2 días)

Estimada Miluska,

Doy mi permiso para su uso pero tomar en cuenta que para alumnos becarios el instrumento contó con 13 ítems. Pido de favor que se tome en cuenta la autoría y se me cite de acuerdo a los criterios APA o los que su investigación requiera.

Saludos cordiales,

Jaime G.

Obtener [Outlook para Android](#)

From: Miluska Magariño Neyra <mmagarino78@gmail.com>
Sent: Sunday, September 22, 2019 2:32:10 PM
To: Jaime Enrique Guzman Yacamán <jaime.guzman@upc.pe>
Subject: Usar prueba estandarizada

ANEXO 10

Baremos y categorías diagnósticas de la Escala de percepción global del estrés – EPGE.

ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DEL ESTRÉS - EPGE		
Percentil	Puntaje Directo	Categorías
1	22	
5	24	
10	29	
15	31	Estrés bajo
20	33	
25	33	
30	34	
35	35	
40	36	
45	36	
50	37	Estrés moderado
55	38	
60	39	
65	40	
70	41	
75	42	
80	44	
85	45	
90	47	Estrés alto
95	49	
99	53	
Media	37.54	
D.S.	6.829	

ANEXO 11

Baremos y categorías diagnósticas del Inventario de ansiedad de Beck – BAI.

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK - BAI		
Percentil	Puntaje Directo	Categorías
1	02	
5	04	
10	06	
15	07	No ansiedad
20	09	
25	10	
30	11	
35	12	
40	15	Ansiedad leve
45	15	
50	16	
55	17	
60	18	
65	19	Ansiedad moderada
70	21	
75	23	
80	25	
85	27	
90	31	Ansiedad grave
95	38	
99	47	
Media	17.45	
D.S.	9.620	