



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN VOCACIONAL

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA ADOLESCENTES
DE 13 AÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD

ELIZALDE ELIZALDE EMILIO SEBASTIAN

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN
VOCACIONAL


PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA
ADOLESCENTES DE 13 AÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD

ELIZALDE ELIZALDE EMILIO SEBASTIAN

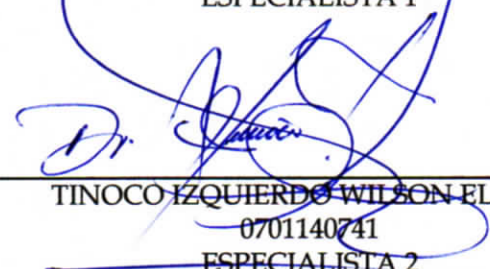
MACHALA
2016

Nota de aceptación:

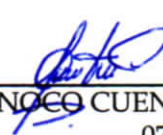
Quienes suscriben BELDUMA BRAVO MARIA DOLORES, TINOCO IZQUIERDO WILSON ELADIO y TINOCO CUENCA NASLY PAQUITA, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA ADOLESCENTES DE 13 AÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



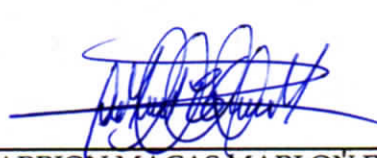
BELDUMA BRAVO MARIA DOLORES
0704442656
ESPECIALISTA 1



TINOCO IZQUIERDO WILSON ELADIO
0701140741
ESPECIALISTA 2



TINOCO CUENCA NASLY PAQUITA
0704006519
ESPECIALISTA 3



CARRION MACAS MARLON ESTUARDO
0703253039
ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

Urkund Analysis Result

Analysed Document: ELIZALDE ELIZALDE EMILIO SEBASTIAN.pdf (D21116445)
Submitted: 2016-07-19 06:26:00
Submitted By: selizalde.e@gmail.com
Significance: 3 %

Sources included in the report:

<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v18n2/v18n2a04.pdf>

Instances where selected sources appear:

2

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, ELIZALDE ELIZALDE EMILIO SEBASTIAN, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA PARA ADOLESCENTES DE 13 AÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



ELIZALDE ELIZALDE EMILIO SEBASTIAN
0706245529

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por su apoyo infinito a pesar de las circunstancias, a mis docentes que estuvieron presentes en mi formación académica, a la Universidad Técnica de Machala por su acogida y emblemática ayuda científica, personal y profesional, a todos ellos por haberme permitido ser parte de este que hoy es mi logro, la culminación de un proceso importante para mi vida y mi carrera.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar a cumplir esta meta profesional, a mis padres que a pesar de las diferencias de opiniones siempre estuvieron allí para apoyarme.

PLAN DE INTERVENCION PSICO-EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES DE 13 AÑOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD

RESUMEN EJECUTIVO

Emilio Elizalde

selizalde.e@gmail.com

0706245529

Los síntomas de ansiedad en la adolescencia suelen ser uno de los principales problemas en el proceso de enseñanza - aprendizaje siendo esto un obstáculo para que el adolescente alcance su desarrollo pleno; en el presente trabajo se busca presentar un plan de intervención para un estudiante de noveno año que sufre trastorno de ansiedad, teniendo en cuenta que la ansiedad es una reacción defensiva resultado de situaciones que el adolescente siente que son de riesgo, sufriendo problemas de adaptación, pánico, entre otros; además, se pretende brindar al docente estrategias para poder trabajar y ayudar al adolescente en su proceso de aprendizaje y en su vida cotidiana. Los adolescentes sienten más ansiedad ante situaciones desconocidas, por tal motivo es necesario que las evaluaciones dadas en la institución educativa sean manejadas de la mejor manera posible por parte de los docentes, para conseguir que éstas se transformen en una actividad constante considerada parte del proceso y no de amenaza, así se disminuye la tensión emocional. No obstante, el psicólogo se convierte en el pilar fundamental para que los estudiantes superen la ansiedad que puede llegar a causar el proceso de aprendizaje a través de la aplicación de actividades y planes de ayuda que involucren a toda la comunidad educativa.

PALABRAS CLAVES: Ansiedad, enseñanza aprendizaje, adolescencia

INTERVENTION PLAN FOR ADOLESCENT PSYCHO - EDUCATION OF 13 YEARS WITH ANXIETY DISORDER

EJECUTIVE SUMMARY

Emilio Elizalde

selizalde.e@gmail.com

0706245529

May present anxiety in the teaching-learning process for this reason it becomes important to analyze its definition to determine what is and its influence on youth development until reaching adulthood, new situations and unknown are one of the reasons why this is why you need to handle them carefully. Anxiety symptoms in adolescence are often one of the main problems in the teaching-learning process being an obstacle to the full development of adolescents; in this paper we seek to present a plan of support for freshman year who suffer the disorder mentioned, given that anxiety is a defensive reaction result of situations that the teenager feels they are at risk, suffering adaptation problems, panic, among others, to provide the teaching strategies to work and help this young in the teaching-learning process and in everyday life. Students feel more anxiety in unfamiliar situations for this reason it is necessary that assessments are handled in the best way possible by teachers, to get them to develop into an ongoing activity considered part of the process and not a threat, thus decreases emotional stress. The psychologist becomes essential for students overcome anxiety that can eventually cause the learning process through the implementation of activities as well as a support pillar plan.

KEYWORDS: Anxiety, teaching and learning

INDICE

AGRADECIMIENTO	2
DEDICATORIA	3
RESUMEN EJECUTIVO	4
EJECUTIVE SUMMARY	5
INTRODUCCIÓN	7
DESARROLLO	8
PLAN DE INTERVENCIÓN PSICO-EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES DE 13 AÑOS	16
CONCLUSIONES	19
REFERENCIA	20

INTRODUCCIÓN

Estudios epistemológicos indican que los trastornos de ansiedad dentro del contexto educativo son más diagnosticados en niños y adolescentes generando interés por comprender los factores comportamentales que dificultan el desempeño académico del estudiante. En el campo de la psicología educativa ha recibido una importante atención la cual ha generado avances significativos en la investigación en este campo los que permiten la utilización de instrumentos de evaluación los cuales al hacer el análisis documental podemos describir los siguientes: DSM-V, SPNCE, RCMA y CDI.

Dentro de esta perspectiva académica que considera a la ansiedad como un fenómeno patológico el objetivo de este trabajo investigativo apunta al análisis de su influencia, cuya participación en el proceso de aprendizaje es más bien de tipo indirecto y que por su naturaleza subjetiva resulta complejo generalizar todos los efectos académicos que provoca en el rendimiento escolar para poder elaborar un adecuado plan de ayuda.

Para comprender lo que es la ansiedad debemos tener en cuenta lo que sugiere (Gaeta.L & Martínez.V, 2014) quienes en su artículo la ansiedad en alumnos mexicanos de primaria, variables personales, escolares y familiares, los alumnos que presentan cuadros de ansiedad pueden llegar a presentar problemas de socialización, los mismos que van aumentando a medida que pasa el tiempo y dependiendo de los factores que rodean al chico.

La metodología utilizada fue el análisis de documentos científicos publicados en revistas de alto impacto en los últimos cinco años, de esta manera el contenido del mismo está enmarcado en la actualidad.

El objetivo del trabajo es comprobar como la ansiedad influye en el rendimiento académico y que estrategias puede utilizar el docente para ayudar a superar este problema al adolescente.

DESARROLLO

ADOLESCENCIA

La vida para muchos es un espacio de tiempo donde se presentan cambios que en algunos son bienvenidos y en otros causan gran asombro, en el caso de la adolescencia es el espacio en el que los individuos pasan de niños a adultos, presentándose una serie de “cambios corporales que anuncian la llegada de la pubertad, como inusitada estación del cuerpo y que marcan el inicio de la adolescencia, provocan cierto desconcierto en los púberes y en los adultos cercanos” (Espin. M.C., 2013, pág. 2) Los mismos que pueden llegar a ser un conflicto para ellos

Los individuos suelen sentir temor por lo desconocido, los niños pudieran llegar a sentir que se enfrentaran a un hecho muy grande, mientras que los adultos sienten que será una etapa más en el desarrollo, la cual de acuerdo a (Espin. M.C., 2013, pág. 2) el “desconocimiento y el miedo a la adolescencia es tan grande que se tiende a descalificar, como si no pasara nada, como si fuera una simple etapa de transición” por este motivo ocasionará problemas a la hora de la adaptación y de buscar ayuda.

La adolescencia es un período de cambio, la vida del individuo da un giro completo “el periodo de la adolescencia es coyuntural con matices y cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y socio-familiar” (Restrepo-Restrepo. C, Alpi. S, & Quiceno. J, 2011, pág. 42).

DESARROLLO SOCIAL

Para comprender el desarrollo social en la edad de la adolescencia es necesario conocer que los adolescentes tienen ciertas maneras de construir sus relaciones, las mismas que son diferentes de los niños y de los adultos “ya en edades muy tempranas se observan importantes diferencias de género en las relaciones con los iguales, diferencias que se extienden a la adolescencia y adultez” (Delgado. I, Oliva. A, & Sánchez. I, 2011, pág. 157). No es común ver chicos y chicas mezclados, lo más probable es que el grupo de amigos este diferenciado por género o por afinidad, para buscar popularidad, aceptación, etc.

DESARROLLO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

La adolescencia es el espacio donde el individuo siente con mayor intensidad, donde busca desesperadamente la aceptación y la estabilidad, los adolescentes sienten que deben identificarse, para ello buscan acomodarse a la realidad de su entorno en las que las “emociones son una fuente muy valiosa de información para nuestra adaptación y bienestar. Dentro de nuestras habilidades para procesar la información emocional, la literatura científica ha mostrado cómo la percepción emocional es fundamental para comenzar dicho proceso con éxito” (Palomera. R, Salguero. J, & Ruiz-Aranda. D, 2012).

ADOLESCENTE Y LA FAMILIA

Respecto a las familias Restrepo-Restrepo. C, Alpi. S, & Quiceno.J (2011) afirma:

“La familia fue relacionada con factores que incluían las relaciones intrafamiliares de confianza y cercanía, altas expectativas, apoyo social entre miembros de la familia, competencia, padres pacientes y amorosos, crianza eficaz, ventajas socioeconómica, estilos de comunicación saludables, y respeto por la autonomía y la individualidad”(pág.43)

El adolescente tiene la base de formación en la familia, en donde se siente apoyado, comprendido, donde desarrolla las principales habilidades comunicativas que le servirán para en lo posterior establecer relaciones con sus amigos, compañeros y futura familia, es por eso que su individualidad dependerá de que tan sanas son las comunicaciones dentro de la misma.

ADOLESCENTE Y ESCUELA

Cuando el adolescente asiste a la escuela busca estabilidad, comprensión y sentirse cómodo, la escuela juega un papel importante en el desarrollo y en la formación “entre los factores de escolaridad se encontraron los siguientes: enseñanza eficaz, conexión pro-social y reglas compartidas entre pares, una red de amigos, una mejor experiencia educativa, apoyo social fuera de la familia y buenos modelos de conducta” (Restrepo-Restrepo. C, Alpi. S, & Quiceno. J, 2011, pág. 43). Se debe entonces tener en cuenta cumplir adecuadamente con la formación del joven.

FACTORES DE RIESGO

En la etapa de la adolescencia a menudo el joven se siente perturbado, confundido y estresado, todos estos se denominan factores de riesgo que pudieran llegar a ocasionar graves problemas en el adolescente; podemos mencionar:

ADICCIONES:

Cuando se está en la época de la adolescencia todo lo nuevo causa conflictos, el joven recibe la influencia del medio y de todo aquello que le rodea, de esta manera algunos investigadores identifican las adicciones como una problemática ligada al período adolescente en el cual Roldán (2001) citado en (Páramo, 2011, pág. 87) “considera que en esta problemática confluyen factores de riesgo individuales (como impulsividad y/o agresión antisocial), familiares (como uso de drogas por padres o hermanos) y culturales o sociales (como una alta disponibilidad de drogas y alcohol y falta de normativas)” (pág. 87).

Al igual que influye lo positivo también lo negativo la influencia de sus iguales y de sus padres puede determinar las adicciones, además de otros factores que se consideran perjudiciales para el adolescente.

Por todo lo referido se hace necesario hacer partícipes a los padres en el proceso de formación que ellos se sientan protagonistas del desarrollo de sus hijos en lo cual Páramo (2011) afirma que “infiere la necesidad de implicar a los padres en los procesos preventivos a fin de crear un ambiente familiar positivo y ofrecer a los hijos un modelo racional controlado en el uso familiar de bebidas alcohólicas” (pág. 87). Los padres deberían convertirse en verdaderos tutores de los hijos para que estos se sientan protegidos por ellos y no en una verdadera amenaza para su desarrollo.

LA ANSIEDAD

Si bien es cierto que todos los seres humanos suelen sentir ansiedad alguna vez en la vida o ante determinados hechos o acontecimientos, forma parte de nuestros mecanismos de defensa y constituye una respuesta a los hechos nuevos que rodean nuestras vidas, provocan ansiedad hechos bastante cotidianos como asistir a un nuevo colegio, conocer o encontrarse con la chica que te gusta, sacar una mala nota y

tener que decirlo a sus padres, en definitiva es un acto que se produce ante un suceso que provocará en nosotros un cambio, será producto de la adaptación.

De acuerdo a la Guía de Consulta de los criterios diagnósticos del DSM V elaborada por la (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013) define la ansiedad como “miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego”(pág.129) dicho miedo puede poner en manifiesto, según el mismo Manual si la persona vive o atraviesa las siguientes circunstancias, malestar excesivo, preocupación excesiva, dormir fuera de casa, pesadillas, algún tipo de malestar físico.

Cuando existe la presencia del trastorno de ansiedad el individuo se aleja de lo desconocido sintiendo que todo le traerá consecuencias negativas para su vida, anticipándose a los acontecimientos, muchas veces perdiendo la oportunidad de desarrollarse como estudiante o persona, siendo esta una “característica más llamativa de la ansiedad en su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo” (García.J., Martínez.M, & Inglés.C, 2013, pág. 64), no se puede decir al sujeto que se atreva a situaciones nuevas ya que para él será un desafío incapaz de lograrlo.

Es muy probable que tanto en el niño como en el adolescente el origen de la ansiedad sea por algo nuevo que se presentó en su vida, probablemente un cambio inesperado o un proceso familiar, “los resultados del estudio muestran que los síntomas del trastorno de ansiedad por separación son los más frecuentes, seguidos por los síntomas de miedos físicos” (Orgiles.M, Méndez.X, Espada.J, Carballo.J, & Piqueras.J, 2012, pág. 118), los docentes y la familia deben estar al tanto de dichos procesos para poder ayudar de manera adecuada al adolescente para que no se vuelva un trastorno patológico y más bien sea un momento que se podrá superar.

Cuando se realizan análisis de las posibles causas de la ansiedad en los niños y adolescentes muchos resultados señalan que son diferentes pero los problemas en el entorno familiar son una causa más preponderante en la mayoría “Los resultados indican que a más edad menos síntomas de ansiedad por separación, de trastorno obsesivo compulsivo y de pánico, pero más manifestaciones de fobia social y de ansiedad generalizada” (Orgiles.M, Méndez.X, Espada.J, Carballo.J, & Piqueras.J, 2012, pág. 119) mientras los niños se van convirtiendo en adolescentes sus miedos y

temores cambian por lo tanto las causas de ansiedad son diferentes ya que en su proceso de desarrollo encuentran nuevos desafíos que constituirán en procesos negativos para ellos.

“Aquellos individuos cuya autoestima no se ha desarrollado suficientemente pueden mostrar signos somáticos de ansiedad” (Jadue.G, 2011, pág. 114) es necesario e importante que los padres de familia y los profesores puedan ayudar a fortalecer la autoestima de los niños para que cuando sean adolescentes no sean inseguros ni puedan desarrollar algún tipo de circunstancia adversa por no querer mostrarse ante el público o por no poder expresar lo que sienten.

TIPOS DE ANSIEDAD

Según la Guía de Consulta de los criterios diagnósticos del DSM V existe muchos tipos así como factores que nos pueden llevar a caer en un cuadro de ansiedad, por lo tanto la ansiedad tiene tipos y en cada uno de ellos tienen sus características:

Mutismo selectivo: “Fracaso constante de hablar en situaciones sociales específicas en las que existe expectativa por hablar (p. ej., en la escuela) a pesar de hacerlo en otras situaciones”. (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 130). Sentir un contante temor por hablar en el adolescente que estudia suele ser un grave problema pues no podrá desenvolverse en público, dar una lección oral, una disertación.

Fobia específica: “Miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica (p.ej., volar, alturas, animales, administración de una inyección, ver sangre).” (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 130). Pueden llegar a sentir que las situaciones desconocidas les hará daño sobre todo específicas, por ejemplo personas que le temen a los perros porque fueron atacadas por uno, sin lograr superar el estar cerca de dicho animal.

Trastorno de ansiedad social: “Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas.” (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 131). Sienten un excesivo temor de estar cerca de personas extrañas, en el proceso de enseñanza aprendizaje un adolescente puede llegar a sentir ese temor por un docente o un

compañero sino es capaz de superarlo puede llegar a ocasiona incluso una deserción escolar.

Trastorno de pánico: “Ataques de pánico imprevistos recurrentes. Un ataque de pánico es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso” (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 133). Sentir un miedo excesivo ante cualquier situación y ese miedo puede ocasionar que no actué con naturalidad.

Agorafobia: “El individuo teme o evita estas situaciones debido a la idea de que escapar podría ser difícil o podría no disponer de ayuda si aparecen síntomas tipo pánico” (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 136). El individuo solo evita las situaciones que a su entender le van a ocasionar problemas de los cuales no va a poder salir.

Trastorno de ansiedad generalizada: “Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar)” (ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2013, pág. 137). El individuo suele presentar por largo tiempo un temor ante la situación nueva que se le presenta.

Entre otros tipos que manifiestan dentro del Manual los revisados son los más importantes que se presentan en el quehacer educativo pues el adolescente tendrá miedo a hablar en público, miedo al docente, miedo a los exámenes mucho antes que se presenten, miedo a estar en la escuela, todo la escuela y el proceso enseñanza aprendizaje será un evento que quizá le ocasione problemas afrontarlo.

ANSIEDAD Y APRENDIZAJE

La ansiedad es un trastorno que afecta directamente al aprendizaje por tal motivo los docentes que están en conocimiento que uno de sus estudiantes sufre este trastorno deben tomar las precauciones necesarias para poder trabajar sin alterar sus planificaciones y desarrollar todo el potencial del estudiante, por lo tanto si un estudiante en el aula de clases sufre este trastorno no deber de ser excluido para que luego no existan mayores temores ante las actividades nuevas.

“Los alumnos ansiosos pueden presentar problemas en su socialización, que a veces se acrecientan por su mayor dependencia de los adultos o por otras variables ambientales” (Gaeta.L & Martínez.V, 2014, pág. 49) este detalle es importante que los docentes deben de tener en cuenta, los estudiantes con ansiedad no solo tendrán problemas con los deberes o las actividades académicas nuevas sino con la socialización y las relaciones interpersonales con sus compañeros.

Los psicólogos siempre han buscado el equilibrio para el desarrollo de los estudiantes, por lo tanto establecen relaciones sobre los diferentes procesos que se entrelazan con el aprendizaje.

“La ansiedad ante el fracaso y castigo escolar y la ansiedad ante la evaluación social actuaron como variables predictoras significativas del éxito académico en general” (García.J., Martínez.M, & Inglés.C, 2013, pág. 73). Influye mucho el miedo al fracaso y la gran incertidumbre que se maneja ante los castigos, es necesario que los docentes dejen de lado esas dos expresiones para que los adolescentes no se sientan bajo presiones y sean capaces de perder el miedo y el estrés que causa ir a la escuela a enfrentarse a situaciones nuevas y complejas.

“El factor Ansiedad ante la evaluación escolar hace referencia a la ansiedad ante aquellas situaciones que ponen a prueba las aptitudes y conocimientos escolares” (García. M, Inglés. C, Martínez. M, Marzo. J, & Estevez. E, 2011, pág. 306). El estudiante se siente amenazado por todo aquello que implique medir los conocimientos por lo tanto sus niveles de ansiedad se superaran cuando sienta que esta amenaza está cerca.

“La evaluación siempre debe ser considerada como un momento más del aprendizaje, una actividad permanente y constante que permite estimular paulatinamente el progreso de los alumnos” (Jadue.G, 2011, pág. 117) el examen no debe ser la herramienta para atemorizar sino más bien el docente debe de tratar de medir el desarrollo de los estudiantes a través de este, para al mismo tiempo poder medir si los objetivos de aprendizaje se han alcanzado, por lo tanto el docente debe de medir su metodología, su procedimiento y finalmente si el estudiante alcanzo los conocimientos, sin intentar que el adolescente sienta todo el peso de la culpa si se dio algún tipo de fracaso.

“Se alude a la existencia de una relación curvilínea entre ansiedad y rendimiento, lo que apuntaría que la ansiedad juega un rol facilitador del rendimiento, hasta un determinado punto” (García.J., Martínez.M, & Inglés.C, 2013, pág. 73) la ansiedad ayuda a que el estudiante se esmere por ser cada vez mejor y poder desarrollar sus potencialidades pero no es lo más beneficioso ya que el cuadro de ansiedad que desarrolla es perjudicial causando un alto grado de estrés y contradictoriamente un bajo rendimiento académico.

Cuando el alumno alcanzó el llamado trastorno de ansiedad será difícil que se pueda concentrar en actividades cotidianas para poder desarrollarse, es ahí que se hace indispensable la tarea del psicólogo “Un estado ansioso intenso hace que el alumno se altere fácilmente por experiencia de la vida cotidiana y especialmente ante la tarea escolar” (Jadue.G, 2011, pág. 113), para ayudar al proceso de aceptación de la tarea, se debe brindar estrategias para que el docente puede manejar la tarea sin el castigo o la entrega de incentivos ya que los dos factores incrementan además el trastorno de ansiedad.

Todo esto hace que el psicólogo al dirigirse al docente le pueda decir que un adolescente con ansiedad será incapaz de manejar lo que vive o lo que siente así como lo manifiesta Jadue quien nos dice: “El alumno puede además tener problemas para verbalizar y comunicar sus emociones y sentimientos, lo que supone una dificultad para realizar la evaluación correspondiente” (Jadue.G, 2011, pág. 113), por lo tanto las estrategias para evaluarlo serán indispensables. “Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuye la atención, la concentración y la retención” (Jadue.G, 2011, pág. 112), lamentablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje se hará muy delicado ya que el estudiante no alcanzará a desarrollar áreas relevantes como la atención, concentración, y retención, factores claves para el aprendizaje por lo que las estrategias deben ir encaminadas a desarrollar estos procesos.

“El rendimiento académico se ha asociado a menudo con el auto-concepto académico y la ansiedad escolar” (Orgiles. M, Jhonson. B, Huedo. T, & Espada. J, 2012, pág. 60). Los docentes deben de tener mucho cuidado para que sus estudiantes no se sientan amenazados por el rendimiento sino que consideren que éste es una parte que ayudará a su desarrollo.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICO-EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES DE 13 AÑOS

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	COSTOS
Identificar las causas que provocan ansiedad a los adolescentes	Modelado Role Playing Exposiciones en vivo Relajación	EN EL COLEGIO: <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de los sentimientos que provocan mayor ansiedad. - Conversatorio con los docentes para identificar las posibles causas que le provocan ansiedad al adolescente en el colegio. - Aplicación de test para determinar el nivel del trastorno de ansiedad. - Orientación a los padres de familia sobre el trastorno de ansiedad. - Ejercicios de autoevaluación y autoreforzamiento. - Enfrentamiento del joven con realidades que no le provoquen ansiedad, luego poco a poco dejar que se enfrenta con situaciones que le provoquen ansiedad leve para que utilice las estrategias 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos Adolescente Psicólogo Educativo Docentes Padres de familia Terapeuta - Recursos materiales Test de ansiedad Audiovisual Herramientas virtuales 	

		<p>aprendidas, todo esto con supervisión del psicólogo, primero en situaciones imaginarias, virtuales y verdaderas, para esto se utilizara las estrategias de modelado y role playing (tres sesiones)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exposición del adolescente a situaciones imaginarias, virtuales y reales que le provocan ansiedad moderada para esto se utilizara la técnica del role playing (cuatro sesiones) - Práctica de las habilidades de afrontamiento en situaciones que provoquen mucha ansiedad, imaginarias, virtuales y reales (4 sesiones) - Elaboración de un trabajo para ser expuesto ante sus compañeros en clase, supervisado por la docente y monitoreado por el psicólogo. - Toma de contacto del adolescente 		
--	--	--	--	--

		con el terapeuta.		
Elaborar rutinas para que el adolescente pueda cumplirlas sin sentirse estresado o cansado.	- Preparación y guía	EN LA CASA: <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración de la familia en el proceso de intervención psico-educativa. - Que el adolescente escuche música clásica. - Paseo antes de iniciar las actividades académicas - Rutina para estudiar (No tener en el área de estudios objetos que lo puedan distraer, como televisor, computadora, etc.) - Creación de rutina para dormir 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos Familia - Recursos materiales Audiovisual 	

CONCLUSIONES

- La ansiedad altera clínicamente y significativamente las relaciones interpersonales, laborales y académicas del ser humano.
- Los castigos e incentivos mal utilizados afectan el estado emocional del adolescente
- El trastorno de ansiedad afecta significativamente el proceso de aprendizaje del adolescente.
- Las actividades a realizar en el plan de intervención psicoeducativa son prioritarias para que el adolescente afronte la ansiedad y mejore su rendimiento.

REFERENCIA

- ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA. (2013). *GUIA DE CONSULTA DE LOS CRITERIOS DE DIAGNOSTICO DEL DSM-5*. Arlington, VA: ASOCIACION AMERICANA DE PSIQUIATRIA .
- Bertoglia.R. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas Revista de la escuela de Psicología Facultad de Filosofía y educación Pontificia Universidad Católica de Valparaiso*, 13-18.
- Bragado.C, Bersabé.R, & Carrasco.I. (1999). Factores de Riesgo para los trastornos conductuales, de ansiedad, depresivos y de eliminación en niños y adolescente. *Psicothema*, 939-956.
- Contreras.F, Espinoza.J, Esguerra.G, Haikal.A, Polania.A, & A., R. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Perspectivas en psicología* , 183-194.
- Delgado. I, Oliva. A, & Sánchez. I. (2011). Apego a los iguales durante la adolescencia y la adultez emergente. *Anales de Psicología*, 155-163.
- Espin. M.C. (2013). Crecer en la adolescencia. *Revista sexología y sexualidad*, 2-5.
- Gaeta.L, & Martínez.V. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de primaria; variables personales, escolares y familiares. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45-58.
- García. M, Inglés. C, Martínez. M, Marzo. J, & Estevez. E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 301-307.
- García.J., Martínez.M, & Inglés.C. (2013). ¿Cómo se relaciona la ansiedad escolar con el rendimiento académico? *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 63-76.
- Jadue.G. (2011). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Psicologicos*, 111-118.
- Olasov.B, García.A, & Rothbaum.A. (2012). Tratamiento de los trastornos de ansiedad con terapia de4 exposición a realidad virtual. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 67-70.
- Orgiles. M, Jhonson. B, Huedo. T, & Espada. J. (2012). Autoconcepto y ansiedad social como variables predictoras del rendimiento académico de los adolescentes españoles con padres divorciados . *Electronic Journal of Research in educational Psychology*, 57-72.
- Orgiles.M, Méndez.X, Espada.J, Carballo.J, & Piqueras.J. (2012). Síntomas de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: diferencia en función de la edad y el sexo en unamuestra comunitaria. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 115-120.
- Palomera. R, Salguero. J, M., & Ruiz-Aranda. D. (2012). La percepción emocional como predictor estable del ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicología Conductual*, 43-58.
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y factores de protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de grupos protección. *Terapia Psicológica*, 85-95.
- Restrepo-Restrepo. C, Alpi. S, & Quiceno. J. (2011). Resiliencia y depresión: Un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Suma Psicológica*, 41-48.
- Ruiz.A. (2005). Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. *AEPaP* , 265-280.

Sandín.B, Valiente.R, & Chorot.P. (2009). RCADS: Evaluación de los síntomas de los trastornos de ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* , 193-206.

Virgen.R, Lara.Ana, Morales.G, & Villaseñor.S. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, 2-11.