



**UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.**

INCORPORACIÓN NO. 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**ANSIEDAD QUE PRESENTAN LOS ALUMNOS DE BACHILLERATO  
QUE TIENEN ELEGIDA UNA CARRERA Y LOS QUE NO LA TIENEN**

**TESIS**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**Licenciada en Psicología**

Sandra García Caro

Asesora: Lic. Leticia Espinosa García

Uruapan, Michoacán. 10 de septiembre de 2012.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradezco:

A dios por todas las bendiciones brindadas y cada una de las vivencias que me han construido.

A los seres más maravillosos que más allá de darme la vida me han brindado su compañía, mis padres, que con sabiduría, amor y entendimiento han cuidado cada paso que doy.

A mis hermanos que con cada palabra de aliento y amor han sabido entenderme.

A mis sobrinos por ser un motor en mi vida y brindarme su amor.

A mis amigos por todas y cada una de las experiencias compartidas.

A mis maestros, seres maravillosos que han construido mi aprendizaje con pasión y entrega. A ustedes, Leticia Espinoza y Martha Chuela por su apoyo incondicional.

GRACIAS

# ÍNDICE

## **Introducción.**

Antecedentes. . . . .	1
Planteamiento del problema . . . . .	4
Objetivos. . . . .	5
Hipótesis. . . . .	7
Operacionalización de las variables. . . . .	8
Justificación. . . . .	10
Marco de referencia. . . . .	

## **Capítulo 1. Orientación vocacional y elección de carrera**

1.1 Definición de orientación vocacional . . . . .	12
1.2 Características de la orientación vocacional . . . . .	14
1.3 Elección de carrera . . . . .	15
1.3.1 Los intereses . . . . .	16
1.3.2 Las aptitudes . . . . .	20
1.3.3 Los valores . . . . .	21
1.3.4 La personalidad . . . . .	22
1.3.4 Las motivaciones . . . . .	22
1.4 Principios de la orientación vocacional . . . . .	23
1.5 Principios rectores de la elección profesional . . . . .	27
1.6 El psicólogo en el ámbito de la orientación vocacional . . . . .	30

1.7 Teorías acerca de la elección de carrera . . . . .	35
--	----

## **Capítulo 2. Ansiedad.**

2.1 Definición de ansiedad . . . . .	40
2.2 Factores determinantes de los trastornos de ansiedad . . . . .	46
2.3 Criterios para el diagnóstico de ansiedad generalizada . . . . .	50
2.4 Tratamiento. . . . .	53
2.4.1 Modelo cognitivo . . . . .	54
2.4.2 Modelo psicodinámico . . . . .	55
2.4.3 Farmacoterapia . . . . .	55
2.4.4 Módulo psicoeducativo . . . . .	57
2.4.5 Técnicas conductuales . . . . .	58
2.4.6 Exposición a las situaciones evitadas . . . . .	61
2.4.7 Exposición a las preocupaciones . . . . .	62
2.4.8 Control de tiempo y programación de actividades lúdicas y de ocio . . . . .	64
2.4.9 Técnicas cognitivas . . . . .	65
2.4.10 Autoinstrucciones . . . . .	66

## **Capítulo 3. Metodología, análisis e interpretación de resultados.**

3.1 Descripción metodológica . . . . .	71
3.1.1 Enfoque . . . . .	72
3.1.2 Diseño de investigación . . . . .	74
3.1.3 Tipo de estudio . . . . .	74
3.1.4 Alcance . . . . .	75
3.1.5 Técnicas de recolección de datos . . . . .	76

3.2 Descripción de la población . . . . .	79
3.3 Descripción del proceso de investigación . . . . .	81
3.4 Análisis e interpretación de resultados . . . . .	83
3.4.1 Orientación vocacional y elección de carrera . . . . .	83
3.4.2 Ansiedad generalizada . . . . .	85
Conclusiones . . . . .	91
Bibliografía . . . . .	97
Otras fuentes de información . . . . .	100
Anexos.	

# INTRODUCCIÓN

Este documento de investigación comparativo muestra los niveles de ansiedad que presentan los alumnos de bachillerato que tienen elegida una carrera, en relación con quienes no la tienen elegida. Para dicha finalidad, se hablará a continuación de los elementos contextuales necesarios.

## **Antecedentes**

Con frecuencia, entre los jóvenes que están cercanos a tomar una elección de carrera, existe una incertidumbre con respecto a esta decisión; si bien comienzan a cuestionarse acerca de diversos factores que intervienen para que puedan elegir de manera acertada, esta circunstancia podría llevarlos a una situación de conflicto si no se tiene una adecuada orientación.

Existe una serie de estudios que favorecen el conocimiento en el ámbito de la orientación vocacional y los efectos que esta conlleva, al mostrar la manera en la cual se presenta y las principales inquietudes de los estudiantes al tener que elegir su carrera profesional.

En el 2010 en la Universidad de Sonora, México, Daniel González y María de los Ángeles Maytorena (en la página [kunkaak.psicom.uson.mx](http://kunkaak.psicom.uson.mx)) realizaron una investigación acerca del trabajo de los orientadores vocacionales y como podría

mejorarse éste para proporcionar a los estudiantes una seguridad vocacional; respecto a ello, se dieron cuenta de que la autoeficacia y la información son los factores que mejor predicen la seguridad vocacional, tomando en cuenta que existe un alto nivel de ansiedad entre los jóvenes que estaban en este proceso.

El problema se agrava en el momento que los jóvenes eligen una profesión, si no reciben la asesoría ni orientación adecuada debido quizá a que no están disponibles los conocimientos e instrumentos válidos y confiables útiles en la orientación y asesoría de los alumnos, Es cuando el orientador vocacional tiene que ser constante en el apoyo que se les da, para disminuir sus temores acerca de lo que les espera en el futuro.

Es importante conocer varias herramientas que ayuden al psicólogo como orientador vocacional, pues de esta manera se tendrá una amplia gama para elegir carreras, de acuerdo con las necesidades que se estén presentando.

Por otra parte un artículo del Centro de Psicología de la Universidad del valle, México, del Distrito Federal, menciona que recientes investigaciones informan que los niños y adolescentes son una población muy vulnerable a sufrir de trastornos de ansiedad debido a la serie de cambios que están presentando y que su etiología aún no es muy clara, puesto que se habla de un surgimiento biológico, por el entorno y también el aspecto hereditario. ([www.centropsicologia.org](http://www.centropsicologia.org)).



Por otro lado, el sistema de información científica (referido por Camarena y cols.; 2009) informó que se realizó una investigación en un lapso de abril a junio del 2009 en el colegio de bachilleres del Estado de Sonora, México, con la intención de conocer acerca de los factores variables que integraban las carreras y por las cuales había varianza en la certeza vocacional.

En estas variables de carrera se encontró que había un efecto directo y considerablemente negativo, sobre la certeza vocacional; se determinó que sí existía en los adolescentes de la muestra estudiada, una menor necesidad originada por factores emocionales y cognitivos, asociados con la carrera que deseaban estudiar; esto iba a llevar a una certeza vocacional.

Esto significa que en la medida en que el estudiante posee la información necesaria sobre las posibles carreras de elección, tiene la percepción de las oportunidades de las cuales dispone de acuerdo con las habilidades requeridas, de esta manera, la elección que el alumno hace no le presentará dificultad alguna, y su proceso de elegir será con mayor satisfacción.

Sin embargo, a mayor influencia de factores sociales, crece la necesidad de encontrar una carrera la cual pueda cumplir con los requisitos que se están pidiendo, lo cual lleva al alumno a sentirse con niveles más altos de ansiedad debido a una posible falla con respecto a la certeza vocacional (Camarena y cols.; 2009).

Los adolescentes, ante la elección de carrera, presentan una serie de complicaciones que también se podrían tomar como detonantes de ansiedad, debido a que determinar la carrera a cursar es una decisión de suma importancia.

Actualmente, el medio ambiente en el que se vive está en constante cambio debido a factores tecnológicos, culturales, sociales, económicos y demás, éstos exigen tener una preparación necesaria para poder adaptarse al cambio. Por otra parte, muchos profesionales tomaron una decisión inicial sobre sus estudios y sin embargo, la experiencia, las necesidades, los intereses y las habilidades los fueron llevando a un campo diferente al que pensaban.

### **Planteamiento del problema**

Al término del nivel medio superior, los jóvenes se encuentran entre una panorámica desalentadora y crítica con respecto a la carrera que debería elegir, es por ello que los estudiantes se cuestionan sobre diferentes aspectos que se deben tomar en cuenta, como son: para qué son más hábiles, que les gusta más, pero sobre todo, la diversidad de oportunidades que se les presentan, como el ir a estudiar a otro lugar y comenzar un nuevo estilo de vida que les permita lograr sus expectativas.

Es indispensable señalar que en las escuelas preparatorias específicamente no se encuentra la información o el apoyo que se debería brindar a los alumnos para una adecuada elección de carrera, puesto que en muchos casos sólo se limitan a

aplicar una serie de cuestionarios que mencionan las principales habilidades, pero que se quedan en un nivel muy superficial.

Suele suceder que las carreras para las que algunos estudiantes son hábiles o sugeridos por medio de estos cuestionarios no se encuentren al alcance de ellos, por aspectos como el económico o la ubicación de la escuela, todos los cuales pueden intervenir en la estabilidad emocional del sujeto y provocarle una sensación desagradable, alterar sus niveles de ansiedad y confundirlo en la toma de decisiones sobre su elección de carrera, es por ello que al término de esta investigación se dará respuesta a la siguiente pregunta:

¿Existe diferencia significativa entre el nivel de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos que tienen elegida una carrera, respecto a los que no la tienen?

## **Objetivos**

Para la consecución del estudio y su debida modulación, se estructuraron las directrices que a continuación se presentan.

### **Objetivo general**

Determinar las diferencias en los niveles de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado

Eduardo Ruiz de Uruapan Michoacán, México, que tienen elegida una carrera, respecto a los que no la tienen.

### **Objetivos particulares**

1. Reconocer la función de la orientación vocacional durante la elección de carrera.
2. Definir el concepto de ansiedad generalizada.
3. Identificar las características de la ansiedad generalizada.
4. Calcular el nivel de ansiedad generalizada estado que existe entre los estudiantes que tienen una carrera elegida respecto a los que no la tienen.
5. Analizar los niveles de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos que tienen elegida una carrera respecto a los que no la tienen.
6. Comparar los niveles de ansiedad generalizada estado de los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán que tienen elegida una carrera respecto a los que no la tiene electa.

## **Hipótesis**

Después de una revisión bibliográfica inicial, se determinaron las siguientes explicaciones tentativas sobre la realidad estudiada.

### **Hipótesis de investigación**

Existe diferencia significativa en el grado de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México, que no tienen elegida una carrera, respecto a los que ya la tienen elegida.

### **Hipótesis nula**

No existe diferencia significativa en el grado de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México, que no tienen elegida una carrera, respecto a los que ya la tienen elegida.

## **Operacionalización de las variables**

Una variable es una característica o un factor que puede variar de acuerdo a diferentes hechos, sujetos o situaciones.

En esta investigación la primer variable tomada de acuerdo a una definición nominal fue la orientación vocacional y la elección de carrera, la cuál se valorará con un cuestionario elaborado exclusivamente para conocer entre los alumnos de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruíz de sexto semestre quienes son aquellos alumnos que tienen una carrera elegida y quienes aún no toman esta decisión.

Una vez identificados dichos alumnos se proseguirá a medir su nivel de ansiedad de acuerdo a un test que mide la siguiente variable, ansiedad, con el instrumento estandarizado y adecuado para el nivel de bachillerato con el cual se trabajará, el Inventario De Ansiedad Rasgo- Estado, el cual arrojará puntajes para conocer el nivel de ansiedad de dichos alumnos.

## **Justificación**

Resulta de suma importancia conocer la relevancia que trae el hacer una investigación para dar una perspectiva más amplia de lo que abarcará, al conocer las aportaciones que se darán y el enfoque que llevará.

Hablar de orientación vocacional podría interpretarse como un tema únicamente enfocado al ámbito educativo, es por ello que se torna esencial la intervención de los padres de familia y el interés por los alumnos para conocer sus propias habilidades, ya que rebasan esta área al constituir un tema amplio en toda la gama del ser humano.

Sin embargo, la elección de carrera es una de las decisiones que traen a los alumnos que se encuentran por concluir el término medio superior, más complicaciones y requieren por ello de mayor cuidado.

En el ámbito educativo, la orientación vocacional favorece óptimamente el desarrollo individual del alumno, al propiciar que logren elegir del modo más certero posible, disminuyendo los miedos y dudas que puedan presentársele.

Así pues, el psicólogo puede dar a los alumnos de este nivel académico una serie de estrategias que favorezcan que el alumno se conozca a sí mismo y hacer con ello que elegir una carrera le sea lo menos complicado posible.

Por lo tanto, el presente estudio también es útil para aquellas diferentes escuelas a las cuales les permitirá abrir panoramas acerca de lo que les pueden ofrecer a sus alumnos que están en el proceso de elección de carrera, para que esto traiga como consecuencia la disminución de los índices de deserción, buscando adecuadamente la información estratégica que se debe proporcionar a los estudiantes para que estén enterados de todo lo necesario.

También se beneficiará directamente a los alumnos, quienes son los responsables de identificar que la mejor elección es aquella conveniente respecto a sus características y que son únicamente ellos quienes deben tomar el compromiso de conocer todo lo que los conforma como seres humanos para poder hacer una óptima elección.

### **Marco de referencia**

La institución educativa donde se llevó a cabo esta investigación, es la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, que se encuentra ubicada en la Avenida Lázaro Cárdenas No. 921, Colonia Revolución, teléfono 524 29 17 de Uruapan, Michoacán, México. La cual está en este momento al mando del profesor Alejandro Díaz Gaona.

Es importante señalar que esta organización pertenece a la más grande casa de estudios del Estado de Michoacán, México: la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.



El plantel citado cuenta con una matrícula de mil quinientos alumnos aproximadamente, los cuales al término de su ciclo tendrán que cubrir cuatro semestres de tronco común y dos más de bachillerato en cualquiera de sus modalidades que son: histórico social, químico biológico, económico administrativo y físico matemático.

Según datos proporcionados por la psicóloga de esta institución, Claudia Campos (2011), esta institución cuenta con cerca de 70 docentes, quienes colaboran en las actividades que son necesarias para el cumplimiento de los objetivos que determina la corporación; tres de ellos se dedican al ámbito de la orientación vocacional, que se les imparte a los jóvenes durante el cuarto semestre para guiarlos a elegir el bachillerato y quinto semestre para la decisión respecto a la carrera profesional.

Las instalaciones de dicha escuela son amplias y adecuadas para las actividades que allí se efectúan: cuenta con dos edificios para la distribución de los alumnos respecto a su grado, algunos laboratorios para las prácticas correspondientes, canchas deportivas, un edificio para la función de control escolar y la dirección de la institución, a la cual se puede acceder sin algún problema.

# CAPÍTULO 1

## ORIENTACION VOCACIONAL

En el presente capítulo se habla acerca de la orientación vocacional, para lo cual se toman en cuenta elementos indispensables como los que intervienen en una orientación adecuada y sus características.

### **1.4 Definición de orientación vocacional**

Es indispensable reconocer que los jóvenes atraviesan por una etapa en la que deben decidir su futuro: elegir una carrera a estudiar de manera que puedan ejercer posteriormente una profesión, para ello requieren de una orientación específica: la vocacional.

De acuerdo con Storino (2007) la orientación vocacional es un proceso continuo que tiene como propósito que cada persona sea capaz de proporcionarse ayuda, es decir, es una orientación propia. Se diría que el orientador se basa fundamentalmente en la posibilidad de ayudar al individuo a conocerse de manera intrapersonal y social.

Dentro de este proceso, se busca que el alumno satisfaga sus necesidades por medio del conocimiento propio, para que logre un desarrollo lo mejor posible

como individuo y como parte de una sociedad, lo cual le ayudará a enfrentarse a los retos futuros, ya sea en el ámbito laboral o personal.

La orientación vocacional “es un campo de actividad que abarca una serie de dimensiones o ejes que van desde el asesoramiento en la elaboración de planes de estudio, hasta la selección de becarios cuando el criterio selectivo es la vocación” (Bohoslavsky; 2007: 13).

Se puede decir que este asesoramiento contiene una extensa serie de tareas que incluyen los aspectos pedagógico y psicológico en el nivel de diagnóstico, así como la investigación, prevención y resolución de problemáticas que se presentan en el ámbito de la elección vocacional. Pero es indispensable señalar que no sólo es labor únicamente del pedagogo o psicólogo, sino que se requiere una serie de aspectos que se deben integrar, tales como el entorno familiar, el social y la colaboración del profesor que está en los grupos con mayor interacción.

En general, se puede decir que la orientación está encargada de distintas actividades orientadas a integrar todos los factores necesarios para brindar al adolescente las armas más objetivas y necesarias para poder elegir una carrera de manera acertada y satisfactoria.

## 1.5 Características de la orientación vocacional

El hecho de conocer las características de la orientación vocacional ayudará a enmarcar de una manera clara sus alcances, es por ello que a continuación se hablará acerca de ellas según la perspectiva de Castañeda (2003).

1. Es un proceso continuo de ayuda al estudiante para el desarrollo de sus potencialidades cognitivas y motivacionales, por lo que le da la posibilidad de poder elegir conscientemente una profesión.
2. En ella participan todos los agentes en lo que respecta a las acciones de orientación: maestros, psicólogos, pedagogos, padres de familia, por citar algunos.
3. No se realiza de manera aislada, sino con el individuo perteneciente a un grupo escolar, institucional y comunitario.
4. Es un proceso preventivo, no terapéutico, donde el estudiante busca ayuda manifestando una situación conflictiva respecto a la elección profesional, se convierte en un proceso anticipado en el cual se trabaja el desarrollo de sus potencialidades con el objetivo de prepararlo para una elección profesional responsable.
5. Se toma en cuenta al estudiante como un ser activo, en la medida en que participa en la toma de decisiones profesionales sobre un proceso reflexivo de sus potencialidades y motivaciones, así como las posibilidades que le ofrece el medio en el que se encuentra.

6. Facilita a los jóvenes comprender el mundo del trabajo, incluyendo su funcionamiento, características y dificultades.
7. Informa a los estudiantes acerca de los requerimientos de cada profesión.
8. Brinda y hace accesible la información profesional.
9. Guía al alumno para que obtenga información adecuada.
10. Colabora en el proceso de autoconocimiento.
11. Ayuda a reflexionar sobre los intereses propios, aptitudes y habilidades.
12. Ayuda a reconocer las influencias sociales y familiares en la elección de carrera.
13. No es directiva.

De esta forma, se puede notar que el hecho de incorporar todas las áreas pertenecientes al individuo es sumamente importante para la óptima intervención en el ámbito de la orientación vocacional.

## **1.6 Elección de carrera**

Optar por una carrera puede resultar ser una tarea difícil; al menos requiere de compromiso y cierto trabajo, en primer lugar con el orientado, puesto que debe pensar en lo que quiere hacer y en las actividades que le agradan, y por otro lado, el trabajo de conocer e informarse sobre las actividades que puede realizar.

Sin embargo, “la decisión involucra el procesamiento de información sobre sí mismo y las opciones de estudio y trabajo relacionados con metas y proyectos personales” (Casallo; 2003: 53).

Así pues, se puede notar que la decisión supone reflexionar sobre lo que se tiene a la mano y lo que se buscará para poder analizar y explorar más a fondo todas las oportunidades que se le presentan al alumno.

De acuerdo con Casallo (2003), los jóvenes presentan una serie de complicaciones que se ven reflejadas por la elección de carrera, puesto que se torna difícil el tener que tomar una decisión responsable y comprometida.

Algunas de las variables que se pueden presentar y que pueden provocar que al alumno se le dificulte obtener un resultado adecuado ante la elección, son:

- Alta ansiedad.
- Pobres sentimientos de identidad.
- Incapacidad percibida para la resolución de problemas.
- Dependencia económica y afectiva.
- Proyectos personales inestables.
- Baja autoestima.
- Personalidad introvertida.

Nuevamente se retoma que el orientador ayuda al alumno a que se modifiquen favorablemente todas estas circunstancias para poder obtener una adecuada decisión para el futuro, de manera consciente y solidaria.

Para Alarcón (2009), elegir una carrera significa comprometerse ante lo más íntimo de cada persona: lo que implica la identificación de todas las actividades que más le gustan, sus pasiones y habilidades.

Pero esto, debe conjugarse el contexto exterior con el mundo en el que el estudiante vive y las posibilidades que este entorno le ofrece. Estos dos aspectos, el personal y el social, deben estar juntos en la toma de decisión de un joven que está a punto de elegir su carrera profesional, puesto que la decisión formará una parte crucial en su vida.

Valdés (2004) menciona que para poder elegir de manera acertada, se deben tomar en cuenta cuatro aspectos básicos:

- a) Factores internos: los cuales se refieren a la personalidad y forma de ser: incluyen las aptitudes, intereses, valores y motivaciones, que resultan determinantes no sólo para hacer una elección en un momento determinado, sino para ejercer en el futuro la profesión que se decidió.
- b) Factores externos: engloban al mundo que rodea al estudiante, esto es, la familia, la comunidad y el país. Estos escenarios se ubican principalmente en tres momentos; el pasado, el presente y el futuro, debido a que influyen todas

las vivencias y las expectativas que se tenían, y así se van conformando los ideales acerca de lo que la persona quiere ser, así como de lo que no quiere ser o hacer en el futuro.

- c) Toma de decisiones: es la manera en que se organiza la información para evaluar los factores internos y externos y llegar a una determinación bien fundamentada y sólida.
- d) Plan de vida y carrera: se refiere al diseño del futuro tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Como se mencionó anteriormente, existen diversos componentes indispensables que el estudiante debe analizar en cada uno de sus casos para poder elegir una carrera, de los cuales se hablará a continuación.

### **1.6.1 Los intereses**

Los intereses conforman, en gran medida, la guía que conduce las actividades cotidianas de las personas, ya que muestran la inclinación o afición que se siente hacia algunas actividades.

Para Alborez (2007), los intereses son aquello que se distingue porque produce curiosidad y las personas le atribuyen una importancia mayor que al resto de las circunstancias que se les presentan en su vida diaria, de modo que constantemente están en contacto más directo con esa situación puesto que es de su agrado.



Alarcón (2009) divide los intereses en tres niveles:

- a) Rechazos: estos intereses se refieren a aquellas actividades o situaciones que no son atractivas para los estudiantes, por lo tanto, se niegan a realizarlas, incluso cuando resulten indispensables. Por ejemplo: si las matemáticas no interesan al alumno, es posible que no haga las tareas escolares correspondientes.
- b) Intereses medios: son aquellos que después de abordarse, satisfacen al individuo, pero no busca ir más allá que la simple realización de actividades. Las personas, en general, no ven su vida futura dedicada a un interés medio.
- c) Altos intereses: estas actividades son aquellas que llaman la atención más que cualquier otra, de modo que logran una concentración en ellas, es como si se enteraran en qué consisten las actividades y les gustaran cada vez más.

Es indispensable considerar todos los gustos del estudiante, quizá no de manera particular en lo que respecta en una carrera profesional, sino en aspectos como asignaturas académicas de agrado, en pasatiempos favoritos, pero bien conformados, y respecto a situaciones por las cuales se siente atracción, incluyendo los diversos temas de los que le gusta hablar y las personas con las que le resulta más productivo conversar.

### **1.3.2 Las aptitudes**

Las aptitudes son un factor interno que forma parte de la personalidad del sujeto e intervienen en todo tipo de toma de decisiones, incluyendo la elección de carrera profesional.

Por consiguiente, las aptitudes se definen como “las disposiciones naturales o adquiridas con que cuenta cada persona, y se manifiestan en las actividades que se desempeñan con más facilidad y calidad” (Valdés; 2004: 14).

Es decir, son aquellas actividades para las cuales las personas son hábiles, de cierta manera también hacen referencia a una predisposición personal hacia determinados campos y están sujetas al desarrollo del individuo.

Las aptitudes están determinadas en cada persona de forma innata, también se puede producir un desarrollo de las mismas como consecuencia de aprendizaje; de igual manera, no suelen aparecer todas al mismo tiempo, debido a que están en constante desarrollo, además de que hay factores que determinan una mayor probabilidad de que éstas aparezcan y se desarrollen, tales como: el ambiente en el que el individuo se desenvuelve, el medio familiar, el escolar y las actividades extraescolares, el medio laboral, los factores biológicos, la constitución y el temperamento del individuo.

De esta manera, según Alarcón (2009), se puede entender a las aptitudes como capacidades de que el sujeto dispone para realizar actividades que facilitan su desenvolvimiento en la sociedad en general, y de manera particular, en la escuela y el mercado de trabajo, que aportan la capacidad básica para el comportamiento social.

Así pues, se puede notar que las aptitudes están relacionadas con los intereses de cada persona para dedicarle atención a determinadas tareas o actividades.

### **1.3.3 Los valores**

Los valores son la guía de las acciones de las personas, ya que expresan qué es lo importante y trascendente para cada uno de ellos al momento de ejecutar una acción, éstos se diferencian de los intereses y aptitudes, porque expresan la posición ética en la vida, es decir, el motivo por el que se hace o se deja de hacer algo.

Cada uno de los estudiantes tiene valores diferentes; las distintas carreras o profesiones también los tienen, esto las define de manera intrínseca.

Para Valdés (2004) es necesario saber cuáles son los valores más importantes que se desean para guiar las acciones, lo cual hace posible verificar si dichos valores coinciden con los que ofrecen las carreras profesionales del agrado del estudiante.

### **1.3.4 La personalidad**

Este factor es indispensable debido a qué es la parte que caracteriza de manera más clara a cada individuo y lo hace único. La personalidad “es la combinación de rasgos heredados (temperamento) y rasgos adquiridos (carácter), que hacen a una persona única e irrepetible” (Valdés; 2004: 17).

Sin embargo, hay ciertas características distintivas que se comparten con otras personas, las cuales forman los grupos de personalidad.

El que los estudiantes conozcan los rasgos predominantes de su personalidad será importante para la elección de carrera, puesto que dichos atributos tienen una relación directa con la forma de ser de cada uno de ellos, de procesar la información que obtienen del mundo que los rodea y hasta la resolución de problemáticas que se les presenten.

### **1.3.4 Las motivaciones**

Constituyen el motor de la decisión de la persona. Las motivaciones varían de forma notable en los estudiantes, y según las que se promuevan, de igual manera se condicionarán las elecciones.

Storino (2007) habla de algunas posibles motivaciones básicas que se presentan en la toma de decisión vocacional, tales como:

1. Ganarse la vida: donde incluye la motivación de supervivencia y de independencia, principalmente.
2. Seguridad en el empleo: concierne a conseguir una ocupación en la que se favorezca la continuidad, y donde el sujeto pueda permanecer sin preocupación.
3. Relaciones sociales: se refiere a tener la expectativa de que el trabajo donde se pueda desenvolver el individuo, le permita la interacción con otros, de manera que pueda establecer relaciones agradables.
4. Porvenir: que la profesión tenga perspectivas de progreso y que mejore con el tiempo.
5. Poder, fama, dinero: implica saberse importante en el empleo, que la carrera brinde seguridad para sentirse alguien reconocido.
6. Realización profesional: el sentirse satisfecho en la rama profesional, es uno de los motivos más importantes cuando se decide que estudiar.

#### **1.4 Principios de la orientación vocacional**

En este apartado se señalarán primordialmente cuatro preceptos de acuerdo con Parras (2009), los cuales son: principio de prevención, de desarrollo, de intervención social y de fortalecimiento personal, los cuales explican de manera más amplia las bases de la orientación para entenderla de manera específica.

## 1) Principio de prevención.

Este argumento está basado en la necesidad de preparar a las personas para la superación de las diferentes crisis de desarrollo. Su objetivo es promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas.

Otro de los objetivos de la prevención sería desarrollar la competencia funcional y social de la persona, su capacidad para afrontar situaciones y su fortalecimiento interior, para de esta manera favorecer su desarrollo óptimo cuando se encuentre en un proceso de orientación.

## 2) Principio de desarrollo.

Éste se crea con la finalidad de lograr el máximo desarrollo de sus potencialidades, por ello, comprende la serie de cambios cualitativos que se dan en el adolescente.

Para dicho objetivo, debe tomarse en cuenta que el desarrollo requiere principalmente de cambios físicos y ambientales en interacción, así como de múltiples relaciones debidas a patrones cronológicos, históricos o de cualquier otro acontecimiento que se presente cerca del individuo.

El principio de desarrollo encuentra su fundamento en la predisposición a favor de la carrera, y sitúa la actuación del profesional de la orientación en un proceso continuo, cuyo objetivo final es conseguir involucrar al alumno en un proyecto personal de futuro, en el marco de una intervención orientadora contextualizada.

### 3) Principio de intervención social.

En esta noción se debe incluir toda intervención orientadora respecto a las condiciones ambientales y contextuales del individuo, ya que estas condiciones influyen en su toma de decisiones y en su desarrollo personal.

Asumir el principio de la intervención social supone que:

- La intervención orientadora debe estar dirigida tanto a modificar aspectos relativos a la organización y funcionamiento del centro educativo (organización de grupos, sistemas de evaluación y metodología) como del contexto social del alumno (becas, ayudas, asistencia social, entre otros factores). Según este autor, no deben aceptarse posturas pasivas enmascaradas en argumentos dudosos como la competencia del profesional de la orientación.
- Hay que sensibilizar a la persona que recibe la orientación acerca de la necesidad de actuar sobre los factores ambientales que están impidiendo el logro de sus objetivos personales. La concienciación es esencial para lograr en el individuo orientado, una actitud activa que posibilite el cambio de tales factores.

- Cuando aparezcan discrepancias entre los objetivos personales y los de la sociedad, debe resolverse el conflicto desde una perspectiva dialéctica de la relación individuo-sociedad.

#### 4) Principio de fortalecimiento personal.

Se describe como el proceso mediante el cual las personas, las organizaciones o las comunidades adquieren un dominio sobre los asuntos de interés que les son propios.

En este proceso en el que las personas o los grupos que no tienen fortaleza, que no se sienten competentes o que se encuentran marginados, llegan a conocer las dinámicas de poder que actúan en su contexto vital, desarrollan las habilidades y capacidades para tomar el control de sus propias vidas sin interferir en los derechos de otras personas, de modo que apoyan y refuerzan el fortalecimiento personal de los demás componentes de su grupo o comunidad.

Bajo el enfoque de este principio, el profesional de la orientación sólo producirá una tarea para el fortalecimiento personal cuando exista un compromiso de su parte para cambiar las estructuras y sistemas que están impidiendo el desarrollo de los menos favorecidos, y potencializando al máximo aquello que beneficie a los orientados.



De esta manera se puede decir que la orientación vocacional es una intervención integradora, debido a que toma en cuenta detalles mínimos del individuo en cuestión de orientación y no sólo la parte académica, como serían las materias para las que es hábil o no.

### **1.5 Principios rectores de la elección profesional**

Coincidiendo con Rimada (2002), existe una serie de elementos los cuales engloban algunos de los motivos por los cuales los jóvenes eligen una carrera en específico. De manera que se puede conocer un poco más a fondo en qué consiste cada uno de ellos y cómo es que los estudiantes se ven influidos por ciertas características.

#### 1) Principio de congruencia.

Este principio es uno de los cuales deben ser más tomados en cuenta por el joven que está en un proceso de orientación y que está a punto de elegir su carrera profesional, debido a que se inspira esencialmente en la necesidad que tiene el ser humano de vivir una relación válida entre lo que puede hacer, lo que le gusta hacer y la carrera u ocupación que será, según su percepción, la que le proporcionará su realización profesional.

De esta manera, el educando busca, de acuerdo con sus propias aptitudes e intereses, la carrera que más correlacione con estos aspectos.

Quizá por la complejidad de lograr el equilibrio entre todos estos factores, es un poco más complicado elegir una carrera con respecto a este principio.

## 2) Principio de realidad.

Vocacionalmente, este principio se opone al de congruencia, ya que el estudiante se orienta hacia una carrera, pero teme no conseguir una fuente de trabajo al término de sus estudios. Por ello prefiere renunciar a sus propios gustos, y optar por una ocupación que ofrezca un mercado confiable y amplio de trabajo.

En estos casos no es necesario de una decisión equivocada, puesto que muchos de estos alumnos crean con el tiempo nuevos intereses relativos a la profesión y la desempeñan felizmente. “Sin embargo, no todos logran ese ajuste con éxito” (Rimada; 2002: 9).

Probablemente en este principio recaigan las deserciones escolares frecuentes que existen en el ámbito de la educación superior, puesto que no logran esa adaptación de manera satisfactoria en la rama en la que se encuentran.

## 3) Principio de semejanza.

Este principio implica una tendencia a la congruencia. El estudiante que ha hecho una elección congruente puede enfrentar en el primer momento, la situación de que sus posibilidades económicas no le permitan el acceso a una cierta

universidad que ofrezca determinada carrera, entonces opta por una similar en otra institución que le brinde condiciones más convenientes para su situación.

Asimismo, dicho principio está conformado por muchos factores más y no siempre va unido al factor económico, ya que también pueden influir situaciones tales como la ubicación del plantel, la calidad del mismo, la postura familiar, entre otros.

El estudiante que elige su carrera de acuerdo con este principio, tiene la posibilidad de realizar más satisfactoriamente su ocupación futura, debido a que se adapta a las circunstancias.

#### 4) Principio residual.

Según Rimada (2002) son pocos los alumnos que se rigen por este principio. Se basa en aquellas situaciones en las que el estudiante muestra interés en dos carreras de áreas y familias distintas.

Casi siempre el estudiante muestra mayor tendencia a una de ellas, aunque sea ligera, y lo que hace es dejar la que tiene en segundo lugar como una posibilidad, en caso de no lograr el ingreso a la primera opción.

#### 5) Principio de aleación.

Pocos alumnos optan por este principio. Aquí predominan los intereses en más de una carrera, el estudiante busca combinarlos en una sola profesión. Puede suceder que sean carreras de una misma división, no necesariamente de áreas diferentes.

### **1.6 El psicólogo en el ámbito de la orientación vocacional**

La orientación tiene la particularidad de que, a pesar de ser un campo de trabajo de la psicología aplicada, supone un enfoque interdisciplinario.

Por ello, “el psicólogo que hace orientación vocacional no puede enfocarse en teorías estrechas, ni limitarse al estudio personal del sujeto”. (Cortada; 2000: 254).

Nuevamente surge la necesidad de contar con el apoyo de otras disciplinas y contextos, los cuales favorecerán el proceso de orientación a los jóvenes en cuestión. Su tarea lo obliga a estar atento a una serie de circunstancias de orden social, educativo, económico, antropológico, biológico, geográfico e histórico.

Una vez más tiene que tomar en cuenta que la persona a quien debe orientar, o mejor dicho ayudar a orientarse, es fruto de la interacción en el aquí y ahora de una serie de factores interpersonales y ambientales de todo orden, pero que de alguna manera están influenciados por una historia que no puede dejarse fuera.

Actualmente, quienes deben hacer orientación vocacional son los psicólogos, quizá suena un tanto contradictorio con lo señalado con anterioridad acerca del carácter interdisciplinario de la actividad orientadora, pero es evidente que actualmente ninguna profesión puede trabajar de manera aislada con otros profesionales de distintos campos.

El problema no está en subestimar la colaboración entre profesionales, sino en deslindar responsabilidades; y de verdad, la responsabilidad del proceso que define la orientación de un joven, suele recaer en el psicólogo. Así pues, se puede señalar que una de las principales funciones del psicólogo como orientador vocacional recae en proporcionar información a los estudiantes.

Existe algo sumamente importante, “El valor de informarse reside en que reduce la incertidumbre relacionada con algunos logros posibles” (Casallo; 2003: 45).

De esta manera se puede notar que el informar al estudiante le ayuda a abrir panoramas y a entender de manera más amplia y clara lo que el entorno le ofrece, de acuerdo con sus gustos e intereses; también contribuye a disminuir sus dudas y el temor posible que se pueda presentar por la inseguridad de no conocer lo que le agrada hasta un punto donde pueda reafirmar ese gusto, o bien, descartarlo por completo.

El psicólogo que trabaja en el área de la orientación vocacional debe ser, ante todo, un profesional competente, además, debe estar entrenado en la búsqueda de

información y en adquirir conocimientos adicionales sobre una amplia esfera de problemas sociales, económicos, laborales y políticos que lo capaciten para planear e instrumentar programas no sólo en el nivel individual, sino también de manera grupal, institucional y comunitaria.

Una labor más del psicólogo como orientador es que propicia un trabajo de investigación sobre sí mismo. Es decir, que busca poner al alumno en una situación donde éste se puede autoexaminar en todas las esferas que lo rodean, conociéndose y haciéndose responsable de sus múltiples características, las cuales puede tomar en cuenta para potencializar de manera eficaz sus oportunidades de desarrollo.

Guiar a cada joven a encontrar sus propias respuestas, es también una función del psicólogo dentro de esta intervención, pues él no elige por el estudiante, sino le ayuda a que vaya esclareciendo las situaciones que le favorecen y aquellas que no, los instrumentos con los que cuenta y las limitantes que tiene, al igual que el acompañamiento del proceso de búsqueda, donde el orientador está pendiente de ese difícil proceso que es la elección de carrera, de manera que traiga como efecto la satisfacción personal.

El psicólogo debe poner en práctica diferentes medidas e instrumentos que den las informaciones de todo el campo de comportamientos, actitudes, y emociones implicadas en una intervención profesional.

Entre las funciones del orientador están también los estudios de caso, la observación, las entrevistas, diagnóstico vocacional, la aplicación de test y cuestionarios. Todas estas funciones las realiza por medio de algunas técnicas, recursos y procedimientos que facilitan el trabajo de orientación.

La entrevista es uno de los recursos más importantes que tiene la orientación vocacional, es una manera rápida de obtener información pertinente acerca de algún problema, pero como toda técnica, es difícil de enseñar en forma teórica y requiere de una gran parte práctica para que sea útil.

Un test o un aparato pueden aprender a usarse mediante un manual que explique claramente en que consiste. A diferencia de la entrevista que únicamente en la experiencia se puede entender y aplicar de manera sencilla.

Esta técnica tampoco debe usarse para lo que no está destinada. Los juicios sobre la inteligencia, los intereses y las aptitudes pueden apreciarse mejor mediante la aplicación de un instrumento psicométrico que por medio de la entrevista, lo que el psicólogo ve y oye en una entrevista no tiene valor si no se interpreta, y quizá este es uno de los peligros que se corren si no se tiene la experiencia, puesto que se pueden interpretar situaciones que realmente no concuerdan con la persona.

Las entrevistas de orientación, deben lograr los siguientes fines:

- Establecer un buen rapport (clima de confianza).

- Procurar la autocomprensión del orientado.
- Planear el proceso de orientación vocacional.
- Guiar al orientado para que sepa tomar una decisión.
- Interpretar los datos de información sobre el sujeto y sobre la situación laboral, en todo lo que sea pertinente a la orientación vocacional.
- Cuando se considere necesario, preparar al joven para una posible derivación a un tratamiento terapéutico.

Finalmente, la entrevista debe tener sentido, tanto para el orientador como para el orientado. El psicólogo debe estar sereno, saber lo más posible sobre la persona antes de la entrevista; tratarla con respeto pero sin formalidad y escuchar con interés, haciéndolo sentir que lo que pasa es importante.

El orientador debe poseer un conocimiento fundamental de las técnicas psicométricas. La aplicación de test por personas que no poseen conocimientos estadísticos adecuados para interpretar las normas psicométricas, es debido en parte al descredito que tienen los mismos, tales como los estudiantes, o los mismos psicólogos que llegan a usar estas herramientas.

Padilla (2001) menciona una clasificación de instrumentos especializados para la práctica de la orientación vocacional:

- a) Test de capacidades, de aptitudes de inteligencia y rendimiento.



- b) Inventario de intereses profesionales.
- c) Inventario de personalidad, valores, autoconcepto y autoestima.
- d) Medidas de decisión/indecisión, información profesional, actitudes ante el trabajo, conducta exploratoria, educación para la carrera.
- e) Programas informatizados para la evaluación

Por último, cabe señalar que la formación de los psicólogos que se especializan en la orientación vocacional, no es una tarea simple por el mero hecho de ser una guía para los estudiantes. La gran responsabilidad que recae en el psicólogo exige que su formación sea amplia y profunda. Si alguien fracasa en su elección profesional u ocupacional porque nadie lo ha orientado, es algo muy triste, pero “es peor pretender ayudar a alguien y hacerlo con ineptitud” (Cortada; 2000: 255).

### **1.7 Teorías acerca de la elección de carrera**

Las teorías tienen como propósito alcanzar una mejor comprensión de los eventos que ocurren en el medio ambiente que rodea a los individuos.

La ciencia psicológica ha hecho numerosos intentos por construir teorías que expliquen la elección de carrera, sin embargo, como toda ciencia, no ha desarrollado una teoría que describa claramente el proceso de la elección de carrera; en sí, lo que ha elaborado son sólo teorías que se limitan a explicar aspectos técnicos o de tipo adaptativo, sin indagar las causas que subyacen en la elección.

Samuel Osipow (retomado por Nava; 2004) analizó las principales teorías que se han publicado en torno a la elección de carrera y las categorizó en cuatro grandes grupos.

a) Teorías de los rasgos factoriales: éste es el enfoque más antiguo que se tiene, este supuesto apoya que la elección de carrera, es la resultante de un acoplamiento entre las habilidades, los intereses y las oportunidades vocacionales que se ofrecen a los individuos, logrando con esto un equilibrio ante la elección de una carrera que satisfaga las necesidades de los alumnos. Los teóricos principales que hablan sobre esta teoría son Parsons en 1909, y Kitson en 1925. Dichos autores utilizaron principalmente los inventarios de intereses de Kuder, el Inventario de Aptitud Diferencial (DTA).

Teorías sociológicas: los teóricos involucrados en estas teorías sostienen que las circunstancias que un sujeto no puede controlar, tales como su ubicación geográfica, o su entorno familiar, incluso también el estilo de vida de su contexto, contribuyen significativamente en su elección de carrera.

En estas teorías contribuyeron principalmente Caplow durante 1954, Hillingshead 1949, Miller y From en 1951; sus técnicas se basaban principalmente en aquellas que le permitieran al individuo enfrentarse con el medio ambiente que lo rodeara.

b) Teorías sobre el concepto de sí mismo o del desarrollo: esta teoría tiene como punto central que la elección de carrera es el resultado de un proceso evolutivo; y que a medida que el individuo se va desarrollando tiene un concepto más definido de sí mismo, de manera que en el momento de la

elección compara dos imágenes: la del mundo ocupacional y la que el sujeto tiene de sí mismo, por lo que la decisión se sustenta en la similitud que existe entre el concepto de sí mismo y el de la carrera.

Una elección dentro del ámbito vocacional incluye “la elección de vocacional como un proceso, consciente e inconsciente al mismo tiempo. Abarca en su desarrollo un periodo relativamente prolongado, y culmina con una elección en la que, el sujeto actualiza su concepto de sí mismo” (Cázares; 2007:43).

Es por ello que resulta de suma importancia que el orientador ayude o guíe al alumno a formar este autoconocimiento de todos los aspectos que lo rodean, a su vez, lo importante de la información que le estará brindando a la par de dicho conocimiento.

Los autores principales de estas teorías son Buehler (en 1933), Super, Ginzberg y Colbs en 1951 y Rogers en 1951 (Cázares; 2007).

Sus instrumentos usados principalmente son: el orientador quien debe actuar como facilitador en el proceso de esclarecimiento, se utiliza la entrevista no directiva y los procedimientos pueden ir más allá e incluir la participación de la comunidad educativa y familiar.

- c) Teorías de la personalidad: se apoyan en alguna de las corrientes psicológicas, las cuales explican cómo está constituida la estructura de la personalidad;

como se sabe, éstas son extensas, el punto central que discuten estos autores es acerca del tipo de relación que guarda la profesión elegida con los rasgos de personalidad del sujeto, tomando en cuenta los perfiles de cada carrera que al alumno le interese y verificando qué características compatibles tiene, cuáles puede mejorar y cuáles posiblemente no le interesa adquirir. Los teóricos principales son Hoppock, quien toma la elección de carrera como un satisfactor de necesidades internas; Holland, que sugiere que hay dos tipos específicos de personalidad para cada carrera; Roe, quien sostiene que en la elección de carrera intervienen factores genéticos, experiencias infantiles y jerarquía de necesidades, que menciona Maslow en su teoría. Sus técnicas principalmente están basadas en la concepción teórica en que se fundamenta la estructura y el desarrollo de la personalidad.

A pesar de que estas teorías podrían estar un poco fuera de lugar por los años en los que se realizan, se puede notar cómo siguen siendo relevantes en la actualidad y cómo los científicos especializados en la materia de orientación le siguen dando crédito e importancia a las grandes aportaciones de estos teóricos.

En el presente capítulo se habló de la importancia que tiene el que un alumno esté orientado para que le sirva como herramienta cuando se enfrente ante la elección de carrera, y así pueda disminuir su ansiedad, término del cual se hablará en el siguiente capítulo, aclarando de manera más detallada sus características y factores inherentes.

Así pues la importancia de conocer la intervención de un psicólogo en el ámbito de la orientación, también beneficia para de esta manera identificar cuáles son los alcances que se tienen y cuáles son algunas de las herramientas con las que se cuenta para la guía de los jóvenes.

Es indispensable señalar que las teorías ayudan a conocer las perspectivas que se tienen ante un determinado tema, para de esta forma tener un punto de partida y así poder elaborar un plan de orientación específico para las necesidades de los alumnos que están en un proceso de elección de carrera.

## **CAPÍTULO 2**

### **ANSIEDAD**

En este capítulo se hablará de la ansiedad, los factores que intervienen para su incremento, así como la descripción de la misma, de tal manera que se pueda entender desde un punto de vista práctico y objetivo.

#### **2.1 Definición de ansiedad**

Existe en la actualidad una serie de factores, los cuales repercuten en el ser humano para que se genere un nivel de ansiedad, por ello, es de suma importancia aclarar este término que se usa con tanta facilidad dentro de la sociedad en la que se vive.

De acuerdo con Durand (2007) la ansiedad se puede entender como un estado de ánimo caracterizado por una serie de efectos negativos, que van acompañados de síntomas corporales y aprensión respecto al futuro. Dicho estado llega a repercutir de manera tal a los seres humanos que es una de las manifestaciones que se llegan a sentir con mayor frecuencia.

Sin embargo, a pesar de ser una manifestación común, es complicada de estudiar, puesto que en cada persona se presenta de diferente manera, llevando así a las manifestaciones meramente subjetivas; por otro lado, los aspectos que para

alguna persona pueden ser relevantes, para otra pueden resultar totalmente insignificantes, y de esta manera no se encuentran algunos parámetros fijos para que el inicio de la ansiedad se dé.

La ansiedad es “una respuesta de alerta ante situaciones consideradas como amenazantes, es un mecanismo universal, es decir que se da en todas las personas, es normal y adaptativo” (Caballero; 2005: 507).

En cierta manera, la ansiedad ayuda a las personas a mejorar su rendimiento y su capacidad para responder de manera rápida y protegerse de lo que se considera riesgoso. Su función se encuentra en la movilización del organismo para mantenerlo alerta y dispuesto a intervenir frente a los riesgos que llegaran a presentarse, de manera que no lo perjudiquen.

Existe una clasificación extensa acerca del tema de la ansiedad, clasificación que se encuentra plenamente descrita en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (Pichot y cols.; 2003).

Cabe destacar que dentro del desarrollo del ser humano, existe una etapa en la cual los cambios biológicos y sociales ejercen presión en diversas vías: “los adolescentes generan en su gran mayoría una ansiedad generalizada al experimentar una serie de situaciones que emanan en ellos confusión y miedo” (Pedreira; 2002: 76).

Sin embargo, cabe destacar que de acuerdo con Spielberger y Díaz (2002) existen dos escalas de autoevaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad:

- 1) La llamada ansiedad rasgo y
- 2) La denominada ansiedad estado.

La ansiedad rasgo identifica aquellas características que afectan al sujeto la mayor parte del tiempo, es decir, que son parte de su personalidad y que lo han acompañado por la mayor parte de su vida. De esta manera existe la posibilidad de que algunas personas sean más propensas que otras a la inquietud y posteriormente, a la ansiedad, por su personalidad.

Por otro lado, la ansiedad estado es una emoción presentada por el sujeto en un momento determinado, es decir, un lapso corto y con algunas características particulares.

Así pues, según Bishop (referido por Pacheco y cols.; 2009), la ansiedad estado es una reacción emocional suscitada puntualmente como respuesta a una situación o contexto estresante y, por tanto, tiene una naturaleza más inmediata y menos duradera.



Ambos tipos de ansiedad repercuten de manera negativa en el proceso normal del sujeto, sin embargo, el grado y las manifestaciones fisiológicas son las que marcan el parámetro de la gravedad de una u otra.

Por otra parte, Durand (2007) señala que existe una diferencia entre lo que es la ansiedad, temor y el ataque de pánico, tomando en cuenta que la primera característica es el estado o el nivel de preocupación con un efecto negativo y una preocupación orientada hacia el futuro, pues las situaciones se perciben fuera de control y eso se siente como amenazador.

El temor es también un efecto negativo, hay una alarma caracterizada por marcadas tendencias a escapar a un peligro presente o alguna emergencia que amenaza la vida.

Por otra parte, el ataque de pánico es un temor que se presenta pero en un momento inadecuado, donde se pueden presentar tres tipos: 1) ligado a situaciones, 2) de manera inesperada y 3) por alguna predisposición a la situación.

Así, se puede notar que existe una estrecha relación entre estos aspectos, pero su gravedad varía.

En el DSM-IV (Pichot y cols.; 2003) se explica que la ansiedad generalizada se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupación de carácter excesivo; se

manifiesta de manera persistente pero con un detalle sumamente significativo: debe existir por lo menos seis meses de manera constante.

Para la que la ansiedad generalizada se provoque, Durand (2007) destaca que se requiere el siguiente proceso:

- 1) Vulnerabilidad psicológica generalizada a la par de una vulnerabilidad psicológica.
- 2) Estrés ante algunas situaciones o sucesos.
- 3) Aprensión ansiosa, que son las manifestaciones físicas y cognitivas que se presentan .
- 4) Procesos inquietantes: un sentimiento de impotencia para enfrentarse a algo y resolver problemas.
- 5) Procesamiento cognitivo intenso y evitación de imaginar situaciones negativas.
- 6) Capacidades inadecuadas para resolver problemas y una respuesta autónoma restringida.
- 7) Ansiedad generalizada.

Esta preocupación se centra en una serie de acontecimientos o situaciones, en las cuales el individuo siente una dificultad para controlar el estado de preocupación.

Cuando se experimenta esa extrema preocupación, el individuo queda condicionado por esas ideas, puesto que a estos individuos les resulta sumamente difícil olvidar tales preocupaciones para poder desviar su atención a otras tareas que

también son necesarias y la idea a la cual se le teme, está presente con mayor intensidad y afecta el curso de su vida, en cualquiera de las áreas que correspondan, como la laboral, educativa o simplemente social.

La mayoría de los niños y adolescentes frecuentemente están preocupados y presentan una ansiedad generalizada con respecto a su rendimiento académico o su futuro escolar, como podría ser una elección de carrera.

Debido a que las personas que presentan el trastorno de ansiedad generalizada suelen preocuparse por las circunstancias normales de la vida, como podría ser un trabajo, salud u rendimiento, muestran una carga que no los ayuda para realizar sus actividades de manera tranquila y eficaz, sino por el contrario, detallan su vida en quizá sólo una parte que les causa más preocupación.

El trastorno de ansiedad generalizada es “una forma crónica de ansiedad que se caracteriza por la presencia de una excesiva preocupación acerca de una amplia gama de acontecimientos y situaciones” (Bobes; 2002: 85).

Así que, a diferencia de otros trastornos de ansiedad en los que los síntomas ansiosos están fundamentalmente relacionados con situaciones específicas, objetos concretos o acontecimientos vitales estresantes, en este caso no hay un factor delimitado.

Según Pedreira (2002), el ser adolescente es un estado vulnerable para generar mayor ansiedad, debido a que se encuentra en una lucha por un rendimiento en varios aspectos, tanto académico, como social y familiar.

En general, hablar de ansiedad conduce a referirse a una forma particular en que dicho trastorno se expresa y manifiesta en esta etapa de la vida humana, puesto que se presenta más relacionada con aspectos evaluativos acerca de su persona, incluyendo sus capacidades.

## **2.2 Factores determinantes de los trastornos de ansiedad**

Conocer las causas más comunes que llevan a las personas a presentar cualquier tipo de ansiedad, resulta importante debido a que dichos componentes darán una pauta para el conocimiento, diagnóstico y tratamiento de esta problemática.

Nelson (2007) menciona que las causas de los trastornos de ansiedad en el niño y en el adolescente no están claras en lo absoluto, no obstante hay un conjunto de datos que sugieren una serie de influencias e indicaciones importantes por donde se pueda regir un diagnóstico de ansiedad generalizada.

La ansiedad generalizada es “el resultado de distorsiones cognitivas surgidas mientras el individuo está preocupado” (Halgain; 2004: 198).

Así pues, la gente con un trastorno de ansiedad generalizada, también se perturba y preocupa con mayor facilidad por la menor molestia y alteración que puede presentarse de manera cotidiana. Si algo sale mal en su vida, su atención cambia del problema en sí hacia sus propias preocupaciones y como resultado, su inquietud se magnifica.

Debido a su preocupación constante, sus tareas diarias son menos eficientes y la persona sigue sintiendo una severa frustración porque las situaciones empeoran, aspecto que le traerá más malestar a su vida.

La distorsión cognitiva, lleva a una preocupación crónica patológica, la cual desempeña un papel de suma importancia, para las ideas que tiene la persona con ansiedad. Esta preocupación se ha definido como un proceso anticipatorio que implica pensamientos repetitivos y no deseados, cuyo contenido se relaciona con las amenazas y las consecuencias posibles a tener.

Durand (2007) añade a los factores que intervienen en la ansiedad generalizada, aquellos relacionados con las contribuciones biológicas, puesto que existe un conjunto de pequeñas aportaciones de varios genes de diversas áreas de los cromosomas, el que hace a los sujetos vulnerables a la ansiedad, esto cuando están en su lugar los factores psicológicos y sociales precisos.

La ansiedad también se asocia con circuitos cerebrales concretos, el sistema de GABA (ácido gamma aminobutírico), que actúa como freno de los

neurotransmisores excitatorios que llevan a la ansiedad, y de la benzodiacepina, que también es un modulador en cuestión de los neurotransmisores en particular. La reducción de este neurotransmisor también se asocia con la ansiedad mayor, el sistema noradrenérgico, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de estrés, también repercute directamente en la ansiedad.

Otra área que tiene estrecha relación con la ansiedad es el sistema límbico, que actúa como mediador entre el tallo encefálico y la corteza cerebral. El tallo encefálico supervisa y registra los cambios de las funciones que surgen en el cuerpo, además, trasmite las señales a procesos corticales más elevados del sistema límbico, éste a su vez, es el encargado de generar respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.

También existen contribuciones sociales y familiares que ayudan al individuo a que su ansiedad crezca, tales como sucesos de la vida que desencadenan la vulnerabilidad biológica y psicológica de la ansiedad. La mayor parte suelen ser de manera interpersonal tales como: las dificultades académicas, laborales, familiares, el matrimonio o la muerte de un ser querido.

Las presiones sociales, como sobresalir en la escuela, la elección de carrera o el ingreso al ámbito laboral, podrían también proporcionar suficiente tensión como para desencadenar la ansiedad.

Es indispensable señalar que la forma en que las personas constantemente reaccionan a la ansiedad, seguramente se halla en algunos otros miembros de la familia con la que la persona convive o interactúa. Por ejemplo, en el caso de algún dolor de cabeza, existe alta probabilidad de que otros familiares del mismo sujeto las presenten.

Por otra parte, Jourard (2007) destaca que los individuos con trastorno de ansiedad generalizada, son más sensibles a las amenazas, en particular a las que tienen una relevancia personal. Esto significa que concentran su atención de manera mucho más rápida en fuentes de amenaza en comparación con la gente que no se muestra ansiosa. Dicha amenaza parece mostrarse de manera automática e inconsciente, pues el individuo sólo experimenta las manifestaciones negativas con tan sólo sentirse expuesto a la situación ansiosa. Por lo cual piensa tan intensamente en los problemas por venir, que no permite que haya capacidad de atención para los procesamientos de creación de imágenes de la amenaza potencial.

Estas imágenes evitarían que se diera un mayor efecto negativo asociado con la amenaza. Las personas con el trastorno de ansiedad generalizado parecen no tener este proceso, tal vez se evitarían una serie de manifestaciones desagradables tanto físicas como psicológicas.

### **2.3 Criterios para el diagnóstico de ansiedad generalizada**

Cuando se realiza un proceso de evaluación, debe tenerse en cuenta que el diagnóstico correspondería a la parte cualitativa a la que se le añade el factor cuantitativo de los síntomas presentes de cada persona, así como su gravedad.

Para la evaluación cualitativa se utilizan los criterios de diagnóstico del DSM-IV (Pichot y cols.; 2003). Este manual desglosa los criterios que deben cumplir los sujetos que presentan el trastorno de ansiedad generalizada, los cuales se presentan a continuación.

- a) Ansiedad y preocupación excesiva sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades y que se prolonga por más de seis meses.
- b) Al individuo le resulta difícil controlar el estado de constante preocupación.
- c) La ansiedad y la preocupación se asocian a tres o más de los seis síntomas siguientes, algunos de los cuales persisten por más de seis meses:
  - Inquietud o impaciencia.
  - Fatigabilidad fácil.
  - Dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco.
  - Irritabilidad.
  - Tensión muscular.
  - Alteraciones del sueño (dificultad para mantenerlo o conciliarlo).



- d) El centro de la ansiedad y de la preocupación no se limita a los síntomas de un trastorno del eje I, como el temor a sufrir una crisis de angustia, el miedo a quedar mal en público, a contraer una enfermedad, a engordar, a estar alejado de casa o de las personas queridas.
- e) Aunque los individuos con trastorno de ansiedad generalizada no siempre reconocen que sus preocupaciones resultan excesivas, manifiestan una evidente dificultad para controlarlas y esta ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos, provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.
- f) Estas alteraciones no se deben a los factores fisiológicos directos de una sustancia psicoactiva o a una enfermedad médica, y no aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo, un trastorno psicótico o un trastorno generalizado del desarrollo.
- g) La ansiedad no está limitada a un aspecto específico.

Los aspectos básicos que se han de evaluar para un diagnóstico objetivo son, de acuerdo con el planteamiento de Caballero (2005):

- 1) Evaluación de sintomatología y diagnóstico: aquí se permitirá establecer el diagnóstico, evaluar la sintomatología proporcionará información sobre los tratamientos a seguir.
- 2) Gravedad de la sintomatología e interferencias: interesa conocer cuándo está presente, con qué intensidad y de qué manera afecta a la vida de la persona.

- 3) Variables relevantes relacionadas con el trastorno de ansiedad generalizada: las cogniciones son las principales variables que se encuentran afectadas en este trastorno, por lo que conviene que su evaluación sea detallada, especialmente en lo referido a la intolerancia y a la incertidumbre, las razones de las preocupaciones, los intentos de suprimir pensamientos y las estrategias que utilizan para resolver sus problemas.
- 4) Evaluación general: una vez obtenida información sobre los aspectos claves en el trastorno de ansiedad generalizada, conviene evaluar aspectos relacionados, como son el estado de ánimo, la evaluación de los factores estresantes para el paciente y que a lo largo de su historia han producido agravamiento del trastorno y, por otra, los factores que hayan producido mejorías.

Considerando lo comentado hasta aquí, se puede señalar que la evaluación debe cubrir una serie de objetivos elementales: en primer lugar, identificar los síntomas presentes y establecer el diagnóstico; en segundo lugar, obtener información sobre la gravedad de los síntomas comportamentales, fisiológicos y cognitivos, además de averiguar cómo interfieren tales síntomas en la vida de la persona; en tercer lugar, se debe obtener información sobre los aspectos relacionados con el trastorno, como son la intolerancia, la incertidumbre o las propias preocupaciones; finalmente, destacar en la evaluación aspectos generales que puedan parecer interesantes tanto para el diagnóstico como para el tratamiento.

## 2.4 Tratamiento

El tratamiento de los trastornos de ansiedad, en el niño y en el adolescente específicamente, tiene una larga durabilidad. Es indispensable tomar en cuenta las diversas opciones de tratamiento que se han estudiado, para ampliar el panorama que se tiene como pauta para la mejora de la persona que padece ansiedad.

Sin embargo, es preciso señalar que el tratamiento deber ir encaminado a abordar los siguientes objetivos, de acuerdo con Massa (2001):

- a) Reducción de las molestias de tipo físico, ocasionadas por la ansiedad
- b) Eliminación de las creencias irracionales del paciente que le llevan continuamente a preocuparse.
- c) Proporcionar estrategias para poder afrontar los pensamientos negativos.
- d) Exposición a las situaciones que el cliente considera peligrosas y que, por lo tanto, evita.

De esta manera, tomando en cuenta dichos puntos, el terapeuta debe elegir el mejor tratamiento que se adecue a las necesidades y gravedad del paciente.

Para comprender en un sentido más amplio con respecto a los diversos tratamientos, se tomarán dos autores que tienen amplio conocimiento en esa área, los cuales son Nelson (2007) quien explica el modelo cognitivo, modelo psicodinámico y farmacoterapia; por otra parte, los modelos y técnicas de Echeburúa (2002) como: el módulo psicoeducativo, técnicas conductuales, exposición a

situaciones evitadas, exposición a las preocupaciones, control de tiempo y programación de actividades lúdicas y de ocio, técnicas cognitivas, y autoinstrucciones. Todos los cuales serán explicados a continuación.

Los modelos que se explican a continuación son de acuerdo con el enfoque de Nelson (2007).

#### **2.4.1 Modelo cognitivo**

Sin duda, se ha visto que las ideas erróneas de la persona que presenta ansiedad generalizada, son uno de los factores que agravan este estado, por lo cual el modelo cognitivo habla acerca de cómo sus técnicas y procedimientos ayudan a que la preocupación se reduzca, fomentando así el adecuado procesamiento emocional, lo cual contribuirá a su vez al mantenimiento de las respuestas y sensaciones de ansiedad.

En efecto, “las personas con trastorno de ansiedad generalizada, refieren una falta de control sobre los estímulos aversivos, lo cual incrementa las propiedades aversivas de estos estímulos” (Caballero; 2005: 46). Es decir, que si se controlan las ideas erróneas a dichos estímulos, las manifestaciones negativas también desaparecerán.

Este tipo de terapia generalmente se complementa con técnicas conductuales como la relajación, el entrenamiento en habilidades sociales o la resolución de problemas. Incluso la terapia de grupo también puede estar presente dentro de técnica, fomentando la empatía y la resolución de problemas para la mejoría de la ansiedad, los afrontamientos, y las jerarquías de situaciones que llevan a los individuos a sentir manifestaciones preocupantes para ellos.

#### **2.4.2 Modelo psicodinámico**

Desde el punto de vista psicodinámico, la terapia del juego y el psicoanálisis clásico han sido los tratamientos más utilizados, incluso en adolescentes, tomando en cuenta algunas aproximaciones focalizadas a entender sus miedos o preocupaciones.

La terapia se da de manera individual, abriendo un espacio únicamente para conocer el porqué de sus miedos y la manera en que éstos serán resueltos; por ello, ha llegado a tener resultados eficaces en seis meses aproximadamente, ayudando al individuo a que mejore su calidad de vida en las áreas que corresponda.

#### **2.4.3 Farmacoterapia**

El medicamento recetado por algún especialista que conozca claramente los efectos positivos que le traerán al sujeto, es indispensable cuando la persona

sobrepasa los límites y su vida se ve altamente perjudicada por la ansiedad que presenta.

Algunos fármacos que se utilizan son descritos a continuación:

- Benzodiacepinas: ayuda a la mejora significativa en la ansiedad, pero suele traer como consecuencia problemáticas tales como; somnolencia, cefaleas, náuseas y fatiga. Así como irritabilidad, agresividad, hiperactividad y desinhibición. Este fármaco se receta de manera gradual y cuando ya se ha de suspender, también se debe realizar de la misma manera.
- Antidepresivos tricíclicos: es un recurso utilizado en la mayoría de los tipos de ansiedad, no sólo en la generalizada. Es un tratamiento que no se usa como primera elección debido a que no se ha comprobado su total eficacia.
- Buspirona: estudios han comprobado que su eficacia ha sido elevada y lo más conveniente es que no se han provocado efectos secundarios. Sus cantidades recetadas son pocas y su efecto comienza a darse entre las dos y las cuatro semanas.

Por otra parte, Echeburúa (2002) señala el siguiente tratamiento alternativo que se puede utilizar con las personas que presentan un trastorno de ansiedad generalizado, con diversas técnicas de manera amplia y explícita.

#### **2.4.4 Módulo psicoeducativo**

La aplicación de un programa de tratamiento psicológico, requiere de una colaboración activa por parte del paciente. Se trata de motivarlo de una manera adecuada para la terapia, por ello, en las primeras dos sesiones se deben poner en claro los siguientes puntos:

- Delimitar las expectativas que el paciente pueda tener.
- Descripción detallada de los componentes de la ansiedad (físico, cognitivo y conductual).
- Valoración del carácter adaptativo o inadaptativo de la ansiedad en el caso del paciente.
- Explicarle al paciente claramente en qué consistirá el tratamiento y porqué se ha elegido de esa manera.
- Instrucciones generales acerca del seguimiento del tratamiento.

Lo anterior debe efectuarse sin dejar fuera el comentarle acerca de la importancia que tiene asistir regularmente a terapia y el cumplimiento de las tareas asignadas para que la mejora sea lo más rápida posible.

### 2.4.5 Técnicas conductuales

Una de las técnicas usadas con mayor éxito son la relajación y la respiración controlada. Normalmente la respiración es un evento que sucede de forma involuntaria y de la cual las personas no suelen preocuparse. Un adulto respira por lo regular entre doce y dieciséis veces por minuto cuando está tranquilo. No obstante, cuando se encuentra bajo un efecto de ansiedad, puede experimentar una respiración forzada, jadeante y acelerada. A este evento, de acuerdo con Caballero (2005) se le conoce como hiperventilación involuntaria, ocurre cuando la situación que provoca ansiedad se presenta y provoca una severa incomodidad.

Por ello, la práctica de una respiración lenta y profunda contribuye a controlar la tensión y a reducir la activación psicofisiológica que produce la ansiedad. Los pasos más necesarios para llevar a cabo esta técnica son los siguientes:

- 1) Interrumpir las actividades que se están haciendo, y situarse en un lugar tranquilo y silencioso.
- 2) Retener la respiración, sin hacer inhalaciones profundas y contar hasta diez.
- 3) Al llegar a diez, espirar y que la persona se diga a sí mismo de una forma suave la palabra “tranquilo”
- 4) Inspirar y espirar en ciclos de seis segundos, durante tres minutos para cada uno, diciéndose a sí mismo la palabra “tranquilo” cada vez que espira. Así habrá por tanto, 10 ciclos de respiración por minuto.



- 5) Al final de cada minuto, retener la respiración de nuevo durante 10 segundos.  
A continuación, reanudar los ciclos de respiración de seis segundos.

La relajación muscular es un medio muy adecuado para reducir la tensión crónica y para controlar las respuestas de activación del organismo, lo que lleva consigo una menor dificultad para conciliar el sueño, una reducción del dolor de cabeza, entre otros beneficios.

El método de relajación progresiva consiste en tensar y relajar los principales grupos musculares del cuerpo, que incluye brazos, cara, tronco, piernas y cuello, al tiempo que el sujeto se concentra en las sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación. Las alternativas que se tienen para la relajación muscular son las siguientes:

- Manos: apretar y notar la tensión, soltar poco a poco y distinguir las diferentes sensaciones.
- Brazos: doblarlos, notar la tensión y soltarlos paulatinamente.
- Frente: subir las cejas arrugando la frente, soltar y relajar.
- Entrecejo: fruncirlo y soltarlo despacio.
- Ojos: desplazarlos a la derecha, arriba, a la izquierda, abajo y soltar para relajar.
- Mandíbulas: sonreír de manera forzada, para después soltar.
- Labios: apretarlos y soltar.

- Cuello: girar a la derecha, a la izquierda, adelante y atrás.
- Hombros: subirlos hacia las orejas, llevarlos atrás, y después soltar.
- Estómago: contraer hacia adentro, y hacia afuera, respirar lentamente.
- Piernas: subirlas con las puntas de los pies estiradas, soltar y relajar.

De este modo, el paciente aprenderá a relajarse y a distinguir la diferencia entre estar ansioso y estar tranquilo; ya cuando pueda utilizar la técnica sin algún problema, puede practicarla dos veces al día con una duración de entre quince y veinte minutos.

Otra alternativa eficaz es la relajación mental, adecuada para cuando las personas se relajan de manera física, pero mentalmente no, y sus ideas negativas siguen presentándose con frecuencia. Del mismo modo que la imaginación y los pensamientos negativos pueden inducir a la ansiedad, los pensamientos positivos y la visión mental de escenas agradables pueden llevar a la tranquilidad.

Algunos ejercicios son los descritos a continuación:

- Escribir una lista de lugares o situaciones que le resulten relajantes.
- Al relajarse muscularmente, después de hacer los ejercicios de respiración, imaginar que se encuentra en una situación muy agradable.
- Tratar de dejar fuera la preocupación, y no hacer caso de las imágenes que surjan si son negativas.

- Si no se puede pensar en una imagen relajante, tratar de concentrarse en algo divertido.

#### **2.4.6 Exposición a las situaciones evitadas**

A diferencia de las fobias, en el trastorno de ansiedad generalizada no aparecen unas conductas de evitación claramente definidas. No obstante, pueden identificarse situaciones más o menos sutiles, tales como afrontar problemas en la escuela o con algunas personas en particular.

Estas conductas evitadas ofrecen un alivio momentáneo, sin embargo, mantienen y extienden las conductas de temor, limitan la eficacia de las estrategias de afrontamiento utilizadas y, en último término, reducen la calidad de vida del sujeto.

Este tratamiento consiste en delimitar el perfil de evitación del paciente y enfrentarse de forma repetida y prolongada a la mayor parte posible de los componentes de la configuración que estimula la ansiedad.

En esta técnica se considera la ayuda de registros de tareas, donde el paciente se ejercita con labores sencillas, que crean confianza en sí mismo, para después enfrentarse progresivamente con otras más complejas y de mayor ansiedad.

La programación de esta técnica incluye:

- Elaboración de una lista de situaciones que evita o que producen ansiedad.
- Ordenarlas por dificultad.
- Elegir la más fácil de la lista como primer objetivo cuando se practique.
- Repetirla muchas veces hasta lograr manejarla sin dificultad.

Para la práctica:

- Que la persona se proponga pequeños objetivos para comenzar.
- Describir en qué consistirán esos objetivos claramente.
- Practicarlos frecuentemente en cada ocasión que se presenten.
- En algunas ocasiones, la persona puede llegar a sentirse más ansiosa y esto es normal; se debe explicársele y decirle que no debe desanimarse.
- No subestimar sus logros.

#### **2.4.7 Exposición a las preocupaciones**

Las personas con un trastorno de ansiedad dedican muchas horas a las preocupaciones, pero no se produce propiamente una habituación a las mismas, debido a que, al encadenarse unas con otras, el tiempo de exposición a cada una de ellas es muy corto.

Por ejemplo, un adolescente puede preocuparse por haber cometido un error al elegir su carrera y a continuación, se inquietará por la posibilidad del fracaso, por la situación económica o incluso por la reacción de sus padres. El desplazamiento continuo de la atención de una preocupación a otra, cada vez más catastrófica, genera alerta e impide la habituación adecuada a cada una de ellas.

La exposición terapéutica a las preocupaciones requiere de los siguientes pasos:

- 1) Identificación y registro en papel de las dos preocupaciones más intensas del paciente, jerarquizando de menor a mayor.
- 2) Avocación vivida de la primera preocupación e imaginación intensa de las peores consecuencias que pueden derivar de dicha preocupación.
- 3) Mantenimiento sin distracción de esos pensamientos e imágenes durante el tiempo necesario para que se produzca la habituación, es decir, para que el grado de ansiedad sea igual o inferior a cuatro en una escala subjetiva de cero a diez.
- 4) Generación de alternativas racionales, una vez transcurrido un periodo de veinticinco a treinta minutos, a los pensamientos catastróficos; cuando se ha producido la habituación a las preocupaciones, emergen con más facilidad las alternativas racionales.

Sólo cuando se ha conseguido un control razonable en la escala, de la primera preocupación, se acometen otras inquietudes de la jerarquía, que se abordan de la misma forma.

En el caso de falta de habituación a las imágenes de ansiedad, a pesar de las sesiones repetidas y prolongadas, las fallas pueden ser atribuidas al cambio de imágenes o de preocupaciones durante la tarea, a un tiempo ineficiente de exposición o al de escape cognitivo, cuando el sujeto comienza a experimentar un alto grado de ansiedad.

#### **2.4.8 Control de tiempo y programación de actividades lúdicas y de ocio**

El control del tiempo es un aspecto importante para no sentirse abrumado e implica tres componentes fundamentales: la delegación de responsabilidades, la asertividad para negarse a compromisos no deseados y la reorganización del tiempo disponible, con la ayuda de una agenda bien organizada y un reparto equilibrado entre obligaciones y momentos de ocio.

Los pacientes que tienen un trastorno de ansiedad, tienden a focalizar la atención en las preocupaciones que les afecten, que les suelen abrumar y las perciben como incontrolables. La reconcentración en la persona misma, la fatiga y la desmotivación son, en último término, el resultado habitual de este proceso. El

abandonar las aficiones, salir poco de casa y dejar de relacionarse socialmente conduce a una vida monótona y rutinaria.

Por ello, la implicación en actividades lúdicas y sociales contribuye a crear expectativas positivas y a reducir, por lo tanto, el grado de ansiedad que se experimenta. De igual manera,, las actividades externas ayudan al sujeto a encontrarse en nuevas situaciones y a romper los hábitos de evitación.

#### **2.4.9 Técnicas cognitivas**

Las personas que afrontan la vida con una actitud positiva, al mostrar más energías y sentirse con más confianza en sí mismos, suelen estar más protegidas ante la ansiedad. La terapia cognitiva habla acerca de cómo los pensamientos que se generan pueden guiar la conducta de las personas, incluso en lo que respecta a las emociones. Si estos pensamientos son incorrectos, pueden desencadenar pensamientos negativos, los cuales surgen constantemente en el trastorno de ansiedad.

La terapia cognitiva de los trastornos de ansiedad, tiene como objetivos:

- 1) Mostrar al sujeto las conexiones existentes entre las cogniciones (pensamientos e imágenes), las conductas y las emociones.
- 2) Adiestrar al sujeto para que sea capaz de autoobservar los pensamientos automáticos negativos y de esta manera, analizar su impacto emocional.

- 3) Enseñar al individuo a sustituir esos pensamientos negativos alterados, por interpretaciones más positivas y orientadas de manera más realista.

Por lo tanto, se deben identificar y modificar los supuestos falsos y negativos, y así el resultado será un aprendizaje cognitivo de conductas y emociones más adaptativas.

Los ejercicios más comunes dentro de esta técnica consisten en que el paciente describa un suceso activador de ansiedad y también la consecuencia de esos pensamientos automáticos. A continuación el paciente se dará a la tarea de buscar diferentes opciones para, con ello, disminuir el grado de ansiedad presentado con una sola opción de idea negativa.

La terapia cognitiva es de larga duración, incluye por lo menos 20 sesiones y es compleja por su aplicación. Aun así, es una de las más usadas debido a su eficaz funcionamiento.

#### **2.4.10 Autoinstrucciones**

Este entrenamiento se refiere al proceso de enseñar a las personas a hablarse a sí mismas de otra manera, su objetivo es modificar el dialogo interno para facilitar el afrontamiento de una determinada situación. Es de gran ayuda cuando lo que la persona se dice a sí misma, interfiere de manera negativa para comportarse de manera adecuada en una situación.



Las autoverbalizaciones negativas, acompañadas de una atención selectiva a estímulos internos de ansiedad, facilitan las respuestas de evitación o escape; por el contrario, las autoinstrucciones positivas actúan como una anticipación de consecuencias agradables.

Estas autoinstrucciones deben ser variadas y atender el lenguaje y estilo cognitivo de cada paciente, así como aplicarse con alta frecuencia. Si se hace de esta manera, seguramente se volverá un proceso automático, de tal forma que el sujeto pueda llegar a percibir las como espontáneas.

Así pues, los programas de intervención propuestos abordan los componentes fisiológicos de la ansiedad, los cognitivos, los conductuales y de afrontamiento (preocupación y ocupación del tiempo).

Dichos componentes son afectados por la ansiedad, dado que ayudan a que el sujeto sienta una carga y una insatisfacción por la incapacidad de realizar las tareas cotidianas. Por ello, es un hecho que el terapeuta y el paciente, en conjunto, pueden elegir aquel tratamiento que resulte más interesante y con mayor rapidez para su funcionamiento objetivo.

Una de las principales ventajas de estas técnicas es que pueden combinarse, siempre y cuando sea para fines prácticos y de mejora del sujeto. Sin olvidar que los pacientes tratados pueden llegar a experimentar un grado mayor de ansiedad al

inicio del tratamiento, lo que debido a la reestructuración cognitiva establecida, resulta normal.

Todo procedimiento terapéutico contiene una serie de aciertos y de desventajas, las cuales tienen que ser previstas con anticipación por el terapeuta, con la finalidad de encontrar la ayuda más pronta y conveniente para el paciente.

Sin embargo, Durand (2007) menciona que la ansiedad en niveles moderados es indispensable para cualquier persona, puesto que suele desempeñarse mejor cuando está más ansiosa ante alguna situación.

Por ejemplo, un alumno que está a punto de terminar el nivel medio superior y que pretende seguir estudiando, mostrará más ansiedad hacia el examen para ingresar a la universidad, dicha situación lo pondrá alerta de que en efecto tiene que trabajar más al respecto para no sentir el suceso tan amenazador, y así aprobar su examen, pero si esta ansiedad llegara a convertirse en patológica, seguramente dicho alumno se bloquearía, afectando todas las actividades para conseguir ingresar a la universidad.

A lo largo de este capítulo se pudieron tomar en cuenta diversos aspectos importantes para un diagnóstico de ansiedad generalizada, lo cual es relevante en cualquier etapa de la vida o situación en la que las personas se encuentren.

La ansiedad es un estado que tiene una frecuencia más común de lo que pareciera, pues todos los sujetos están en constante contacto con diversos estímulos, los cuales fomentan que la ansiedad se dispare.

Según Massa (2001), dicho trastorno es más común en mujeres, siendo en los escenarios clínicos de 55 a 60 por ciento de los casos tratados. Prevalece mayormente en adultos mayores, sin embargo, también suele afectar a personas que no precisamente cuentan con edad avanzada, tales como adolescentes y adultos jóvenes, convirtiendo la vida de estas personas en desagradable y en ocasiones, hasta abrumadora, por consiguiente, se les dificulta disfrutar de muchas situaciones ordinarias, pero además, importantes. Si esta ansiedad llegara a estar en un nivel sumamente elevado, podría limitar a la persona a un nivel de evadir dichas situaciones y por consiguiente, traería la pérdida de oportunidades importantes para ellos.

Las personas con un trastorno de ansiedad generalizada luchan en contra de una pesadumbre que parece incontrolable la mayor parte del tiempo. Por lo general, sus esfuerzos por controlarla son inútiles, pues sienten que han arreglado algo en su situación, pero muchas circunstancias más van empeorando.

Los síntomas físicos y psicológicos se hacen presentes continuamente y llevan a un extenso descontrol en varios ámbitos del individuo, que se siente más inquieto con facilidad y cansado la mayor parte de su tiempo.

Las reacciones corporales, los sentimientos, y los pensamientos asociados con el trastorno de ansiedad generalizada, con frecuencia no tienen una conexión directa con un aspecto realista y demasiado catastrófico, que se extiende a toda su vida en general.

Cuando el trastorno aparece en adolescentes, la ansiedad y los miedos expresados suelen relacionarse con su desempeño primordialmente en la escuela, o en alguna actividad deportiva que les demanda mucho esfuerzo. Muestran una preocupación insistente por ir bien en la escuela, o bien, cumplir trabajos o situaciones que les aseguren un mejor futuro.

Sin dejar fuera que cada una de las técnicas establecidas, aquí según Nelson (2007) y Echeburúa (2002), son las más factibles y han logrado resultados óptimos, de acuerdo con las características propias y la gravedad de los pacientes; existen varios aspectos que contribuyen a que un trastorno de ansiedad sea elevado o regular, sin embargo, es indispensable tener en cuenta todos los factores, de manera tal que se pueda efectuar una óptima intervención en la mejora del paciente.

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Es importante señalar el enfoque con el cual se estuvo trabajando para la realización de la interpretación de resultados, de tal manera que oriente para conocer las técnicas que se utilizaron y el tipo de investigación que se llevó a cabo.

Así mismo, se dará respuesta a la pregunta de investigación y las hipótesis planteadas, con el objetivo de analizar las dos variables trabajadas a lo largo del trabajo: ansiedad y orientación vocacional en torno a la elección de carrera, para de esta forma determinar si es que hay una diferencia significativa en el nivel de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos que ya tienen elegida una carrera, respecto a los que aún no la tienen electa.

#### **3.1 Descripción metodológica**

El enfoque tomado para este trabajo de investigación, fue el cuantitativo, con un diseño no experimental y basada en un tipo de investigación trasversal y con alcance comparativo.

### 3.1.1 Enfoque

Los estudios cuantitativos buscan la recolección de datos para darle una interpretación numérica y verificar el porcentaje o el nivel en el que se está presentando el fenómeno estudiado. Es importante destacar que “un enfoque cuantitativo consiste en establecer una relación causal que dé una explicación del fenómeno” (Bisquerra; 1989: 56).

De esta manera, el enfoque cuantitativo se encarga de verificar y determinar el grado con que una variable se presenta para los fines que se requiera.

El uso de la estadística es una clave en este enfoque, puesto que ayuda a la interpretación y asignación numérica correspondiente, haciendo un estudio objetivo y comprobable.

Según Hernández y cols. (2010), este enfoque parte de una idea, que va delimitándose de algo muy general a precisamente lo que interesa investigar, se plantean hipótesis, se desarrolla un procedimiento para probarlas, se aplica una serie de métodos estadísticos y al final se llega a una conclusión, que pueda aceptar o rechazar una hipótesis de las planteadas con anterioridad.

Siguiendo con los mismos autores, determinan las siguientes características del enfoque cuantitativo:

- Las preguntas que se plantean al inicio deben ser de manera delimitada, sobre un aspecto específico.
- La realización de un marco teórico con una revisión amplia y profunda de literatura existente, del cual se derivan una o varias hipótesis y éstas son las que se pondrán a prueba a lo largo de la investigación.
- Así, las hipótesis se generan antes de recolectar y analizar los datos.
- En la recopilación de datos, es importante utilizar procedimientos estandarizados y aprobados científicamente.
- Los datos que se obtengan deben ser analizados a través de métodos estadísticos.
- Sólo se trabaja en cuestión de las hipótesis planteadas con anterioridad, de modo que otras distintas deben ser desechadas.
- Los análisis en este modelo se basan en las teorías previas y en las predicciones iniciales (hipótesis).
- La objetividad en la investigación es importante, por lo cual se debe conservar en todo momento.
- Sigue un proceso estructurado.
- Se pretende generalizar los resultados encontrados en un grupo a una colectividad mayor.
- Este estudio pretende predecir fenómenos investigados, y busca relaciones causales entre elementos.
- Lleva un proceso riguroso, apegado a ciertas reglas lógicas, amplia validez y confiabilidad.

- Utiliza la lógica y el razonamiento deductivo.
- Pretende identificar leyes universales y causales.
- Conduce a una explicación sobre cómo se concibe la realidad ante la aproximación de la investigación.

Se eligió este enfoque de investigación debido a que se busca encontrar la diferencia significativa que existe entre los niveles de ansiedad estado de los alumnos y así determinar si cambia o no con respecto a la elección de carrera.

### **3.1.2 Diseño de investigación**

Se trabajó en un estudio no experimental. De acuerdo con Hernández y cols. (2010), este tipo de investigación se realiza sin manipulación de las variables, de modo que el fenómeno se explica y se evalúa tal cual se presenta.

Su ambiente es natural y posteriormente se analizan los datos destacando lo que se busca responder.

### **3.1.3 Tipo de estudio**

El tipo de investigación no experimental tiene dos vertientes: diseño transversal y longitudinal. Para fines de este trabajo se retomó el primero, el cual hace referencia a la recolección de datos en un momento específico, es decir, el



momento en que los jóvenes de bachillerato están por elegir una carrera profesional en su último semestre.

Tiene como finalidad describir las variables, analizar sus acontecimientos y las posibles interrelaciones (Hernández y cols.; 2010).

### **3.1.4 Alcance**

El alcance de estudio comparativo, de acuerdo con Coolican (2005), consiste en examinar etapas del desarrollo o comparar diferencias entre grupos en cuanto a una variable psicológica; es decir, investigar alguna característica general de la conducta o de la vida mental.

También menciona que consiste en establecer la semejanza de dichos fenómenos mediante la conclusión acerca de su parentesco, por ejemplo: edad, sexo, ocupación o clase.

Otro autor que habla acerca de este tipo de alcance es Cais (2002), quien menciona que el investigador realiza un contraste de los casos para llegar a descubrir regularidades que puedan llevar a generalizaciones explicativas, debido a que se confía en los resultados obtenidos por el método comparativo como base para generalizaciones inductivas de alcance histórico limitado.

Estos estudios utilizan argumentos estadísticos para la corroboración de hipótesis, sustentados en alguna prueba de diferencia entre grupos, como puede ser la prueba “t” de Student o la prueba de diferencia de proporciones.

Este estudio es comparativo porque mediante técnicas estadísticas se verificó si existe diferencia significativa entre el grado de ansiedad estado generalizada, que presenta la muestra estudiada.

### **3.1.5 Técnicas de recolección de datos**

Desde la perspectiva de Rusek (2002), una técnica es una serie de procedimientos con reglas y métodos para encontrar datos interesantes. La técnica utilizada es la prueba estandarizada, que ha pasado por el procedimiento de validación y cuenta con reglas de aplicación, manual del instrumento y normas poblacionales.

Para darle seguimiento a esta investigación en la parte práctica y así lograr encontrar los resultados y concluir, se utilizó el instrumento apropiado. De acuerdo con Pérez (2007), un instrumento es una herramienta que se utiliza de la forma más específica posible para llegar a un resultado, una prueba ya estandarizada, validada y confiable.

El inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado; elaborado por Spielberger y Díaz (2002), en la versión español, está constituido por dos escalas de autoevaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad:

- 3) La llamada ansiedad rasgo y
- 4) La denominada ansiedad estado.

Este instrumento originalmente se desarrolló para investigar fenómenos de ansiedad en sujetos adultos normales, es decir, sin síntomas psiquiátricos, se ha demostrado que es también útil en la medición de la ansiedad en estudiantes de secundaria y bachillerato.

La escala ansiedad rasgo del inventario consta de veinte afirmaciones en las que se pide a los individuos describir cómo se sienten generalmente. La escala ansiedad estado también consiste en veinte afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento dado. Ambas escalas se encuentran impresas en una sola hoja, una en cada página.

La escala ansiedad rasgo puede ser utilizada como instrumento de investigación en la selección de sujetos que varíen en su disposición a responder a la tensión psicológica con niveles de intensidad distintos en ansiedad estado.

La escala ansiedad rasgo se utiliza para la identificación de estudiantes de bachillerato y profesional, para evaluar el grado hasta el cual los estudiantes se sienten afectados por los problemas de ansiedad presentados.

La escala ansiedad estado es un indicador sensitivo del nivel de ansiedad transitoria experimentada por clientes, pacientes o estudiantes, en nivel de orientación, psicoterapia terapéutica. Puede también utilizarse para para medir los cambios de intensidad que ocurren en ciertas situaciones.

La ansiedad estado es conceptuada como una condición, o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento en la actividad del sistema nervioso.

La ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las divergencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones de la intensidad en la ansiedad estado.

La validez de este inventario, de acuerdo con Spielberger y Díaz (2002) es para mujeres de bachillerato del .75 y para hombres también de bachillerato del .73 en el aspecto estado, asimismo, su confiabilidad es de .55 para mujeres de bachillerato y .45 para hombres del mismo nivel.

De esta manera se puede notar que dicha prueba arroja resultados complementarios con la finalidad de interpretarlos lo más objetivamente posible.

Cabe destacar que para fines de esta investigación, únicamente se tomaron como datos a interpretar los arrojados por la escala ansiedad estado, debido a que la importancia de conocer el nivel de ansiedad de los alumnos que ya tienen elegida una carrera respecto a los que aún no la tienen, es en el momento de la elección, sin importar los rasgos de ansiedad que cada uno de ellos tenga.

### **3.2 Descripción de la población**

De acuerdo con Hernández y cols. (2010), la población es un conjunto de todos los casos que se presentan y que coinciden con algunas especificaciones, es decir, son los individuos que se encuentran inmersos en el problema de investigación, ésta se debe estudiar en un momento específico y en un tiempo determinado.

La población utilizada para llevar a cabo esta investigación, son los 232 alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México, del turno matutino.

Por otra parte, una muestra es, de acuerdo con Hernández y cols. (2010) un subgrupo de la población, de acuerdo con ciertas características que se toman en

cuenta para los fines prácticos de cada investigación. Para fines de esta investigación, la muestra elegida fue de 56 personas.

Las muestras se categorizan en dos ramas: las probabilísticas y las no probabilísticas. En las primeras, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población; en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas que se relacionan a las características de la investigación.

En esta investigación se tomó una muestra no probabilística, puesto que sólo se buscaban alumnos que no tuvieran elegida una carrera y con base en ello, seleccionar el mismo número de personas que ya la tienen elegida.

Para la elaboración del muestreo, a la población seleccionada, se le aplicó un cuestionario para determinar a alumnos que ya tenían su carrera elegida y a los que aún no, de todos los bachilleratos: físico-matemático, químico-biológico, histórico-social y económico administrativo; se tomó así una muestra no probabilística, selectiva, de 56 sujetos (ver anexo 1).

### **3.3 Descripción del proceso de investigación**

Para realizar esta investigación, se llevó a cabo el siguiente proceso:

Se comenzó con el planteamiento de una introducción general acerca de lo que se buscaba investigar: objetivos, hipótesis de trabajo e hipótesis nula; posteriormente se dio inicio en la búsqueda de marco teórico que fundamenta esta investigación.

Para poder comenzar con el apartado práctico, se asistió a la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, para pedir apoyo y de esta manera poder aplicarles a los alumnos de sexto semestre un cuestionario donde indicarían, si ya tenían elegida una carrera o no, qué carrera y que indicaran el bachillerato que se encontraban para poder localizarlos después.

Se asistió al departamento de Psicología a cargo de las psicólogas Claudia Campos y Olga Estrada, quienes rápidamente se interesaron en el proyecto y mostraron accesibilidad y apoyo para continuar. Sin embargo, tenía que obtenerse el permiso del director, el profesor Alejandro Díaz Gaona, quien accedió a que se continuara con la investigación en dicha escuela.

Ya con la parte de introducción concluida y el marco teórico, se asistió a la preparatoria para aplicar a los jóvenes de sexto semestre el cuestionario descrito

anteriormente, el número total de la aplicación de este cuestionario fue a 232 alumnos, los días 2 y 3 de mayo.

De estos 232 alumnos, se eligieron solamente 56 debido a que fueron los que se acercaban a las necesidades requeridas.

De ellos 204, alumnos contestaron que ya tenían una carrera elegida y 28 que no la tenía; por dicha razón se tomaron sólo 28 de cada caso.

El 16 de mayo se asistió a la institución a hacer la aplicación de la prueba IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado), la psicóloga Olga Estrada siempre estuvo verificando la aplicación y apoyando continuamente a la organización de los alumnos.

Los jóvenes se mostraban un tanto inquietos pero con una disposición e interés favorable para el curso de este proceso. Los profesores también apoyaron para dejarlos salir de clase y que pudieran contestar este inventario. De esta manera, ya con el inventario contestado se continuó con el análisis de los datos de manera estadística.



### **3.4 Análisis e interpretación de resultados**

A través de este estudio se buscó identificar el nivel de ansiedad que presentaban los alumnos de bachillerato que ya tenían elegida una carrera respecto a los que aún no la tenían. Enseguida se midió dicha variable con el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado de acuerdo con el cuestionario aplicado y la situación de si tenían o no una carrera elegida.

A continuación se expresaran las siguientes categorías, tomando principalmente la orientación vocacional incluyendo lo que se encontró en el proceso de investigación y posteriormente la ansiedad generalizada, retomando los datos que surgieron así como el aspecto estadístico relevantes para el cumplimiento de este trabajo de investigación.

#### **3.4.1 Orientación vocacional y elección de carrera**

La orientación vocacional en un plano profesional, de acuerdo con Bohoslavsky (2007) es el campo que abarca una serie de actividades que van desde asesorar en los planes de estudio, hasta la práctica de apoyar y guiar a los alumnos que se encuentran en un proceso para elegir, lo que implica un compromiso para proporcionarse ayuda a sí mismo, donde el orientador funge como facilitador para el conocimiento intrapersonal y social.

La elección de carrera se define como “la decisión que involucra el procesamiento de información sobre sí mismo y las opciones de estudio relacionadas con metas y proyectos personales” (Casallo; 2003: 53). Es una tarea que puede resultar complicada y sistemática, puesto que implica una serie de pasos y conocimientos que el orientador debe propiciar a sus alumnos para que elijan óptimamente.

Por otra parte, Casallo (2003) menciona que algunas de las variables que se pueden presentar y que pueden hacer que el alumno se paralice para obtener un resultado adecuado al elegir, son: alta ansiedad, pobres sentimientos de identidad, incapacidad para resolver problemas, dependencia económica, proyectos personales inestables, baja autoestima y personalidad introvertida.

Entonces, elegir una carrera es comprometerse con todos los gustos y habilidades que la persona tiene.

Para identificar la variable de orientación vocacional y elección de carrera se utilizó un cuestionario en el cual se planteaba al alumno si ya tenía una carrera elegida, cuál era y en qué bachillerato se encontraba. Debido a que es un aspecto el cual se puede modificar y variar entre los individuos se toma como una variable.

Se identificaron sólo 28 alumnos que no habían elegido una carrera, por lo que se decidió obtener también a 28 que ya la tuvieran escogida para hacer la comparación en dos grupos iguales.

Por cada bachillerato se tomaron el igual número de alumnos, los cuales se mencionan a continuación:

- Histórico social sección 01: 8 alumnos con carrera elegida y 8 alumnos sin carrera elegida.
- Histórico social sección 02: 7 alumnos con carrera elegida y 7 sin carrera elegida.
- Químico – biológico sección 01: 6 alumnos con carrera elegida y 6 sin carrera elegida.
- Económico – administrativo: 7 alumnos con carrera elegida y 7 sin carrera elegida.

Ya identificados estos alumnos, se les aplicó el Inventario de Ansiedad rasgo-Estado para obtener los resultados que a continuación se especifican.

### **3.4.2 Ansiedad generalizada**

La siguiente variable a destacar, llamada ansiedad, se puede entender de acuerdo con Durand (2007) como un estado de ánimo que se caracteriza por ocasionar en el sujeto efectos negativos, el cual va acompañado de síntomas corporales y preocupación con respecto al futuro.

Asimismo es indispensable rescatar que para fines prácticos de este trabajo de investigación se tomó como principal aspecto la ansiedad generalizada, la cual con respecto al DSM-IV (Pichot y cols.; 2003), es la presencia de ansiedad y preocupación de manera excesiva, que con frecuencia afecta al sujeto sin que pueda percatarse específicamente cuál es el acontecimiento lo atormenta o lo invade de preocupación.

Es relevante señalar que la ansiedad generalizada surge por las circunstancias normales de la vida, tales aspectos como; el trabajo, el rendimiento escolar, por mencionar algunos.

El trastorno de ansiedad generalizada es “una forma crónica de ansiedad que se caracteriza por la presencia de una excesiva preocupación acerca de una amplia gama de acontecimientos y situaciones” (Bobes; 2002: 85).

Por otra parte, la ansiedad estado, de acuerdo con Spielberger y Díaz (2002), es aquella condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que tiene como consecuencias sentimientos de tensión y aprensión subjetiva, por un aumento de la actividad del sistema nervioso, en un momento específico.

Los resultados obtenidos en la aplicación del IDARE (Inventario de Ansiedad rasgo-Estado) a los dos grupos de jóvenes que están a punto de elegir su carrera profesional, es decir, aquellos alumnos que ya tienen elegida una carrera (ver anexo 2) respecto a los que no la tienen, se muestran a continuación (ver anexo 3).

Al aplicar el IDARE, se pudieron obtener los niveles de ansiedad estado de los alumnos de los dos grupos estudiados, tomando las medidas de tendencia central y de variabilidad necesarias para el análisis estadístico numérico y objetivo.

De acuerdo con Hernández y cols. (2006), las medidas de tendencia central son valores medios de una distribución que sirven para ubicar los datos dentro de una escala de medición.

Dentro de las medidas de tendencia central utilizadas para esta investigación, se encuentra la moda, que es la categoría o puntuación que se presenta con mayor frecuencia dentro de una serie de datos.

El análisis de esta investigación gira alrededor de dos grupos de comparación: el grupo uno, que es el de los alumnos que ya tienen elegida una carrera y el grupo dos, que es el de los alumnos que no la han elegido.

La moda en el grupo de los alumnos que ya tienen elegida una carrera la moda fue de 59, mientras que para el grupo de los alumnos que aún no han elegido carrera fue de 76, es decir, la ansiedad con más incidencia en el grupo de los alumnos que no tienen carrera electa, sobrepasa a los alumnos con elección de carrera.

La media, según Hernández y cols. (2006), es el promedio aritmético de una distribución, los resultados en ambos grupos se muestran en el apartado de anexos (ver anexo 4),

Las medias obtenidas en los dos grupos estudiados fueron para el grupo de los alumnos que ya tienen una carrera elegida de 60.10 y para los alumnos que aun no tienen su carrera electa de 58.67.

En los niveles de ansiedad presentados por los alumnos de sexto semestre que ya tienen una carrera elegida, 20 de los jóvenes puntúan más de 50, es decir tienen nivel elevado de ansiedad.

Por otra parte, dieciséis de los alumnos que no tienen elegida una carrera presentan niveles altos de ansiedad, llegando en algunos casos a extremos de los 98 puntos del nivel de ansiedad de acuerdo al IDARE.

Por otra parte, la mediana que es el valor central en un conjunto de datos ordenados, es el valor que se encuentra justo a la mitad. En los grupos estudiados la mediana obtenida en el primer grupo de los alumnos que no tienen carrera fue de 63, en tanto que de los alumnos con carrera elegida, fue de 59.

Por otra parte, se utilizaron medidas de la variabilidad, que de acuerdo con Hernández y cols. (2006), son aquellos intervalos que indican la dispersión de los datos en las escalas de medición.

La desviación estándar se interpreta como cuánto se desvía en promedio de la media un conjunto de puntuaciones. En el grupo de los alumnos con carrera elegida, su desviación estándar fue de 21.8; por otra parte, la desviación del grupo de los alumnos sin elección de carrera fue de 27.7 en el grado de ansiedad estado. Esto indica que los grados de ansiedad del grupo de los alumnos que no tienen carrera elegida, se desvían más que los del grupo de los alumnos con elección de carrera.

Con el objetivo de analizar los datos de manera objetiva, se calculó también la varianza de los dos grupos, que es la desviación estándar elevada al cuadrado, y se utiliza para análisis inferenciales.

La varianza obtenida del grupo de los alumnos con carrera elegida fue de 477.5 y del grupo de los alumnos sin carrera elegida de 770.2.

Con la finalidad de hacer una comparación estadística objetiva entre las medias se aplicó la prueba “t” de Student que, según Pérez (2007), es una prueba que se utiliza para contrastar hipótesis, de esta manera ayuda a conocer si las medias son iguales de manera significativa comparándola con su tabla establecida, para lo cual se utilizan los grados de libertad que son un estimador del número de categorías independientes en una prueba particular, en esta investigación el grado de libertad tomado fue de 54, y con un nivel de significancia del 0.05, tomado como el nivel de error permitido en la búsqueda del resultado.

Es importante destacar que cuando la “t” de fórmula es igual o mayor que la “t” de tabla, los grupos arrojan resultados con diferencias significativas entre sí; por el contrario, cuando el dato de la “t” de fórmula es menor que el dato arrojado en la “t” de tabla, los grupos no presentan diferencias significativas entre sí.

En el análisis estadístico que se realizó aplicando la fórmula “t” para obtener si los resultados son significativamente diferentes o no, se encontró lo siguiente: el índice de la “t” de Student fue de 1.1, comparado con el resultado arrojado de la tabla que fue de 1.67.

Esto indica que respecto a la regla estadística para la interpretación de los datos con la fórmula “t” de Student, no existe diferencia significativa en el grado de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos que tienen elegida una carrera respecto a los que no la tienen.

Con base en los resultados obtenidos se rechaza la hipótesis de trabajo debido a que las diferencias no son significativas entre los grupos estudiados, y se acepta la hipótesis nula, que indica que no existe diferencia significativa en el grado de ansiedad generalizada-estado que presentan los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México, que no tienen elegida una carrera, respecto a los que ya la tienen.



## CONCLUSIONES

Al inicio de esta investigación se plantearon una serie de objetivos particulares, los cuales guiaron esta investigación y por ello, su cumplimiento se explicará enseguida:

1. Reconocer la función de la orientación vocacional durante la elección de carrera.

Al respecto, se determinó que un orientador vocacional debe tener en su actividad profesional las siguientes funciones:

- a) Ayudar al desarrollo de las potencialidades cognitivas y motivacionales que favorecen el elegir conscientemente una profesión.
- b) Hacer del proceso de orientación vocacional un estado universal donde participen agentes importantes para el alumno: maestros, padres de familia y psicólogos.
- c) Fomentar un proceso con el individuo en un contexto escolar, institucional y comunitario; nunca un proceso aislado.
- d) Prevenir aspectos importantes del estudiante con respecto a la elección de carrera.
- e) Tomar en cuenta al alumno como un ser meramente activo, donde él es responsable de su elección.

- f) Orientar a los alumnos acerca de la comprensión del mundo laboral.
- g) Guiar e informar aspectos relevantes tanto de carreras profesionales como aspectos positivos y negativos que formen al alumno.
- h) Ayudar al educando a reflexionar acerca de sus intereses propios, aptitudes y habilidades, al igual que sobre las influencias sociales y familiares.

Por lo tanto, se puede notar que la orientación vocacional dentro del proceso de elección de carrera es de gran ayuda para los estudiantes, debido a que no sólo guía en dirección de la aplicación de test, sin embargo, va mucho más allá, abarcando aspectos de autoconocimiento e integración de diversos factores importantes para el alumno.

## 2. Definir el concepto de ansiedad generalizada.

Para su cumplimiento, se estudiaron diversos autores, los cuales aportaron significativos aspectos de este apartado, concluyendo que la ansiedad generalizada es un estado que se manifiesta de manera excesiva por una serie de acontecimientos y situaciones, que ejercen en el individuo una amplia preocupación, la que, no obstante, es favorable al individuo porque lo mantiene alerta acerca de distintos aspectos, pero si llega a elevarse de manera significativa puede paralizarlo.

Los adolescentes se encuentran en constantes cambios y presiones de diversos tipos lo cual, según Pedreira (2002) ocasiona que se provoque con mayor facilidad la ansiedad generalizada. Sin embargo, las situaciones cotidianas de la vida

repercuten significativamente en las personas, en específico en los adolescentes, que día con día, están en la búsqueda de aceptación social, escolar, laboral y familiar.

### 3. Identificar las características de la ansiedad generalizada.

Para lograr este objetivo se tomó como base el DSM-IV (Pichot y cols.; 2003), debido a que todos los criterios para el diagnóstico de una problemática de ansiedad generalizada se describen en él. Y las características que toma en cuenta son:

- a) Preocupación y ansiedad excesiva por una amplia gama de acontecimientos.
- b) Las personas que presentan esta dificultad, encuentran difícil controlar dicho estado de preocupación.
- c) Tienen tres o más de síntomas de los siguientes:
  - 1. Inquietud o impaciencia.
  - 2. Fatigabilidad fácil.
  - 3. Dificultad para concentrarse.
  - 4. Irritabilidad.
  - 5. Tensión muscular.
  - 6. Alteraciones del sueño.
- d) La preocupación no se limita a un solo aspecto.
- e) Deterioro social, laboral o de alguna otra área importante del individuo.
- f) Las alteraciones no se deben a una enfermedad médica.

g) No se limitan a un aspecto específico.

La ansiedad generalizada, como su nombre lo dice, se extiende a varios aspectos de la vida del sujeto; en un adolescente, lo más común sería su estado emocional, académico y familiar de acuerdo con Caballero (2005).

4. Calcular el nivel de ansiedad generalizada estado que existe entre los estudiantes que tienen una carrera elegida respecto a los que no la tienen.

Al aplicar el inventario de ansiedad IDARE se pudieron obtener los niveles de ansiedad estado de los alumnos. Cabe destacar que los datos calculados descritos fueron convertidos de la puntuación bruta a percentiles, lo cual significa que es el porcentaje de ansiedad presentada por los alumnos; dicha tabla se encuentra en el manual del inventario (Spielberger y Díaz; 2002).

5. Analizar los niveles de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos que tienen elegida una carrera respecto a los que no la tienen.

En los niveles de ansiedad presentados por los dos grupos estudiados, más de la mitad de los sujetos presentan altos niveles de ansiedad respecto a los 50 puntos.

Así mismo, cabe destacar que en el grupo de los alumnos se presentaron niveles de ansiedad excedidos de manera preocupante, puesto que hubo casos que llegaron a los 98 puntos de dicho índice.

Este dato es alarmante debido a que se muestra cómo los alumnos en este estado se muestran muy ansiosos; por ello, sería recomendable encontrar las causas y afrontar esta problemática que repercute en los alumnos.

6. Comparar los niveles de ansiedad generalizada - estado, de los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán.

Este objetivo se alcanzó al realizar las pruebas requeridas estadísticamente, como la media y la "t" de Student.

Por lo tanto el objetivo general, que consistió en descubrir las diferencias significativas en los niveles de ansiedad generalizada estado que presentan los alumnos de sexto semestre de la Escuela Preparatoria Licenciado Eduardo Ruiz, de Uruapan, Michoacán, México, que tienen elegida una carrera respecto a los que no la tienen; se logró al comprobar que no existen diferencias significativas entre los grupos de los alumnos estudiados.

De esta manera se puede notar como, aún cuando las diferencias en los niveles de ansiedad no son significativas respecto a la prueba "t" de Student, los

niveles de ansiedad estado presentada en los alumnos, son altos en su mayoría, por lo que sería relevante el análisis de los factores que están provocando dichos índices y llevar a cabo estrategias para su reducción en los estudiantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón Dávila, Susana. (2009)  
Orientación juvenil y profesional.  
Edit. EXODO, México.
- Alborez García, Ricardo. (2007)  
Orientación educativa.  
Edit. EXODO, México.
- Bisquerra, Rafael. (1989)  
Métodos de investigación educativa: guía práctica.  
Ediciones CEAC, Barcelona, España.
- Bobes Portilla, J. (2002)  
Trastorno de ansiedad generalizada.  
Edit. Ars Médica, Barcelona, España.
- Bohoslavsky, Rodolfo. (2007)  
Orientación vocacional, la estrategia clínica.  
Edit. Nueva visión, Buenos Aires.
- Caballero, Vicente E. (2005)  
Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos  
Edit. Psicología Pirámide, Madrid, España.
- Cais, Jordi. (2002)  
Metodología del análisis comparativo.  
Edit. CIS. Madrid.
- Casallo, Martina María. (2003)  
Proyecto de vida y decisión vocacional.  
Edit. Paidós, Barcelona.
- Castañeda Bonelli, Angela R. (2003)  
La orientación vocacional como proceso.  
Edit. Bonum. Buenos Aires.
- Cázares Gonzáles, Yolanda María. (2007)  
Orientación vocacional.  
Edit. EDAMSA, México.
- Coolican, Hugh. (2005)  
Métodos de investigación y estadística en Psicología.  
Edit. Manual Moderno. México.

Cortada de Kohan, Nuri. (2000)  
El profesor y la orientación vocacional.  
Edit. Trillas, México.

Durand Barlow. (2007)  
Psicología anormal.  
Edit. Thomson, México.

Echeburúa, Enrique. (2002)  
Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad.  
Edit. Psicología Pirámide, Madrid, España.

Halgain, Richard P. (2004)  
Psicología de la anormalidad.  
Edit. McGraw-Hill, México.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.  
(2006)  
Metodología de la investigación.  
Edit. McGraw-Hill, México.

Hernández Sampieri, Roberto; Fernández-Collado, Carlos; Baptista Lucio, Pilar.  
(2010)  
Metodología de la investigación.  
Edit. McGraw-Hill, México.

Jourard, Sidney M. (2007)  
La personalidad saludable.  
Edit. Trillas. México.

Massa, David H. (2001)  
Psicología del adolescente.  
Edit. Herder, España.

Nava Bolaños, Guillermina. (2004)  
El imaginario en torno a la elección de carrera.  
Edit. Plaza y Valdés, México.

Nelson Wicks, Rita. (2007)  
Psicopatología del niño y del adolescente.  
Edit. Pearson Prentice Hall, Madrid, España.

Padilla, María Teresa. (2001)  
Orientación profesional de personas adultas.  
Edit. LAERTES, Buenos Aires.



Parras Laguna, Antonia. (2009)  
Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas.  
Edit. CIDE, España.

Pedreira Beltrán, Manuel. (2002)  
Psicopatología.  
Edit. Thomson, Madrid.

Pérez Ávila, Noé. (2007)  
Como hacer una investigación.  
Edit. UNAM, México.

Pichot, Pierre; López-Ibor Aliño, J. J.; Valdés Miyar, Manuel. (2003)  
Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (DSM-IV)  
Edit. Masson, Barcelona, España.

Rimada Peña, Belarmino. (2002)  
Manual de orientación profesional universitaria.  
Edit. Trillas, México.

Rusek, Ewa. (2002)  
Buenos consejos para quienes quieran investigar el comportamiento humano.  
Serie Psicológica. Querétaro, México.

Spielberger, C. D; Díaz Guerrero, R. (2002)  
Manual e instructivo de inventario de ansiedad rasgo – estado (IDARE).  
Edit. Manual Moderno, México.

Storino, Silvia. (2007)  
Orientación vocacional y profesional.  
Edit. Arquetipo, Montevideo.

Valdés Salmerón, Verónica. (2004)  
Orientación profesional.  
Edit. UNAM, México.

## OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN

### Fuentes electrónicas

Camarena Gómez, B.; González Lomelí, D.; Velarde Hernández, D. (2009)  
“El programa de orientación educativa en bachillerato como mediador en la elección de carrera”.

Revista Mexicana de Investigación Educativa, 14, 539-562.

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/140/14004109.pdf>

Consultada el 3 de marzo de 2011

Verdugo Calvo, Minerva; González Lomelí, Daniel; Irigoyen Morales; Juan José; Maytorena Noriega, María de los Ángeles. (1999)

“Factores Asociados a la Indecisión Vocacional en Bachilleres”

Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación. Universidad de Sonora.

Revista Sonorense de Psicología.

1999, Vol. 13, No. 2, 70-78.

<http://kunkaak.psicom.uson.mx/rsp/13-2-70.pdf>

Consultada el 7 de marzo de 2011.

González, Daniel; Maytorena, María de los Ángeles (2010)

“Factores Asociados a la Indecisión

Vocacional en Bachilleres”

Universidad de Sonora, México.

<http://kunkaak.psicom.uson.mx/rsp/13-2-70.pdf>

Consultada el día 28 de abril de 2011

“Ansiedad en la adolescencia”

[www.centropsicología.org](http://www.centropsicología.org) (2009)

universidad del Valle, México DF.

Consultada el 15 de mayo de 2011.

Pacheco Unguetti, Antonia Pilar; Acosta, Alberto; Lupiáñez, Juan. (2009)

“Atender con ansiedad”

Archivado en: Actualidad, Neurociencia, Psicología. 26 octubre, 2009

<http://medina-psicologia.ugr.es/cienciacognitiva/?p=78#more-78>

Consultada el 12 de enero de 2012.

### Documentos inéditos

Entrevista realizada a la Psicóloga Claudia Campos el 13 de mayo de 2011.

Cuestionario de selección de la muestra.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

SECCIÓN: \_\_\_\_\_

BACHILLERATO: \_\_\_\_\_

TENGO ELEGIDA UNA CARRERA PROFESIONAL

SÍ

NO

¿CUÁL?

\_\_\_\_\_

## ANEXO 2

**Tabla de niveles de ansiedad de los alumnos con carrera elegida**

<b>Alumnos elegidos</b>	<b>Niveles de ansiedad estado</b>
<b>1</b>	39
<b>2</b>	14
<b>3</b>	87
<b>4</b>	34
<b>5</b>	58
<b>6</b>	48
<b>7</b>	75
<b>8</b>	97
<b>9</b>	82
<b>10</b>	15
<b>11</b>	39
<b>12</b>	52
<b>13</b>	34
<b>14</b>	86
<b>15</b>	48
<b>16</b>	62
<b>17</b>	59
<b>18</b>	72
<b>19</b>	80

<b>20</b>	87
<b>21</b>	34
<b>22</b>	59
<b>23</b>	59
<b>24</b>	75
<b>25</b>	77
<b>26</b>	83
<b>27</b>	56
<b>28</b>	72

Niveles de ansiedad presentados por los alumnos veintiocho alumnos que tienen elegida una carrera convertidas en percentiles.

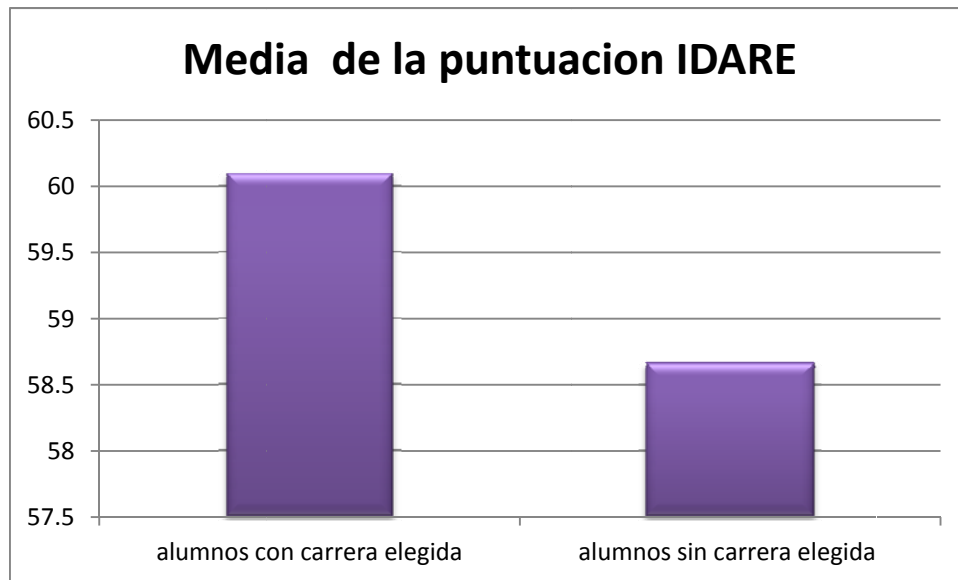
Tabla de niveles de ansiedad de los alumnos sin carrera elegida

<b>Alumnos elegidos</b>	<b>Niveles de ansiedad estado</b>
29	3
30	58
31	26
32	72
33	14
34	98
35	93
36	43
37	0
38	43
39	97
40	43
41	93
42	39
43	39
44	76
45	68
46	56

47	90
48	76
49	76
50	94
51	34
52	24
53	89
54	34
55	83
56	82

Niveles de ansiedad de los veintiocho alumnos que no tienen elegida una carrera convertida en percentiles.

### Comparación de medias



Medias obtenidas en los dos grupos de alumnos estudiados, que sobrepasan los cincuenta puntos, lo que indica que de acuerdo al IDARE presentan un nivel de ansiedad alta, aun cuando la diferencia entre ambas no es significativa.

Siendo la media de los alumnos con carrera elegida del 60.10 y de los alumnos sin carrera elegida del 58.67.