

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL INSIGHT EN
ESTUDIANTES DE QUINTO MAGISTERIO DEL COLEGIO LA SALLE DE
ANTIGUA GUATEMALA DURANTE EL AÑO 2011”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

ANABELLA VALDEZ GIRÓN

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a woman with a halo, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALTE NSIS INTER" is inscribed around the perimeter.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 205-2011
CODIPs. 2217-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

23 de septiembre de 2016

Estudiante
Anabella Valdez Girón
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TERCERO (3º) del Acta CINCUENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (56-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 23 de septiembre de 2016, que copiado literalmente dice:

“TERCERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL INSIGHT EN ESTUDIANTES DE QUINTO MAGISTERIO DEL COLEGIO LA SALLE DE ANTIGUA GUATEMALA DURANTE EL 2011 ”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Anabella Valdez Girón

CARNÉ: 84-17292

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Liliana Alvarez y revisado por el Licenciado Helvin Orlando Velásquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gabby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Investigación e Información
CUM/USAC

RECIBIDO
20 SEP 2016

FIRMA: *[Signature]* HORA: 15:30 Registro: 205-011

CIEPs. 075-2016
REG: 205-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 20 de septiembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Orlando Velásquez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL INSIGHT EN ESTUDIANTES DE QUINTO MAGISTERIO DEL COLEGIO LA SALLE DE ANTIGUA GUATEMALA DURANTE 2011”.

ESTUDIANTE:
Anabella Valdez Girón

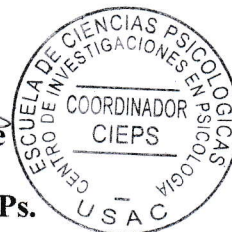
CARNE No.
84-17292

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 19 de septiembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 13 de septiembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



CIEPs. 075-2016
REG. 205-2011

Guatemala, 20 de septiembre de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL INSIGHT EN ESTUDIANTES DE QUINTO MAGISTERIO DEL COLEGIO LA SALLE DE ANTIGUA GUATEMALA DURANTE 2011”.

ESTUDIANTE:
Anabella Valdez Girón

CARNÉ No.
84-17292

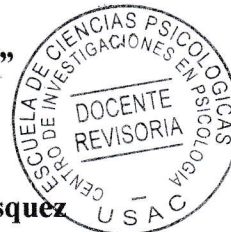
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 19 de septiembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Helvín Orlando Velásquez
DOCENTE REVISOR



Guatemala, 16 de septiembre, 2015

M.A.

Helvin Velasquez

Coordinador

Centro de Investigaciones en Psicología

-CIEPs- "Mayra Gutiérrez" .

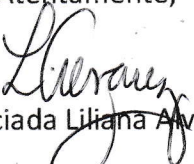
Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de Contenido del Informe Final de investigación titulado "Niveles de Ansiedad y su Relación con el Insight en Estudiantes de Quinto Magisterio del Colegio La Salle durante el Año 2011", realizado por la estudiante Anabella Valdez Girón, Carné 84-17292.

El trabajo fue realizado a partir del 31 de Mayo del año 2010, hasta el 24 de julio del Año 2015.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,


Licenciada Liliana Alvarez
Psicóloga

Colegiada 2240

Asesora de Contenido

M. A. Liliana Alvarez
PSICOLOGA
COL. No. 2240

La Antigua Guatemala, 25 de noviembre de 2011

Señores
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

Estimados Señores:

Se hace constar que la Sra. **Annabella Valdez Girón**, con Carné No. **8417292**, realizó el trabajo de campo para su tesis "Niveles de Ansiedad y su Relación con el Insigth en Estudiantes de 5º Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala", durante el mes de septiembredel presente año.

Atentamente,



Luis René Godoy Jelkmann
Director Nivel Medio



PADRINOS DE GRADUACIÓN

MARGRIETH NAZARITH CORTEZ

DOCTORA EN CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

SANDRA MARGARITA CANDELARIA PÉREZ RUIZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MAESTRA EN EDUCACIÓN CON ENFÁSIS EN MODELOS ALTERNATIVOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

COLEGIADO 3989

WILLIAM FAGIANI CRUZ

INGENIERO QUÍMICO

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

COLEGIADO 3417

ACTO QUE DEDICO A:

Ti papito Dios, que entretejiste mi destino desde el vientre de mi madre. Me permitiste conocerte y alcanzar mi mayor realización El Ser Tú Hija, y llamarte Padre. Tú lo eres todo y lo llenas todo: Gracias Papá!

Abuelita Meches, hermosa realidad fue ser tu nieta! Mi eterno amor para ti abue.

Mamá, El ángel que Dios colocó para ser mi Madre. Mi amor y mi gratitud eterna. Gracias por estar para mi, siempre! La llevo en mi corazón!

Mi Hermano Mingo: Hay afectos profundos en la vida, que nacen y se hacen con la pureza y autenticidad de Dios. Gracias por estar a mi lado como mi ángel protector. Bendito Seas!

Mis tíos; Chema y Tere, gracias por su buen ejemplo de vida. A mis primas: Ana Mercedes, Marro y Chiqui con especial cariño.

Mis Amigas. Rebeca, Sigrid, Luana, Betty, Nineth, Canche, Guillermina, Fabiola con todo mi cariño, por los viejos tiempos vividos en comunión.

A quienes han caminado como hermanas cerca de mí, a lo largo de la vida: Lucrecia, Silvia, Edith, Irza y Orquídea Con amor y gratitud.

Margarita: Gracias amiguita, por la motivación para seguir adelante.

Mis ahijados Juan Fernando, Luis Antonio y Orquidea de las Mercedes. A. E.

Al Colegio Europeo: Mi gratitud por todos esos años de Formación y Amor.

Al recuerdo de un profesor único y especial, Roberto Abdo, quien me enseñó a vivir la vida a través del prisma del lenguaje del amor: La Música.

Mi Familia Espiritual "Alfa y Omega" con amor y gratitud.

Familia Cuero Arboleda por su Paternidad Espiritual sobre mi vida.

Viví: gracias por tu exhortación y cariño a la realización de este proyecto.

Margri: Un honor ser tu amiga y tu discípula. Gracias porque a través de ese puro y noble corazón tuyo, Dios te ha usado grandemente para edificar mi vida, bendecirla y fructificarla. Gracias por tu apoyo, motivación y cariño.

A mi amigo William Fagiani con gratitud y especial cariño.

AGRADECIMIENTOS A:

Dios, porque sin su gracia y su favor, mis esfuerzos no hubieran sido suficientes para llevar a cabo este logro académico.

Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC., por permitirme nutrir mi intelecto y cumplir la meta de realizarme como profesional.

A todos mis catedráticos, en especial a Helvin Velásquez y Lic.Escobar Campollo por su asesoramiento y ayuda a lo largo de mi carrera y de mi tesis.

Mi abuelita y mamá: primera escuela en mi existencia

Mi hermano Domingo Fuentes sin cuya ayuda y respaldo, nunca hubiera sido posible llevar a cabo la realización de esta meta.

Mi gratitud eterna a mis lideres Viviana Cabrera y Margrieth Nazarith Cortez por la motivación, apoyo, ayuda y cariño con que respaldaron este proyecto académico.

Mis amigos del ICT., en especial a William Fagiani Cruz, quien brindó su tiempo y conocimiento a plasmar de forma adecuada la parte estadística de esta investigación. Gracias amigo.

Familia López Muñoz, en especial a ti Duvis, porque hay personas como tú que siempre están ahí, aceptándonos y apoyándonos tal cual somos, gracias.

Mi amiga Margarita por su exhortación, apoyo y cariño y por todos esos años de amistad, que vivifican mi vida y me permiten ser una mejor persona. ¡Gracias!

Mí amado primo Alejandro, quien dejó en mi vida y en mi corazón un legado de lucha y perseverancia, marcando mi vida con su ejemplo.

ÍNDICE

RESUMEN	10
PRÓLOGO	11
CAPÍTULO I	14
INTRODUCCIÓN.....	14
1.1.Planteamiento del Problema y Marco Teórico	18
1.1.1.Planteamiento del Problema	18
1.1.2.Marco Teórico	21
Antigua Guatemala.....	21
La Salle en la historia	23
Personalidad	26
Niveles de la Personalidad	27
Lo Biológico y lo Social en el Hombre	27
Estructura de la Personalidad	29
Teorías Psicodinámicas	29
Teorías Humanistas de la Personalidad.....	33
Teorías de los Rasgos.....	34
Ansiedad	35
Trastorno de Ansiedad Generalizada	36
Trastorno de Pánico	37
Fobias:.....	38
Trastorno Obsesivo Compulsivo	41
Estrés Postraumático	42
Trastornos Adaptativos.....	42
Dinámica de la Ansiedad.....	43
La ansiedad y el adolescente	44
Algunas teorías cognitivas sobre el Insight	54

Hallazgos en Neurociencias	56
1.1.3 Hipótesis de Trabajo.....	58
1.1.4 Delimitación	58
Premisas:	58
CAPÍTULO II	59
II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	59
2.1 Técnicas	59
Técnica de Recolección de Datos	59
2.2. Instrumentos.....	61
CAPÍTULO III	65
III. PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	65
3.1. Características del Lugar	65
3.1.2 Características de la Muestra.....	65
3.2. Presentación y Análisis de Resultados.....	67
3.3. Análisis General	95
CAPÍTULO IV.....	100
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	100
4.1 Conclusiones	100
4.2 Recomendaciones.....	101
BIBLIOGRAFÍA.....	102
ANEXOS.....	103

RESUMEN

“Niveles de Ansiedad y su relación con el Insight en estudiantes de Quinto Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala durante el año 2011”

Por: Anabella Valdez Girón.

El objetivo primordial de esta investigación, se enfocó en el desarrollo de la SaludMental de los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala. Así como específicamente se establecieron los elementos básicos para lograr el Insight e identificar los niveles de ansiedad y finalmente se estableció la Relación entre Ansiedad e Insight en estos estudiantes.

La ansiedad es un estigma que bloquea nuestro adecuado desempeño y realización como personas, y de acuerdo a esto, surgió el cuestionamiento de ¿Es el Insight una herramienta eficaz para actuar en el decremento de los niveles de ansiedad que normalmente manejan los jóvenes? , para despejar la incógnita se aplicaron cuestionarios modificados y adaptados al nivel respectivo. Así como técnicas de observación, talleres y otros instrumentos como tests de Insight y test de Ansiedad a una muestra no aleatoria de quince estudiantes. El trabajo de campo se realizó del 27 de agosto al 13 de septiembre del año 2011.

La presente investigación ha sido realizada con una muestra no aleatoria de quince alumnos, de ambos géneros y de edades en el rango de 17 a 21 años. Se concluye que los niveles de ansiedad de los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de la Antigua Guatemala durante el año 2011, son significativamente más bajos en los alumnos que habitualmente llevan a cabo un insight.

PRÓLOGO

Entre los trastornos y flagelos que atentan contra la salud mental del individuo, se encuentra como uno de los principales referentes a la ansiedad en sus diferentes facetas y niveles. Mismos que definitivamente desequilibran y afectan profundamente el desempeño óptimo de todo ser humano.

Por otra parte, tenemos el insight, cuyo objetivo primordial es llevar a la introspección real de él o los problemas que aquejan al individuo y cuyo análisis profundo de la problemática nos llevan a confrontar las posibilidades y soluciones de un determinado asunto.

La presente investigación se desarrolló entre esos dos pilares cognoscitivos: “Los Niveles de Ansiedad y su relación con el Insight en estudiantes de Quinto Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala, durante el año 2011”. Y su principal objetivo fue el desarrollo de la salud mental de los jóvenes educandos de la Antigua Guatemala, en especial, los anteriormente mencionados. Así como identificar los niveles de ansiedad de los estudiantes. Establecer los elementos básicos para el logro del insight y la relación entre ambos conceptos y vivencias; pretendiendo con ello, modificaciones conductuales, a través de llevar a la praxis, un sano “insight”, que les permita a los jóvenes estudiantes, reducir sus niveles de ansiedad y su consecuente problemática.

Adquiriendo formas idóneas de reaccionar, asumir y replantear circunstancias y situaciones en su experiencia de vida.

Inicialmente se utilizó la técnica de observación: Se llevó a cabo un conocimiento y observación exhaustiva de parámetros específicos de comportamiento como: La Agresividad, El Afecto, Las Afinidades, su Lenguaje

Corporal, su iniciativa, Aislamiento, Contacto Físico, Contacto Visual, Utilización de Mecanismos de Defensa y otros.

Se corroboraron los diferentes niveles de Ansiedad y predisposición hacia determinados Trastornos específicos, a través de una batería de Tests de ansiedad, se diseñó una prueba para evaluar su capacidad de insight y también técnicas como la observación en sus diferentes criterios y pautas de comportamiento en los cuales los estudiantes manifestaron la dinámica relacional que impera en su núcleo familiar y grupo social de amigos y compañeros, su manera de afrontar la vida y la toma de decisiones dentro de su contexto vivencial. Talleres sobre los dos principales conceptos: Ansiedad e Insight.

Los niveles de ansiedad de los estudiantes oscilan dentro de los parámetros normales y ansiedad moderada. Por lo que se comprobó la hipótesis de que a mayor insight, menores niveles de Ansiedad se manejan. Se concluye que en el grupo de jóvenes tomados como muestra representativa, para llevar a cabo la presente investigación, su forma de vida, es decir, ubicación geográfica, costumbres imperantes en el lugar y patrones de crianza contribuyen significativamente a los resultados obtenidos.

Contribuye también la institución educativa, que por referencia histórica, es un ente de gran calidad educativa: formadora de valores morales, espirituales y orientación psicológica. Lo que ayuda considerablemente a que sus niveles de ansiedad, permanezcan dentro de una variable óptima, beneficiando al mismo tiempo, su capacidad de insight.

Es importante seguir aportando a la vida de los jóvenes, elementos positivos para su desarrollo integral; promoviendo en ellos, la práctica regular del ejercicio

de insight, para alejar permanentemente, cualquier perturbación de índole ansiolítica, que pueda bloquear dones y talentos de su personalidad.

Quiero agradecer al Director del nivel medio, que fungía como tal en ese momento, Licenciado Luis René Godoy Jelkmann, por haberme permitido llevar a cabo esta investigación en tan digna institución y también al grupo de estudiantes que cursaban en ese momento quinto magisterio, quienes cooperaron con la mejor disposición, contribuyendo así a una mejor sociedad y por ende a una mejor Guatemala.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos que habitamos el planeta tierra tenemos el privilegio de contar con una identidad única e irrepetible a la cual se le conoce como personalidad, la que es definida como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas del individuo que persiste a través del tiempo y las situaciones. Es nuestra naturaleza psicológica individual, nuestra identidad personal. Existen aspectos centrales y periféricos en la personalidad. Los centrales son análogos a una constante de una ecuación y los periféricos son limitados y están sujetos a cambios.

Los factores determinantes de la personalidad son; A) El individuo y su desarrollo biológico. B) El individuo y su desarrollo psíquico. C) El individuo como producto de su sociedad.

El organismo es el conjunto de sus propiedades corporales o materiales, que se han desarrollado a partir de las propiedades de sus antepasados: herencia; y se han modificado en el proceso de la humanidad: ontogénesis. Influenciado directamente por sus dos categorías fundamentales. El Aspecto psíquico determina su individualidad, misma que conlleva una serie de procesos como son la sensación, la memoria, la imaginación, el pensamiento, el lenguaje, la atención, las emociones, la voluntad, los sentimientos, la actividad, etc.

En el aspecto social el ser humano es producto de sus relaciones interpersonales: Familia, amigos, comunidad, iglesia, etc.; y de sus relaciones intrapersonales: su relación consigo mismo.

Las teorías psicodinámicas de la personalidad consideran que la conducta es resultado de la dinámica psicológica dentro del individuo. Procesos que ocurren fuera de la conciencia.

Según Freud nuestra personalidad está arraigada en la dinámica del inconsciente constituido por todas las ideas, pensamientos y sentimientos de los que normalmente no tenemos conciencia.

Las estructuras de la personalidad según Freud son: El ello, el yo y el superyó. El ello es la única estructura de personalidad que está presente al nacer, opera en el inconsciente de acuerdo con el principio de placer, procurándolo en todo momento y evitando el dolor. El Yo, vínculo del ello con el mundo real, controla todas las actividades del pensamiento y razonamiento consciente y opera como principio de la realidad. El Superyó actúa como guardián moral o conciencia de la persona y le ayuda a funcionar en la sociedad. En opinión de Freud, cuando el yo es incapaz de controlar los impulsos del ello, de forma que sea aceptable para el superyó, experimenta ansiedad y recurre al uso de Mecanismos de Defensa.

La ansiedad uno de los principales Trastornos de la Personalidad y tema relacionado en el desarrollo de la presente investigación, se define la misma como un sentimiento de miedo y aprehensión, confuso, vago y muy desagradable. Preocupación hacia peligros desconocidos, así como una combinación de síntomas físicos.

Los principales determinantes de la ansiedad son los eventos intrapsíquicos y las motivaciones inconscientes. Una característica específica de la ansiedad, es que frecuentemente se activa una alarma en ausencia de una fuente de peligro real, que se reconozca en forma consciente.

Entre los muchos trastornos de ansiedad están los siguientes: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobias, trastorno obsesivo compulsivo, stress postraumático, etc.

Se puede identificar cualquiera de los anteriores trastornos o una mezcla de ellos, cuando en las relaciones interpersonales no se da un insight de las vivencias, problemas y situaciones específicas que se presentan continuamente en la experiencia de vida.

El insight es la vivencia de toma de conciencia respecto a aspectos centrales de sí mismo. En el caso de los jóvenes adolescentes, debido a una serie de ajustes y transacciones que tienen que hacer en su etapa de adolescencia, surgen en algunas ocasiones problemas en su desarrollo integral, mismos que afectan sus relaciones intra e interpersonales, por lo que es importante que ellos tomen un tiempo especial para llevar a cabo un Insight de las circunstancias o situaciones en un momento dado.

El móvil analítico del presente trabajo investigativo, fue conocer en qué medida los jóvenes estudiantes, acudían a la reflexión profunda, en la problemática de su experiencia vivencial, a través del Insight, escrudiñando sus posibilidades de acuerdo a los recursos inherentes a su específica personalidad.

Los datos obtenidos constituyen una proyección de los hogares de los cuales ellos provienen y de la cultura en la que se desenvuelven. La Antigua Guatemala, una pequeña ciudad de tradiciones fuertemente arraigadas y cuna principal de la fusión de dos culturas; los jóvenes, marco referencial del proceso investigativo del presente trabajo, evidencian haber heredado patrones de

crianza que los benefician positivamente en la comprobación de bajos niveles de ansiedad y altos parámetros de Insight en sus relaciones intra e interpersonales.

El factor ambiental también influye dentro de la perspectiva que concierne a que la vida y las costumbres de las áreas del interior de la república, son lugares en que se enfocan con determinación en tradiciones muy particulares, facilitadoras de una forma de vida más relajada y por lo tanto con mayor predisposición a la reflexión y al Insight específicamente. Por lo que se recomienda continuar con la unidad familiar, siendo la familia la principal estructura de la sociedad.

Se recomienda continuar trabajando en el enriquecimiento y crecimiento de su vida espiritual y psicológica. Así como perseverar en hábitos físicos que les permitirán una vida integral óptima y saludable.

Se concluye que la hipótesis ha sido comprobada “A mayor insight menores niveles de ansiedad se manejan en lo que corresponde a los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala.

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. Planteamiento del Problema

El objeto de estudio se ubicó dentro del campo de la Salud Mental, siendo su título “Niveles de Ansiedad y su Relación con el Insight en estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de la Antigua Guatemala durante el año 2011. El problema surgió debido a la observación en la problemática de los jóvenes, que evidencian confusión ante sus propias actitudes reactivas, a una determinada situación o circunstancia. El joven no lleva a cabo un Insight acerca de sus vivencias, lo cual provoca en ellos estados de ansiedad que bloquean el desarrollo adecuado de su vida emocional, un evidente estancamiento en los objetivos primordiales que se han trazado como personas y una insatisfacción en sus relaciones interpersonales o intrapersonales.

La presente investigación puso de manifiesto la radical importancia que posee el manejo del insight en el autoconocimiento que cada uno de los estudiantes posea de sí mismo: de su historia personal, de sus patrones de crianza, de su herencia biológica y de su herencia psicológica, del medio ambiente en el cual se desenvuelven y de todos los factores introyectados en su experiencia de vida.

El insight es la percepción que el individuo tiene de sus propios mecanismos mentales, es un elemento presente en la mayoría de las psicoterapias, es la Introspección sobre el funcionamiento de su personalidad.

Algunos autores han pensado que insight en el sentido psicoanalítico, es una función exclusiva de la psicoterapia individual y que la psicoterapia de grupo alcanza sus fines a través de la interacción. De hecho estos procesos están

sutilmente entrelazados. En psicoterapia el insight se alcanza a medida que el paciente experimenta cambio en su conceptualización y conducta.

Así mismo el insight que no corresponde necesariamente a algún tipo de psicoterapia, sino a la vida cotidiana de los jóvenes, también provoca un autoconocimiento, reflexiones sobre dinámicas de conducta y por consiguiente cambios conductuales que le ayudan al desarrollo preciso y adecuado de su vida emocional, sin trastornos de ansiedad que interfieran en su salud integral.

La ansiedad es un sentimiento de miedo y aprehensión, confuso, vago y desagradable. Las personas que lo padecen no están conscientes de sus temores.

Las características de la ansiedad incluyen sentimientos de incertidumbre, desamparo y excitación fisiológica. El individuo ansioso muestra una combinación de los siguientes síntomas: nerviosismo, agitación, tensión, sensación de cansancio, vértigo, frecuencia de micción, palpaciones cardiacas, sensación de desánimo, dificultad para respirar, sudoración, preocupación, aprensión, temblor, insomnio y dificultad para concentrarse.

En niveles altos de ansiedad en los cuales se puede ver involucrado el estudiante, cuyo comportamiento carece de insight proviene la incidencia de tanta actitud problemática en la juventud como el alcoholismo, drogadicción, depresión, delincuencia, etc. Por lo tanto la presente investigación estableció la relación existente entre el nivel de insight que hacen o no los jóvenes estudiantes y los niveles de ansiedad que manejan como natural consecuencia.

Esta investigación se realizó en el colegio La Salle, centro de estudios fundado por los hermanos de La Salle y que actualmente está conformado por una junta directiva de hermanos de La Salle y ex alumnos del colegio que lo

dirigen. Atiende las carreras de: pre-primaria, primaria, básicos, diversificado, magisterio, bachillerato y perito contador.

Esta investigación se llevó a cabo durante el mes de septiembre en periodos de 90 minutos, en 2 días hábiles, elegidos para su propósito por la coordinación del colegio y se realizó con estudiantes de quinto magisterio de la institución anteriormente nombrada. Los estudiantes del colegio La Salle pertenecen a la clase media y sus formas de crianza están vinculadas a creencias religiosas, normas y valores establecidos en la fe católica.

1.1.2. Marco Teórico

ANTIGUA GUATEMALA:

Ciudad bien preservada, española con fachadas barrocas del Nuevo Mundo, así como un gran número de ruinas de iglesias. Ha sido designada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1979.

Fue la tercera sede de la capital del llamado Reino de Guatemala que comprendía a los actuales Estados de Guatemala, Belice, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica, así como Chiapas. Luego de la destrucción por inundación del segundo sitio, ubicado en el Valle de Almolonga, en las faldas del Volcán de Agua (a donde había sido llevada tras abandonar el primer asentamiento en Iximché en 1527) fue construida a partir de 1543 por el ingeniero Juan Bautista Antonelli en el Valle de Panchoy, y establecida como cabecera de la Real Audiencia de Guatemala en 1549. Durante su desarrollo y esplendor fue conocida como una de las tres ciudades más hermosas de las Indias Españolas.

La ciudad, cuyo nombre original era Santiago de los Caballeros de Guatemala, competía con ciudades como México, Puebla de Zaragoza, Lima, Quito y Potosí. Sin embargo, las circunstancias especiales de los terremotos acaecidos el 29 de julio de 1773, en pleno florecimiento del período barroco, cortaron su proceso de crecimiento y modificación naturales. El resto de las grandes ciudades coloniales padecieron de la furia destructiva del neoclasicismo en el siglo pasado y presente, mas no fue el caso de la Antigua Guatemala que ha permanecido detenida en el tiempo y recordando la grandeza de la capital de la capitanía general del reino de Guatemala. Asimismo, esta urbe ejerció notable influencia estética en el área aledaña y en gran parte de Centroamérica, Honduras, El Salvador y Nicaragua, y en Chiapas, al norte. La ciudad es

conocida como "Ciudad de las perpetuas rosas" y a sus habitantes como "panzas verdes".

Un hecho importante para la Historia religiosa de Guatemala, es que el 5 de agosto de 1717 es consagrada la imagen de Jesús Nazareno de la Merced, en esta ciudad, (imagen que actualmente se encuentra en la Iglesia de Nuestra Señora de las Mercedes en la zona 1 de la Ciudad de Guatemala, Guatemala).

A causa de los dos graves terremotos, conocidos como terremotos de Santa Marta, que destruyeron gran parte de la ciudad, el presidente de la Audiencia de Guatemala, Martín de Mayorga, decidió que era pertinente la reconstrucción de la ciudad en un lugar más seguro. La nueva ciudad se llamó Nueva Guatemala de la Asunción, lo que hoy es la Ciudad de Guatemala, la capital actual de Guatemala localizada a poco más de 40 kilómetros.

Hoy en día Antigua es un Patrimonio cultural de la Humanidad desde 1979. En la actualidad Antigua es notable por sus celebraciones religiosas muy elaboradas para la Semana Santa, que precede a la Pascua de Resurrección.

Hay también muchas escuelas de idioma español en Antigua; es uno de los lugares más populares y mejor reconocidos en América Latina donde estadounidenses y europeos acuden para estudiar español.

Antigua es la capital del departamento de Sacatepéquez, en ella sobrevive el edificio original de la tercera universidad de América, la Universidad de San Carlos de Borromeo, fundada por Real Cédula de Carlos II, de fecha 31 de enero de 1676, actualmente un museo y sede de conciertos de música clásica. Los estudios universitarios aparecen en Guatemala desde mediados del siglo XVI, cuando el primer obispo del reino de Guatemala, Licenciado Don Francisco Marroquín, funda el Colegio Universitario de Santo Tomás, en el año de 1562, para becados pobres, con las cátedras de Filosofía, Derecho y Teología.

La Universidad de San Carlos fue declarada Pontificia por la bula Papa Inocencio, emitida con fecha 18 de junio de 1687.

Se puede apreciar en ella el Palacio de los Capitanes Generales, la Universidad de San Carlos de Borromeo, el Museo de Armas de Santiago de los Caballeros, el Museo del Libro Antiguo, parques, plazas, mercados de artesanías, múltiples comercios, restaurantes, bares y cafés con un toque mágico que encanta a todos los visitantes.

La Salle en la historia

Los Hermanos De La Salle que se iniciaron en Francia, pronto se afincaron en diversos países, a petición de ex alumnos nicaragüenses abrieron en León de Nicaragua una obra en 1903 aunque fue en Panamá en 1904 donde se creó el distrito de Panamá. La región comprendía desde Venezuela hasta Nicaragua y poco a poco llegaría hasta Guatemala a mediados del siglo XX. En 1951 se separó la rama de Venezuela creando el Distrito de Caracas. El árbol bien plantado en Colón y Panamá tenía ramas en todo el Istmo y la costa de Colombia. Tan fecundo que del 1904 al 1913 todas las escuelas de la República panameña eran dirigidas por los Hermanos. En 1960 el Distrito tendió una mano a los Hermanos de Cuba (con motivo de la Revolución de Castro), luego ellos formaron el Distrito de Antillas. Incluso se enviaron Hermanos en ayuda al Distrito de Perú y tuvieron una comunidad en la Isla de Trinidad en 1922, la Escuela de San Lucas. Este viejo árbol Centenario hoy, extendió sus ramas desde Caracas hasta Guatemala atravesando la costa caribeña de Colombia y todo Centroamérica. En 1972 Los colegios de Barranquilla son cedidos al Distrito de Medellín. Para 1981 el Distrito se dividió en tres Sectores, por necesidad, al surgir el Sandinismo y quedó la Sección de Guatemala y Honduras, Nicaragua sola y el resto como Sección de Panamá. En 1985 Nicaragua se une a Guatemala y se forma el Distrito de Centroamérica y el

Subdistrito de Panamá al ceder éste último la primacía a los Hermanos nativos de Centroamérica.

Cabe destacar que el distrito de Panamá y hoy Distrito de Centroamérica no ha parado de moverse, creando escuelas y colegios, Institutos Técnicos, internados o Universidades y aún en estos momentos del Centenario sigue abriendo escuelas populares y proyectos a favor de los necesitados como ONGs y otros proyectos. A Nicaragua llegaron cinco Hermanos a la ciudad de León en 1903 y fundaron el Hospicio de San Juan de Dios, hoy Instituto Politécnico La Salle. Los Hermanos aparecieron en Panamá en 1904 y se formó el Distrito de Panamá siendo presidente de la República el Sr. Amador Guerrero. Recordemos que Panamá se independizó en 1903. La idea de su Fundador: "Ustedes han sido elegidos por Dios para dar a conocer y anunciar a Jesucristo... Procuren que sus discípulos lo conozcan... Tal es el fin para el cual les ha encargado Dios de su ministerio" (MED. San Esteban). Les daba alas para lanzarse en el campo educativo.

El 11 de julio de 1904 llegan los Hermanos y el 8 de octubre fundan la primera Escuela Normal de Varones y una escuela anexa para práctica. Con esa promoción de maestros se fundó el Instituto Nacional de Panamá.

Y en Guatemala hay muchas obras aunque llegaron los Hermanos ya entrada la mitad del siglo XX:

1959 La Salle en Huehuetenango con los Hermanos norteamericanos.

1962 Liceo La Salle de Chiquimula también con ellos.

1963 Se abre el internado de Antigua Guatemala.

1966 el Instituto Indígena Santiago y la Escuela de la Merced.

1970 El colegio La Salle en Zacapa con los Hermanos norteamericanos.

1977 La Escuela de Santa María Visitación. Y la residencia universitaria para Indígenas.

1984 La Escuela Del Estor al norte de Guatemala.

1984 Fe y alegría en la capital con casa de formación.

Hoy hay otros proyectos recientes como ESSEDIR, PRODESA, otra escuela cerca de Sololá, la Residencia Universitaria de San Cristóbal, el ICCRE¹.

En nuestros días siguen muchas de esas obras contando unas 22 obras para clase media y alta y 44 para clase popular abriendo el abanico desde Escuelas primarias populares hasta universidades pasando por escuelas primarias y Secundarias, Institutos Técnicos y bachillerato en comercio o Escuelas superiores como ESSEDIR o el ICCRE.

Muchos egresados de las aulas Lasallistas han sido grandes hombres como Octavio Méndez Pereira fundador de la Universidad de Panamá, Franklin Chang egresado de Costa Rica que es el astronauta que más veces ha viajado al espacio, el Hno. Álvaro Rodríguez actual Superior General de los Hermanos que es costarricense y se formó en la Salle toda su vida. Presidentes, juristas, ministros, arzobispos, obispos, Hermanos y bastantes sacerdotes, amén de deportistas destacados y hombres de bien en nuestras sociedades. Si miramos los periódicos de todas las épocas del siglo que ha pasado, si entrevistáramos a ciertos ex alumnos no muy notables pero bien formados, si revisamos las actividades realizadas en estos 100 años, si nos acordáramos de todos los Hermanos y profesores que han gastado su vida en nuestros colegios, no

¹Instituto Centroamericano de Ciencias religiosas

podemos por menos de Celebrar con alegría esos ubérrimos frutos del árbol Lasallista en el Istmo Centroamericano y del Caribe.

Personalidad

Es el ser humano como sujeto de la actividad dinámica que transforma al mundo y por consiguiente, portador de la conciencia y de la autoconciencia.

Dicho de otra forma es simplemente nuestra naturaleza psicológica individual, nuestra identidad personal única e irrepetible. Los psicólogos por lo general definen la Personalidad como un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas del individuo que persisten a través del tiempo y de las situaciones. Esta definición tiene dos partes importantes: En primer término, la personalidad se refiere a diferencias únicas, esto es, aquellos aspectos que distinguen a una persona de todas las demás. En segundo lugar, la definición afirma que la personalidad persiste a través del tiempo y de las situaciones, es decir, la personalidad es relativamente estable y duradera.

Los factores determinantes de la personalidad son:

- a) El individuo y su desarrollo biológico.
- b) El individuo y su desarrollo psíquico.
- c) El individuo como producto de su sociedad.

La interrelación que se establece entre estos factores determina el concepto de lo Biopsicosocial.

Existen aspectos centrales y periféricos en la personalidad. Los centrales son análogos a una constante en una ecuación y los periféricos son limitados y están sujetos a cambios. Se integran también al concepto de personalidad, los factores individuales como: a) necesidades b) Intereses c) Ideales.

Niveles de la Personalidad

- 1) El nivel inferior de la personalidad es la Subestructura Biológicamente determinada, en la cual junto con el temperamento como sistema de propiedades innatas del tipo de Sistema Nervioso están incluidas también propiedades psíquicas de edad, sexo, pre patológicas y patológicas.
- 2) El siguiente nivel de la personalidad es la subestructura psíquica, que incluye todas las propiedades individuales de los distintos procesos psíquicos que se han convertido en propiedades de la personalidad. Están sintetizadas en la subestructura de la personalidad que unifica la individualidad de la manifestación de la memoria, emociones sensaciones, pensamientos, percepciones, sentimientos y voluntad.
- 3) El siguiente nivel de la personalidad es su experiencia social, la cual involucra los conocimientos, hábitos, habilidades y costumbres adquiridos por el hombre.

La experiencia de la personalidad tiene gran importancia para su caracterización social. Sobre la base de los conocimientos surgen los hábitos en los cuales se fundan las habilidades y costumbres. El nivel superior de la personalidad (que exige ya un análisis psicológico-social) es su orientación con las siguientes subestructuras ideales, su concepción del mundo y la orientación de sus convicciones.

Lo Biológico y lo Social en el Hombre

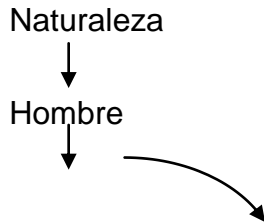
1. Lo Biológico: Es lo común por el origen, es afín a lo natural que existe y desarrolla en el hombre, independientemente de la influencia de otros hombres. Todo lo hereditario es biológico pero no todo lo biológico es hereditario como por ejemplo el trauma cerebral en el nacimiento.

2. Lo Social: Es todo lo que hay en el hombre que ha aparecido en él durante el proceso de Antropogénesis y de la historia de la humanidad y surge en la ontogénesis como resultado de la comunicación con otros hombres. El hombre ya es social en el momento de nacer, ya que todo lo adquirido por el hombre fue socialmente determinado: por ejemplo, la capacidad que tiene el hombre de aprender a hablar es congénita y se exterioriza en el niño en una etapa determinada de maduración en el sistema nervioso y se manifiesta en diferentes condiciones sociales. Los fenómenos de orden psico-social surgen bajo la interacción del medio social, la personalidad y el grupo y las condiciones generales de su influencia y acción mutua. El hombre es tomado como un todo, como sujeto de la actividad y portador de la conciencia. Todas sus propiedades están contenidas en dos categorías fundamentales:

- a) El Hombre como Organismo
- b) El hombre como Personalidad
- c) El organismo es el conjunto de sus propiedades corporales o materiales, que se han desarrollado a partir de las propiedades de sus antepasados y se han modificado en el proceso de la historia de la humanidad.

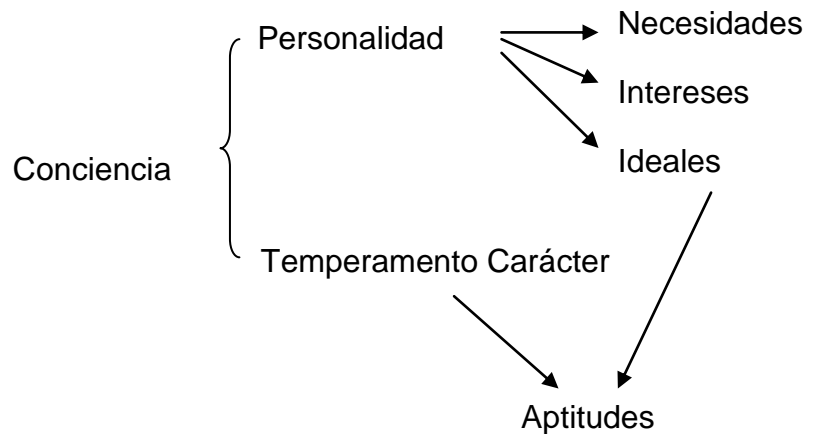
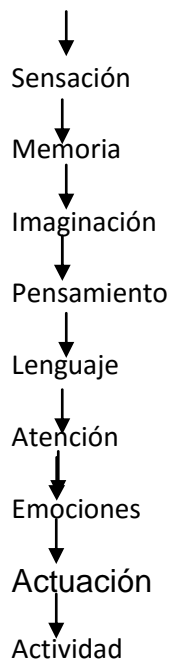
En la personalidad tomada como un todo existen dos aspectos que se interpretan: a) La psíquica que determina su individualidad. B) La Social que es determinada por sus roles sociales y por la experiencia de su actividad en un medio dado.

Estructura de la Personalidad



Sociedad Desarrollo Histórico del Hombre (Evolución)

PROCESOS PSÍQUICOS



Teorías Psicodinámicas

Las teorías Psicodinámicas de la personalidad consideran que la conducta es resultado de la dinámica psicológica dentro del individuo. Muy frecuentemente esos procesos ocurren fuera de la conciencia.

Para Freud, el fundador del psicoanálisis, nuestra personalidad está arraigada en la dinámica del inconsciente, constituido por todas las ideas, pensamientos y sentimientos de los que normalmente no tenemos conciencia.

Freud identificó a los instintos sexuales y agresivos como las principales pulsiones inconscientes que determinan la conducta humana.

Estructuras de la	}	El Ello
Personalidad según Freud		El Yo
		El Superyó

El Ello es la única estructura de la personalidad que está presente al nacer, opera en el inconsciente de acuerdo con el principio de placer, pues trata de obtener placer inmediato y de evitar el dolor.

Yo, el vínculo del ello con el mundo real, controla todas las actividades del pensamiento y razonamiento consciente y opera con el principio de realidad. Trata de postergar la satisfacción de los deseos del ello hasta que puedan satisfacerse de manera segura y efectiva en el mundo real.

Superyó actúa como el guardián moral o conciencia de la persona y la ayuda a funcionar en la sociedad.

En opinión de Freud, cuando el Yo incapaz de controlar los impulsos del Ello de forma que sea, aceptable para el superyó, experimenta ansiedad y recurre al uso de mecanismos de defensa para reducir la incomodidad causada por la ansiedad.

Carl Jung creía que el inconsciente consta de 2 componente distintos: el inconsciente personal que contiene los pensamientos reprimidos, experiencias

olvidadas e ideas no desarrolladas del individuo y el inconsciente colectivo, un río subterráneo de memorias y patrones, de conducta que fluye hacia nosotros de generaciones previas.

A lo largo de milenios, la mente humana ha desarrollado ciertas formas de pensamiento llamadas Arquetipos, las cuales dan lugar a imágenes mentales o representaciones mitológicas. La persona uno de los muchos arquetipos descritos por Jung es la parte de nuestra personalidad por la cual somos conocidos por los demás, como una máscara que nos ponemos para presentarnos en público otros dos arquetipos importantes son el ánimo, la expresión de rasgos femeninos en un hombre y el ánimus, la expresión de rasgos masculinos en una mujer.

Jung también creía que la gente por lo general exhibe una de dos actitudes, hacia el mundo la extroversión o la introversión. Además los dividió también en Racionales que regulan su conducta mediante el pensamiento y el sentimiento e individuos irracionales que basan sus acciones en percepciones.

Alfred Adler creía que la gente posee motivos positivos innatos y se esfuerza por alcanzar la perfección personal y social.

Originalmente propuso que el principal moldeador de la personalidad es la compensación, el intento del individuo por superar las debilidades físicas reales. Más tarde modificó su teoría para destacar la importancia de los sentimientos de inferioridad cuando se fija tanto en sus sentimientos de inferioridad que se queda paralizado por ellos, Adler concluyó que los esfuerzos por alcanzar la superioridad y perfección, tanto en la vida propia como en la sociedad en que uno vive son cruciales para el desarrollo de la personalidad.

Para Horney, la reacción de una persona a los peligros o amenazas reales o imaginarias a la que definió como ansiedad es una fuerza motivadora más fuerte

que la pulsión sexual o libido. Creía que existen varias tendencias neuróticas o estrategias que la gente usa para afrontar los problemas emocionales, y que esas estrategias se reflejan en el tipo de personalidad: el tipo sumiso de personalidad, cuya estrategia, es acercarse a los demás (sumisión) el tipo agresivo de personalidad cuya estrategia consiste en atacar a los otros (agresión); y el otro tipo desapegado, cuya estrategia implica alejarse de los demás (desapego).Horney enfatizó que muchos de los rasgos de personalidad que distinguen a las mujeres de los hombres son determinados por la cultura y no por la anatomía.

Para Erickson, quien enfoca el Desarrollo Psicosocial, la calidad de la relación entre padre e hijo influye en el desarrollo de la personalidad, pues contribuye a determinar si el niño se siente competente y valioso y si es capaz de formar un sentido seguro de identidad. Erickson creía que la personalidad se forma a lo largo de la vida. Bosquejo 8 etapas de la vida:

- Confianza frente la desconfianza
- Autonomía frente a vergüenza y duda
- Iniciativa frente a culpa
- Laboriosidad frente a inferioridad
- Identidad frente a confusión de roles.
- Intimidad frente aislamiento
- Generatividad frente a estancamiento
- Integridad frente a desesperación

El éxito en cada etapa depende de si los ajustes en las etapas previas fueron exitosos.

Teorías Humanistas de la Personalidad

La idea de Adler que el individuo se esfuerza de manera perpetua por alcanzar la perfección estableció las bases para la teoría humanista de la personalidad.

Para Carl Rogers la gente desarrolla su personalidad al servicio de metas positivas. El impulso biológico a convertirse en lo que podemos ser, recibe el nombre de nacer, nuestro sentido consciente de quienes somos a lo que Rogers llamó Tendencia a la Auto realización. Una persona con funcionamiento óptimo es alguien cuyo auto concepto coincide estrechamente con sus capacidades. La persona con funcionamiento óptimo generalmente fue criada con consideración positiva incondicional, pues tuvo la experiencia de ser valorada por los demás independientemente de sus emociones, actitudes y conductas.

A menudo los niños crecen recibiendo consideración positiva condicional, es decir, están en contacto con padres y otras personas que solo aceptan y valoran algunos aspectos de su individualidad. Esas personas tienden a desviarse de sus capacidades innatas para construir una personalidad más acorde en que son vistas por los demás.

Las Humanistas de la personalidad sufren falta de evidencia científica. Se les critica por adoptar una visión demasiado optimista de la naturaleza humana y por promover una visión del yo que fomenta el egocentrismo. Sin embargo, la investigación sobre las terapias humanistas, en particular la terapia centrada en el cliente de Rogers, ha demostrado que promueve la auto aceptación.

Teorías de los Rasgos

Los teóricos de los rasgos insisten en que cada persona, posee una constelación única de rasgos de personalidad fundamentales. Los psicólogos están en desacuerdo respecto al número de diferentes rasgos de la personalidad.

Gordon Allport argumentaba que era factible emplear varios miles de palabras para describir los rasgos de la personalidad humana.

Raymond Cattell identificó 16 rasgos básicos usando una técnica estadística llamada análisis factorial. Eysenk argumentaba que la personalidad podía reducirse a tres dimensiones básicas: Estabilidad emocional, introversión-extroversión y psicotismo.

Recientemente una cantidad considerable de investigaciones se han concentrado en la importancia de 5 rasgos básicos de la personalidad: Extroversión, afabilidad, escrupulosidad, estabilidad emocional y cultura o apertura.

Los cinco rasgos parecen ser universales entre culturas y cierta evidencia sugiere que podrían tener en parte una base fisiológica.

Las teorías de los rasgos son principalmente descriptivas. Proporcionan una manera de clasificar las personalidades pero no explican por qué la personalidad de un individuo es lo que es. Pero las teorías de los rasgos tienen la ventaja de que es sencillo probarlas experimentalmente y la investigación apoya el valor del modelo de cinco factores para determinar con precisión la personalidad.

Teorías del Aprendizaje Cognoscitivo Social: Consideran que la conducta es el producto de la interacción del aprendizaje y experiencias previas y el ambiente

inmediato. Albert Bandura sugiere que ciertas expectativas internas determinan la forma en que una persona evalúa una situación y que esa evaluación tiene efecto en la conducta de la persona. Las expectativas llevan a la gente a comportarse de acuerdo con estándares de desempeño únicos, que son medidas de excelencia determinadas individualmente mediante las cuales juzgan su conducta. Quienes tienen éxito para satisfacer sus estándares de desempeño internos desarrollan un acto que Bandura llamo Auto eficacia. El locus de control es una expectativa prominente. La gente con un locus de control interno cree que puede controlar su destino mediante sus acciones, mientras que la gente con un locus de control externo cree que su destino depende del azar y de la conducta de otros. y el locus de control pueden probarse científicamente y han demostrado ser conceptos útiles para predecir la salud y la depresión.

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento vago y difuso que incluye tanto pensamientos de preocupación hacia peligros desconocidos, así como una combinación de síntomas físicos como: ritmo cardiaco acelerado, respiración entrecortada, diarrea, pérdida de apetito, desmayos, mareo, sudoración, insomnio, micción frecuente y estremecimientos.

Los síntomas anteriores forman parte también de la sintomatología del miedo, sin embargo, el miedo se diferencia de la ansiedad en que el miedo es real, las personas pueden decir sin dificultad a que le temen. En contraposición quienes sufren de ansiedad, estas no están conscientes de las razones de sus temores. Todos los seres humanos en algún momento de la vida sentimos ansiedad y es normal experimentarla, pues cumple una función adaptativa. Todo organismo viviente necesita disponer de algún mecanismo que le alerte ante cualquier peligro o circunstancia amenazadora, pero es anormal sentir una ansiedad fuerte y crónica en ausencia de una causa visible. Las características de la Ansiedad

incluyen sentimientos de incertidumbre, desamparo, y excitación fisiológica: las personas que la padecen, se quejan de sentirse nerviosas, tensas, aprensivas e irritables; no pueden conciliar el sueño por la noche, se fatiga con facilidad tiene “mariposas en el estómago”, les duele la cabeza, tensión muscular y dificultad para concentrarse, son demasiado sensibles a las señales de amenaza, pueden mostrar un alto grado de sensibilidad, vigilancia o prontitud para responder ante amenazas potenciales.

Al producirse un desajuste en el reactor de alarma innato en el humano y disparar falsas alarmas, entonces se produce “Trastorno de Ansiedad”².

Entre los principales Trastornos de ansiedad tenemos los siguientes:

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Se caracteriza por Ansiedad crónica durante un período prolongado (por lo menos varios meses).Las personas con Ansiedad Generalizada parecen poseer un radar sensible para detectar los problemas que pueden aparecer en cualquier momento. Es como si les costase adaptarse a la vida cotidiana, a sus cambios y a sus amenazas continuas. Dichas personas ante las supuestas amenazas e inseguridad latente toman decisiones rígidas de no salir en determinados horarios o circunstancias, por ejemplo: no salir de noche y permanecer siempre en casa.

Característica muy específica de este trastorno es la preocupación intensa, la cual funciona en cierta medida, ya que la preocupación excesiva provoca un funcionamiento intensivo del hemisferio cerebral izquierdo (que soporta el pensamiento lógico y racional), y una cierta inhibición del hemisferio derecho,

² Moreno, Pedro” Superar la Ansiedad y el Miedo.”Desclée de Brouwer,3Ed., España 2003,pp..55.

que se encarga de la formación de imágenes y que tiene más poder para causar alteración emocional. Es como si preocupándose en exceso se evitará en cierta medida, imaginarnos las consecuencias de los temores básicos que vienen a la mente.

El problema real al que se enfrenta una persona con Trastorno de Ansiedad Generalizada es discernir lo que es posible de lo que es probable.

Trastorno de Pánico

Que consiste en ataques de ansiedad repentinos y recurrentes en los cuales el individuo experimenta un terror y pavor intenso. Una persona que ha sufrido un ataque de pánico desarrolla ansiedad anticipada, se preocupa y se siente tensa y teme que el pánico se vuelva a presentar. Se perciben a sí mismos como que sufren impedimentos en la salud física y en el bienestar emocional, así como en el funcionamiento ocupacional y financiero. Utilizan con mucha frecuencia los centros de salud y las salas de urgencia y son más propensos al suicidio que los demás. La imipramina que se utiliza para la depresión puede ser útil también para evitar la recurrencia de los ataques de pánico, no así la ansiedad anticipada de estos.

Este trastorno se ha definido como el miedo al miedo. “La esencia de este trastorno es que el paciente teme que los síntomas sean la señal de un peligro real. Entonces la interpretación catastrófica de esos síntomas inofensivos genera un estado de miedo que produce de modo natural, que dichos síntomas aumenten de intensidad y se produce un espiral de ansiedad, rápidamente creciente que desemboca en la crisis de ansiedad”.³

³Moreno, Pedro. “Superar la Ansiedad y el Miedo,” Desclée de Brouwer, 3Ed., España 2003, pp..55

Fobias:

A diferencia de los trastornos anteriores, aquellos que tienen trastornos fóbicos saben con exactitud a que le temen. “Fobos era el Dios griego del miedo. Su imagen se pintaba en máscaras y escudos para asustar a los enemigos de las batallas.”⁴ La palabra fobia, que se deriva de su nombre, vino a significar miedo, pánico, pavor o susto. Las personas que padecen fobias no sufren grandes distorsiones de la realidad. No parecen tener ningún daño físico. Sin embargo, sus miedos pierden toda proporción con la realidad, parecen inexplicables y van más allá de su control voluntario.

Las fobias empiezan con un ataque de ansiedad generalizado, pero después se cristalizan alrededor de un objeto o situación particular, por ejemplo: elevadores, víboras, arañas, oscuridad. Las fobias manejan niveles de miedo paralizantes que afectan los patrones de vida normales.

De manera tradicional, las fobias reciben su nombre por medio de prefijos griegos que representan el objeto al que se teme como:

- **Acrofobia** (miedo a las alturas)
- **Agorafobia** (miedo a los lugares abiertos y los escenarios poco familiares)
- **Hidrofobia** (miedo al agua)
- **Xenofobia** (miedo a los extraños)

Sin embargo desde hace poco se han evitado esos nombres.

Las fobias son más frecuentes que el trastorno de ansiedad generalizada. Los trastornos fóbicos son casi el doble para las mujeres que para los hombres.

⁴ Sarason, Irvin y Barbara Sarason. “Psicología Anormal”. Prentice Hall Hispanoamerica S.A., México 1996, P162

En ambos sexos las personas de raza negra, presentan índices más elevados que los blancos e hispanos. Las fobias aparecen durante la niñez o los primeros años de la edad adulta y existe una marcada reducción entre las personas de edad avanzada. La duración tiende a ser crónica.

Las fobias se dividen en fobias simples, sociales y agorafobia.

- a. **Fobias simples o específicas:** Se presentan al entrar en contacto con la situación temida, se produce una crisis de ansiedad similar a la que experimenta el trastorno de pánico o en la fobia social.

Se distinguen varios tipos de fobias específicas:

- **Tipo animal:** temor a determinados animales inofensivos.
- Tipo ambiental: temor a las tormentas, las alturas, las aguas profundas, etc., en circunstancias no peligrosas.
- **Tipo sangre:** inyecciones-daño: temor a la sangre o a ser objeto de intervenciones quirúrgicas o inyecciones, o sufrir daño en general. Este temor resulta desproporcionado.
- **Tipo Situacional:** miedo a volar, a los ascensores o a los espacios cerrados por ejemplo.
- **Otros tipos:** cualquier otro tipo de temores, como por ejemplo: Situaciones que podrían provocar atrancamiento, o la adquisición de una enfermedad.

Evitar o escapar de estas situaciones es el elemento que mantiene el miedo y a veces hasta lo incrementa.

- b. Fobias Sociales:** Son menos comunes que las simples, se presentan en un 25% del total de las fobias simples. Se caracterizan por el miedo y la vergüenza al tratar con otras personas.

El mayor temor es que otras personas detecten las señales de ansiedad como sonrojarse, temblor de manos y voz entrecortada. El miedo a hablar y comer en público. Estos problemas comienzan con frecuencia en los últimos años de la niñez y los primeros de la adolescencia y muchos se concretan en una fobia al final de la adolescencia.

- c. Agorafobia:** es el miedo a participar en situaciones desconocidas. La persona tiene sus propias señales internas: siente pavor por la ansiedad de un ataque de pánico y tiene miedo de perder el control en medio de una multitud en casos graves tiene un temor irracional a dejar el ambiente familiar de su casa.
- d.** Extremadamente no puede caminar por la calle e ir de compras. Investigaciones recientes sugieren que existen dos tipos: los que padecen ataques de pánico y los que no los tienen.

Es más común entre mujeres que entre hombres. Se desarrolla al final de la adolescencia, también se observa en personas mayores.

Las personas que padecen este trastorno organizan su vida de tal forma que evitan situaciones que precipiten el trastorno.

Una teoría con respecto a la relación entre los ataques de pánico y la agorafobia es que el individuo nace con una vulnerabilidad biológica a los ataques de pánico.

Los factores psicosociales como una acumulación de asuntos estresantes y situaciones perturbadoras pueden disparar un ataque de pánico. Se pueden tratar con ciertas drogas.

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Las personas que padecen un trastorno obsesivo compulsivo están tiranizadas por actos o pensamientos repetitivos.

Las personas obsesivas no pueden eliminar de su mente una idea (por ejemplo preocuparse por pensamientos sexuales, agresivos o religiosos). Las personas compulsivas tienden a caer en rituales, haciendo un acto o una serie de actos una y otra vez (por ejemplo: lavarse las manos o pararse sobre las divisiones de una banqueta). Las obsesiones por lo general comprenden duda, temor a la contaminación o temor a la agresividad propia.

Las formas más comunes de conductas compulsivas con contar, ordenar, revisar, tocar y lavar. “Unas cuantas víctimas del trastorno obsesivo compulsivo tiene rituales solo mentales: Por ejemplo, para detener el pensamiento o impulso obsesivo es probable que repitan una serie de palabras o números mágicos. Alrededor de 25% de las personas con un trastorno obsesivo-compulsivo tienen pensamientos instructivos pero no actúan de acuerdo a ellos. El resto son tanto obsesivas como compulsivas, la conducta compulsiva sin los pensamientos obsesivos es rara. (Skodol, 1989)”

El trastorno obsesivo compulsivo es más común en individuos de ingresos más altos y que de alguna forma sean más inteligentes. Tiende a comenzar en los últimos años de la adolescencia y los primeros de la edad adulta y afecta a hombres y mujeres por igual. Su incidencia es alta y hasta en 50% permanecen sin casarse.

Estrés Postraumático

Los seres humanos a veces tienen que afrontar accidentes, atracos, violaciones, etc.

Y es entonces que al vivir este tipo de situaciones, se trauman y tienden a revivir el trauma una y otra vez, es entonces cuando surge el denominado Trastorno de Estrés Postraumático.

Esta repetición de vivencias se presenta por medio de pesadillas repetitivas, recuerdos diurnos de la tragedia a la que sobrevivió y cualquier cosa que recuerde el trauma sufrido, de forma directa o por asociación de ideas, suele desencadenar un estado de ansiedad intenso.

La persona que sufre este trastorno acaba evitando persistentemente todo cuanto le recuerda el acontecimiento traumático. Intenta no pensar ni hablar sobre el suceso. Se puede llegar a sentir embotamiento afectivo, alejamiento de los demás, disminución de interés y placer por las cosas agradables de la vida y dificultad para sentir intimidad, ternura y deseo sexual.

Trastornos Adaptativos

Algunas veces los síntomas de ansiedad se hacen presentes como consecuencia de agentes estresantes, como un despido laboral, una ruptura en una relación, la muerte de algún familiar, amigo o bien problemas familiares de reciente aparición. En este caso los síntomas de ansiedad dan lugar a lo que se denomina un Trastorno Adaptativo con Ansiedad. Para realizar ese diagnóstico es necesario que la ansiedad sea una fuente de malestar importante sin que se alcance la intensidad para convertirse en un Trastorno de Ansiedad.

Cuando además de síntomas de Ansiedad también se dan síntomas depresivos como la tristeza o la apatía entonces se habla de trastorno adaptativo mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo.

Dinámica de la Ansiedad

Situación→Organismo→Respuesta de Ansiedad→Consecuencias

Cognitiva

Fisiológica

Motora

Traduciendo el esquema:

Una persona ante determinada situación puede experimentar una respuesta de ansiedad en tres niveles distintos: pensamientos, sensaciones, corporales y comportamiento observable y tiene unas consecuencias que puede hacer que se perpetúe el problema de ansiedad.

El criterio para determinar, la gravedad de un trastorno de ansiedad no es el número de situaciones temidas, tomado de modo aislado, sino más bien la repercusión que tiene en la vida de la persona el sentir ansiedad, en qué medida le altera la vida cotidiana, laboral, personal o académica y en qué medida sufre como consecuencia de la ansiedad⁵.

La tendencia a padecer ansiedad se hereda en cierta medida; es decir la reactividad fisiológica o tendencia a padecer con relativa facilidad taquicardias, tensión muscular excesiva o hiperventilación. Por otro lado, la reactividad

⁵Cano, Vindel Antonio." La Ansiedad Claves para Vencerla. " España, Arguval 2002, pp. 151

fisiológica es insuficiente para que una persona desarrolle un Trastorno de Ansiedad. Los Trastornos de Ansiedad se aprenden. La facilidad para reaccionar de forma fisiológica facilita que aprendamos a sentir ansiedad ante situaciones o estímulos inofensivos, porque los problemas de ansiedad surgen cuando se siente ansiedad ante determinadas circunstancias y posteriormente llega a anticipar que sentirá ansiedad de nuevo en esa situación.

La ansiedad y el adolescente

“Barnett (1970) sostiene que la adolescencia es un proceso de desarrollo generador de ansiedad, cuyas funciones esenciales son perder la inocencia infantil y lograr una separación de las necesidades sociales y de las aspiraciones de la familia. Obviamente ambas funciones presentan posibilidad traumáticas en el peor de los casos y dificultad de ajuste en las mejores circunstancias.”⁶

Los investigadores Eysenk y Eysenk dan un indicio de que la adolescencia realmente puede ser un período drástico de tensión. Ellos presentaron el Inventario PEN (Psicosis, Extroversión y Neurosis) a un grupo de personas cuyas edades oscilaban entre los 10 a los 70 años, para calificar dimensiones de extroversión, neurosis y psicosis de la personalidad. Se dividió a las personas en seis grupos cronológicos y se hicieron comparaciones de edades con base en las tres dimensiones. Los jóvenes que estaban en el grupo de 10 a 29 años (aproximadamente la etapa de la adolescencia) obtuvieron puntuaciones más altas en las tres dimensiones que los otros cinco grupos de personas de distintas edades. Dentro de este grupo de 10 a 29 años, los varones obtuvieron puntuaciones más altas en extroversión y psicosis que las mujeres pero inferiores en neurosis. Al analizar sus descubrimientos los Eysenk escriben que los resultados obtenidos por los más jóvenes “van de acuerdo con la observación

⁶Horrocks, John E ,“Psicología de la adolescencia.” Editorial Trillas S.A. de C.V., México, Octubre 1984, p. 24

de sentido común y lo esperado: la juventud siempre ha sido la época de “Storm and drang” (Tempestad y Tribulación”) y las puntuaciones más altas de la muestra de jóvenes en Neurosis, Extroversión y Psicosis son congruentes con esta observación”⁷. Al comparar los sujetos que comienzan la adolescencia y están a mitad de ella (representado por el grupo de 20 a 29 años) se encuentra que los más jóvenes obtienen puntuaciones todavía más altas en las tres dimensiones. En este punto se podría plantear la hipótesis de que el mayor estrés de la adolescencia ocurre durante la segunda década de la vida. Después durante la tercera década.

Es interesante notar que con excepción de las mujeres, en las dimensiones de psicosis y neurosis, las personas del 20 a 29 años, también tienen puntuaciones más altas en las tres dimensiones que las correspondientes al grupo de 30 a 39 años.

Los Eisek también informan que las personas de clase media obtienen puntuaciones más bajas en las tres dimensiones de personalidad, que las de clase social Económicas superiores e inferiores.

Muchos autores opinan que el periodo de la adolescencia contiene cierto potencial de estrés pero que las circunstancias personales y culturales pueden servir como paliativo para las presiones, o en su caso, pueden crearlas.

Levy (1969) considera que el estrés en la adolescencia se produce como resultado de los cambios que demandan una revisión de las relaciones y de la imagen de sí mismo. Cree que los cambios se centran en las nuevas percepciones de los padres y otras figuras de autoridad, así como en el desarrollo del concepto de sí mismo que sigue a la pubertad.

⁷Horrocks, John E.” Psicología de la Adolescencia” Editorial Trillas S. A. de C. V., México Octubre 1984, pp.24-26

Debido a una serie de transacciones y ajustes que el joven tiene que hacer en su etapa de adolescencia, surgen en algunas ocasiones los problemas en su desarrollo integral, mismos que afectan marcadamente sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

Es importante subrayar que los problemas mencionados en sus relaciones pueden menguar si los jóvenes se toman un tiempo para hacer el Insight respectivo de la circunstancia o situación que se le presente en un momento dado. Reconocer las propias emociones: "Solo quien sabe porque se siente como se siente puede manejar las emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente."⁸ Saber manejar las propias emociones como: el miedo, la ira o la tristeza, son mecanismos de supervivencia que forman parte de nuestro bagaje básico emocional. No podemos elegir nuestras emociones. No se puede simplemente desconectar y evitar, pero está en nuestro poder conducir nuestras emociones.

INSIGHT: El diccionario inglés Oxford define Insight como "la capacidad de obtener una comprensión profunda, aguda e intuitiva de una persona o cosa"(The Oxford English Dictionary(1989),p1264).⁹

La definición, implícita en la palabra, se deduce al descomponerla en el prefijo "in", que significa "dentro, interno" y "sight" que significa "visión, ver, vista". Una de las primeras pistas sobre el uso de la palabra Insight como concepto psicoterapéutico proviene del mundo psicoanalítico de inicios del siglo pasado. Es sabido que, en este contexto, la palabra Insight como tal no aparece en la obra de Freud como concepto técnico sino que es empleada en su contexto cotidiano ("Einsicht", del alemán) (Etchegoyen 1988; Sandler 1992). Una de las hipótesis propuestas, es que habrían sido analistas de habla inglesa quienes

8 Boech Karin y Martin Doris ¿Qué es Inteligencia Emocional? EDAF S. A. Jorge Juan 30 Madrid 1996 P 26

9 The Oxford English Dictionary (1989) pp. 1264

comenzaron a introducir el término, según señala Etchegoyen (1988, pp. 610), no con la finalidad de crear un nuevo concepto teórico sino más bien de traducir de manera correcta una idea acuñada por Freud concerniente al momento que el paciente, sumido en su proceso psicoanalítico, experimenta la vivencia de toma de conciencia respecto de aspectos centrales de sí mismo.

Según refiere Sandler (1992, pp.192), French habría sido el primero en utilizarlo al incluirlo en el título de una publicación de 1939 que llamó “Insight and distortion in dreams”; en la ocasión, el mismo French señaló haber tomado el concepto del famoso trabajo del psicólogo gestáltico W. Koehler, publicado en 1925. Para Etchegoyen sin embargo, este hito se remontaría a 1920, año en que Hermine von Hug-Hellmuth presentó su trabajo en el VI Congreso Internacional de La Haya, (traducido en el *International Journal*, 1921) donde señaló que “mientras en el análisis del adulto aspiramos a conseguir un completo Insight de los impulsos y sentimientos inconscientes, en el caso de los niños este tipo de reconocimiento expresado sin palabras, en un acto simbólico, es bastante suficiente” (citado en Etchegoyen, 1988). Según este mismo autor, existiría un período clave del siglo XX durante el cual el término cotidiano habría pasado a adquirir el carácter de concepto técnico ampliamente aceptado en el mundo psicoanalítico. Este período se situaría entre 1936 y 1961, fechas en las que se llevaron a cabo el XIV Congreso Internacional en Marienbad y el XXII Congreso Internacional en Edimburgo respectivamente, y que representan los dos momentos entre los que puede apreciarse a través de los trabajos publicados, el posicionamiento del concepto entre los miembros de dicha comunidad.

En psiquiatría, el término Insight comenzó a emplearse a inicios del siglo pasado con el fin de señalar cuando un sujeto portador de alguna patología mental, tenía conocimiento y reconocimiento de que su estado y síntomas eran fenómenos anormales, productos de una enfermedad; autores como Kraepelin, Bleuer y Jasper por mencionar sólo algunos, hicieron uso del término bajo esta

acepción (Sandler, Dare&Holder, 1992, pp.189), que por lo demás sigue siendo ampliamente utilizado hasta el día de hoy (Engh, Friis, Birkenaes, Jónsdóttis, Ringen, Ruud, Sundet, Opjordsmoen y col, 2007).

La incorporación del concepto de Insight al mundo de la Psicología trajo como consecuencia la difusión de su uso como concepto teórico, que rápidamente fue cubriéndose de nuevos significados. Esto por un lado colaboró indiscutiblemente con el enriquecimiento del concepto, pero a su vez, contribuyó también a la elaboración de un constructo que hasta el día de hoy, se presta a confusiones en cuanto a sus características y sus alcances.

Una primera precisión importante de realizar tiene relación con la distinción entre dos tipos de Insight: el Insight Intelectual y el Insight Emocional. No queda claro quién propuso esta primera clasificación ni cuando lo hizo, lo claro es que se trata de una conceptualización ampliamente difundida puesto que distingue dos situaciones de comprensión de un fenómeno en base a la simultaneidad de un estado emocional característico, que jugaría un rol clave al menos en la función terapéutica de Insight.

Una interesante discusión conceptual se desarrolló en los cincuentas entre algunos de los clásicos del. Reid&Finesinger se preguntaban en su artículo "The Role of Insight in psychotherapy" (1952) si sería realmente la ausencia de Insight la responsable de los síntomas y los trastornos mentales de los sujetos. Plantearon que el Insight es un proceso que "se basa y utiliza estos procesos mentales más simples –percepción, identificación y memoria- pero añade algo más, más aún, relaciona y organiza los contenidos y productos de tal actividad cognitiva para que el hasta entonces incomprendido significado, algo nuevo pero relevante y de relación significativa, sea claramente entendido tal vez por primera vez (Reid&Finesinger, 1952). Ambos autores recogen el concepto hasta entonces empleado de Insight Genérico, definiéndolo como "cualquier acto

cognitivo mediante el cual podemos comprender el significado de un patrón de relaciones”. Lo interesante de esta definición es que pone énfasis en considerar e incorporar el aspecto “cognitivo” del insight para su estudio, se trata de un acto cognitivo, porque implica un proceso de producción de conocimiento-resolución de problemas, a diferencia de otras manifestaciones como los estados afectivos o conductas impulsivas. A partir de este punto, cuestionan el uso del concepto de Insight intelectual, utilizado hasta entonces para denominar cierto tipo de comprensión sin carga afectiva, dado que por definición todo Insight es un acto cognitivo y por ende, intelectual. A cambio, propone el uso del término Insight neutral para referirse al fenómeno en el que ni los términos utilizados en la relación cuyo significado es comprendido a través del Insight son una emoción, ni el acto de Insight en sí, media o libera una respuesta emocional en la persona que lo experimenta. El concepto de Insight emocional debe para los autores ser dividido en 2 subtipos: aquel en el cual la emoción participa como contenido, o más precisamente, como un término de la relación de conceptos cuyas significación es comprendida mediante el Insight y aquel que expresando una hipótesis sobre contenidos que pueden o no ser emocionales, libera además simultáneamente una respuesta emocional. Finalmente reservan el concepto de Insight dinámico al que en el sentido más Freudiano, penetran las barreras defensivas haciendo al yo consciente de deseos hipercatectizados de los que previamente era inconsciente y por lo tanto sería el único que tenía reales efectos terapéuticos (lo anterior por supuesto en el contexto de la psicología del yo) (Reid & Finesinger, 1952).

Dos años más tarde, en 1954 J. Riechfield responde a esta propuesta con nuevos planteamientos. Su propuesta intenta clarificar el concepto de Insight terapéutico que se presenta durante el proceso analítico y las peculiaridades que lo distinguen de los otros tipos de Insight. Señala: “en parte el problema existe porque las actuales expresiones tradicionales fallan en proveer las bases apropiadas para un adecuado entendimiento del Insight en psiquiatría. Existe ya

el suficiente conocimiento factual sobre el Insight en sí mismo (no así sobre como produce la cura) para alcanzar las clasificaciones deseadas”

El punto de partida nuevamente son los conceptos de Insight intelectual o verbal y de Insight psicológico, definido este último como “el entendimiento y comprensión de los motivos y la génesis de los síntomas siendo por lo tanto determinante para la cura.

Según Richfield las concepciones conceptuales comienzan a partir del uso de los adjetivos “intelectual y emocional” que intentan distinguir el fenómeno que sería el psicológicamente genuino; definir los diferentes tipos de Insight según la cantidad de su contenido u objeto de cognición constituye para el autor un error, puesto que no permitiría el reconocimiento de las emociones necesarias para conseguir las adaptaciones de la conducta involucradas en la cura. El método elegido por Richfield para alcanzar este propósito se basa en la filosofía de Bertran Rusell y su planteamiento sobre la manera de conocer. El fenómeno del Insight no se le define por lo tanto a partir de sus contenidos ni de juicios en relación al rol que ocupan las emociones ni los mecanismos de defensa involucrados sino a partir del tipo de conocimiento en juego; así el Insight en un paciente puede ser una cognición relacionada a su conflicto que nunca se externalizaron como objeto para el conocimiento directo (no permitiendo la cura) o puede ser la cognición respecto de las fuerzas dinámicas que corresponderían a la presentación directa de la emoción inconsciente a la conciencia; solo así se podría producir el efecto terapéutico dado que “la persona consciente no puede aprender a manejar una necesidad de la cual es inconsciente” surgen así los conceptos de Insight descriptivo o Insight ostensivo.

Desde la óptica de la teoría de la Gestalt, uno de los elementos claves a la hora de definir una resolución a través de insight es el mecanismo de “reestructuración conceptual de la representación inicial del problema”. Este

concepto ha sido una de los núcleos a partir de los cuales se han construido muchas de las posturas actuales respecto del Insight que de la perspectiva de la psicología cognitiva actual se define como “percepción nítida y/o profunda de una situación, el sentimiento de comprensión claro y a menudo repentino de una situación compleja o de la naturaleza interna de las cosas, obtenido intuitivamente y acompañado de la experiencia de resolución de problema, el Insight surgiría una vez que el sujeto logra liberarse de suposiciones erradas o logra crear nuevas conexiones relacionadas con la tarea, a partir de habilidades o conocimientos ya existentes”.

Si bien entre los psicólogos aun existe divergencias respecto a la definición exacta de Insight (Sandkühler&Bhattacharya, 2008), existe un consenso relativamente general en lo que respecta a cuáles son las etapas: fenómenos básicos que deben observarse, y que los distinguiría de aquellos que no lo son (Bowden& Jung-Beeman, 2003, Bowden, Jung-Beeman, fleck, &Kounios, 2005, Bowden& Jung-Beeman, 2007, Sandkühler&Bhattacharya, 2008) estas etapas corresponden a:

Impase Mental: El sujeto sometido a un problema tipo-Insight se verá en algún momento sometido a la sensación de no poder progresar y quedar “atascado” en una etapa del constructo del problema, que le impide progresar hacia la meta. Se trata de un momento del que se puede salir o no, en cuyo caso por supuesto no se llega a la solución del problema. Para algunos autores, es condición completamente necesaria en el fenómeno de Insight (Knoblich, Ohisson&Raney, 2001, Sandkuuhler, &Bhattacharia, 2008).

Reestructuración del Problema: Es el mecanismo por el cual el sujeto rompe y resuelve el impasse, que tiene la característica de presentarse como fenómeno inexplicable para él (los sujetos sometidos a estas situaciones no pueden reportar o informar con claridad el proceso que les permitió resolver el impasse).

Conlleva necesariamente un cambio de representación subyacente del problema, es decir, una re conceptualización del estado inicial objetivo/meta, de las operaciones disponibles para ensamblar los pasos a seguir y de las restricciones bajo las cuales estos pasos van siendo probados (Weisberg 1996 citado en Chronicle, Ormerod&Macgregor, 2004). La reestructuración sería posible ya sea mediante un proceso de recuperación interna de conceptos almacenados en la memoria a largo plazo que pueden ser usados para reinterpretar y resolver el problema actual, o mediante el uso de pistas externas que se encuentren disponibles. Dos posturas opuestas se han propuesto para explicar este proceso de reestructuración. La primera plantea el Insight como un proceso controlado, consciente, que requiere de la puesta en marcha de muchos de los recursos atencionales (Kaplan & Simón, 1990) mientras que la segunda, propone que se trata más bien de un mecanismo automático e inconsciente, en el que las piezas de información relevantes presentes en la memoria a largo plazo son automáticas e inconscientes, en el que las piezas de información relevantes presentes en la memoria a largo plazo son automática y subconscientemente recombinadas por el sujeto. Esto explicaría por qué éste es incapaz de informar que le permitió resolver el impasse y reestructurar la representación del problema exitosamente. (Bowden & Jung-Beeman, 1998, Knoblich y Cols, 2001).

Adquisición de un tipo de comprensión más profunda: Insight implica la atención de una manera más profunda y apropiada de entender el problema que la inicial. Por lo mismo, el verdadero Insight debe conducir necesariamente a la solución correcta del problema, que se presenta ante el sujeto como obvia y evidente.

Suddenness: La experiencia de vivencia de Insight es percibida como un fenómeno espontáneo y repentino o abrupto que no se antecede señales que permitan predecirlo, y que suele reportarse subjetivamente como una

experiencia de tipo “ahá! O “Eureka!” al momento de aparecer la solución acompañada de un componente emocional.

La psicología cognitiva pone al Insight en contraste con la resolución de problemas por la vía analítica del “paso a paso” a partir de esto, clasifica los tipos de problemas en “problemas tipo Insight” y “problemas no Insight” o “analíticos”.

La distinción entre el verdadero tipo de fenómeno lo encontramos en Weisberg¹⁰, que plantea que un problema es un problema tipo-Insight puro, solo si el único modo posible para resolverlo es mediante la reestructuración; si por el contrario, existe más de un camino por el cual llegar a la solución, se trataría de un problema “híbrido”. Los problemas de tipo “no Insight” o analíticos” se caracterizan porque el sujeto refiere tener la sensación de conocer desde el inicio el modo (procedimiento) necesario para llegar a la solución, es decir, sabe que desde el comienzo cómo proceder para resolver el problema, lo que generalmente ocurre mediante la aplicación de una serie de pasos que han sido ampliamente utilizados (owden y cols, 2007).

Los tipos de problemas empleados para el estudio del insight han sido múltiples; algunos ejemplos clásicos corresponden a los anagramas (reordenamientos de letras para formar palabras), el problema de los nueve puntos (ninedots) problema”, en que se deben conectar nueve puntos de una matriz de tres por tres con cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel). El problema de las dos cuerdas, el problema de la vela, adivinanzas, rompe cabezas, el RemoteAssociates Test (RAT, elaborado para desarrollar pensamiento creativo que no requiera de conocimientos específicos) y una variante de éste el CompoundRemoteAssociates (CRA, donde a partir de tres palabras los participantes deben encontrar una cuarta que pueda formar una palabra compuesta con cada una de las tres presentadas previamente), la Beck

CognitiveInsightScale (BCIS, diseñada para medir la capacidad de autoevaluación de experiencias patológicas e interpretaciones de estas por parte de los pacientes), la NumberReductionTask (NRT, donde se presentan secuencias con los números 1, 4 y 9 ordenados de diversas formas, que los participantes deben completar adivinando la secuencia subyacente) y la torre de Londres, por mencionar solo algunos ejemplos (Bowden, 2007. Emgh y cols, 2007; Hilde 2006; Sandkuhlergg, 2008).

Algunas teorías cognitivas sobre el Insight

Diversas teorías han sido propuestas para explicar los procesos detrás del insight. Algunas teorías cognitivas como la del cambio representacional, proponen que el Insight ocurre cuando el sujeto logra reinterpretar o re-representar el problema deshaciéndose de restricciones auto impuestas y/o desarmando los “paquetes cognitivos (chunks)” en los que está almacenada la información relacionada con éste proceso que no ocurriría en las soluciones de tipo “no Insight. La teoría del monitoreo de progreso plantea que los sujetos expuestos a la resolución de una tarea tratan de minimizar la diferencia entre el estado actual del problema y estado meta o de solución de este. Así el Insight ocurriría sólo cuando el individuo se da cuenta que esta meta no es alcanzable por los medios que han estado empleando ni por aquellos relacionados con esta línea, por ende, debe encontrar un nuevo grupo de opciones para conseguir su objetivo, lo que implica seleccionar un nuevo set de “jugadas” más que diseñar una nueva representación del problema. En este escenario, el Insight ocurre cuando estas “nuevas jugadas” entregan a la persona la capacidad de mirar más allá, desde el estado actual hacia la meta.

El insight no simplemente está presente en situaciones de conflicto sino que podemos observarlo en un sin número de situaciones que involucran diversos procesos como la percepción (en el reconocimiento de objetos poco definidos o

imágenes ambiguas) la comprensión de lenguaje (comprensión de metáforas o bromas) y procesos de tareas de aprendizaje implícito (Haider & Rose, 2007). Por mencionar sólo algunos ejemplos. Se le relaciona también con el proceso del pensamiento creativo porque requiere que el sujeto vea (cree) una nueva manera de abordar el problema, por ello algunos autores plantean que el Insight correspondería, más que a un sistema de resolución de conflictos simple y unitario, a un fenómeno mucho más amplio y generalizado, un mecanismo cognitivo que surgiría a partir de la interacción de otros procesos cognitivos subyacentes que le serían propios y específicos y que por ende se desplegarían en otras modalidades cognitivas en las que el Insight pudiera ocurrir (Bowden & Jung-Beeman, 2007). Esta postura corresponde a la perspectiva del Insight como “Proceso Especial”, contrapuesta al planteamiento propuesto por otros que sugieren que se trata más bien de un epifenómeno basado en los mismos procesos cognitivos que dan origen a las soluciones no-Insight, y que se conoce como la perspectiva del “Business as Usual”. La mayoría de los investigadores se muestra más bien a favor de la primera hipótesis.

Con el transcurso del tiempo fue haciéndose más evidente que un sujeto podía resolver un problema tipo Insight sin Insight, o viceversa, esto sugiere que más que problemas tipo Insight o no Insight, lo que existe son sujetos que resuelven los problemas con o sin Insight, es decir, la presencia o ausencia de Insight reside en el individuo que enfrenta a un problema más en el tipo de problema en sí (Nowden & Jung-Beeman 2007). Esto plantea la necesidad de redefinir y reestructurar la manera de aproximarse a la investigación de este fenómeno, dilema que ha comenzado a ser abordado mediante la propuesta de nuevos diseños experimentales entre los cuales se considera como elemento central la experiencia subjetiva del individuo para evaluar la ocurrencia o no del insight (experiencia “Ahà”)

Hallazgos en Neurociencias

El estudio del insight como fenómeno en psicología cognitiva ha puesto énfasis principalmente en dilucidar y describir los procesos subyacentes desde la perspectiva conductual. Solo en los últimos años ha surgido un interés mayor en conocer y describir los sustratos neurobiológicos subyacentes a este proceso.

Para algunos autores, la diferencia entre procesos tipo Insight y procesos no Insight estaría dada por la manera en que los hemisferios cerebrales participan en cada caso, con la activación de áreas específicas y patrones de procesamiento neural y cognitivo propios en la solución de problemas vía Insight (Bowden & Jung-Beeman, 2007).

En efecto, ha sido posible determinar que existen asimetrías básicas entre los hemisferios durante el procesamiento cognitivo. Dos de los más importantes investigadores en resolución de problemas vía Insight, Edward Bowden y Mark Jung-Beeman, han propuesto que las estrategias o asociaciones iniciales fuertemente activas pero finalmente no exitosas tienden a generar una mayor activación del hemisferio izquierdo, mientras que el proceso de información que induce una activación débil pero re forzante y que apoya la integración de los elementos distantes del problema, tiende a relacionarse con el hemisferio derecho en particular en el STG lo que respaldaría el planteamiento del procesamiento de asociaciones lejanas como sustrato de Insight.

Después de ASTG, el área que presentó mayor activación en este tipo de situaciones fue el giro frontal medial del hemisferio izquierdo, seguido por algunas regiones en o cerca de la amígdala o giro parahipocampal (Jung-Beeman et al., 2004). Esto último es compatible con la existencia de un componente emocional asociado a la experiencia del Insight, así como a la necesidad de hacer referencia a conocimiento en memoria (Bowden & Jung-Beeman, 2007). Asimismo regiones del cíngulo anterior y de la corteza frontal medial,

asociados al control cognitivo, también se ven activadas preferentemente en estos casos Jung-BNeenabm et al 2004'; Kounios, et al., 2008.

En la teoría de la mente en el momento actual para las investigaciones y reflexiones psicoanalíticas y cognitivas, toda una serie de investigadores están trabajando. La cognición (representación mental) supondría una capacidad inter- neuropsicológica para representarse al mundo, incluso al mundo interno; pero se llamará metacognición a la capacidad de representarnos a nosotros mismos, representándonos el mundo; es decir, como sujetos con conciencia. En ese sentido la conciencia consistirá en esa capacidad de representarnos a nosotros mismos representando y más allá incluiría el Insight o capacidad de introspección experiencial: podremos representarnos nuestros propios estados mentales (por ejemplo la conciencia y los efectos) y los estados mentales de los demás.

En último extremo el poseer una idea, percepción o Insight sobre nuestra actividad de representarnos el mundo nos abre acceso a la metacognición (las representaciones de los demás) representándonos a nosotros mismos como sujetos de representación.

Son las bases neurocognitivas para la empatía y para los procesos más automáticos e inconscientes como muchos procesos afectivos y mecanismos cognitivo-afectivos básicos, incluso subliminales o inconscientes, tales como comunicación intuitiva, la proyectiva y la proyección. Por eso se dice que esa capacidad de metacognición significa la adquisición de una teoría de la mente (propia y ajena) o percepción de autoconciencia. Según algunos la capacidad de metacognición como representación (o representación de uno mismo, del ser como capaz de representarse objetos) y como meta-representación (o capacidad para representarse al otro como sujeto de estados mentales y capaz de representarnos en su mente) es una capacidad que se adquiere de forma

completa y estable entre los 18 a 30 meses y los cinco años. Por estudios neurológicos se sabe que posee una base neurológica cada vez más conocida (las mirroneurons y otros circuitos cerebrales). Tales premisas poseen importantes repercusiones tanto en las teorías psicológicas del desarrollo como en la clínica.

1.1.3 Hipótesis de Trabajo

Los niveles de ansiedad en estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de la Antigua Guatemala durante el año 2011 son significativamente más bajos en los alumnos que habitualmente llevan a cabo un insight.

1.1.4 Delimitación

Premisas:

- a. El ritmo acelerado de la vida actual y factores ambientales como: el calentamiento global, la sobrepoblación, el ruido, stress del tránsito vehicular y el exceso de información tecnológica producen en los jóvenes marcada predisposición a sufrir de niveles de ansiedad considerables.
- b. La carencia de unidad familiar proveniente de hogares desintegrados o monógamos, es otro de los pre disponentes hacia los trastornos de ansiedad y consecuentemente hacía el poco uso del Insight.
- c. La poca o ninguna orientación hacía principios y valores espirituales que rijan sus vidas, en direcciones adecuadas y que les provean de un sano crecimiento en todas las áreas de su vida, no les permiten llevar a cabo un Insight de la problemática de sus vivencias.

CAPÍTULO II

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

Técnica de Muestreo: Para llevar a cabo la observación en sus diferentes criterios y pautas de comportamiento, se tomó una muestra no aleatoria de 15 alumnos de 5to. Magisterio del Colegio la Salle, de diferente sexo, edad y de la clase media. Esta técnica fue inicialmente la que en espacio de tres días hábiles del mes de agosto del año 2011, fueron llevándose a cabo en el Salón de clases en períodos de noventa minutos, individualmente, la cual permitió tener un mapa conceptual de cada uno de los individuos de la muestra y de su calidad de vida, familia y de cada uno de los aspectos importantes de la misma. Y que aportaron a esta investigación, datos importantes, para desarrollar y comprobar la hipótesis.

Técnica de Recolección de Datos

- Observación: Se tomó una muestra no aleatoria de 15 alumnos, la cual se llevo a cabo los días lunes, miércoles y viernes del mes de septiembre, en un período de noventa minutos, cada uno de esos días, durante la realización de actividades educativas normales en el salón de clases. Se llevaron a cabo actividades recreativas para romper el hielo y establecer empatía entre la investigadora y el grupo muestra.
- El objetivo principal de la observación fue conocer las actitudes de los estudiantes elegidos para dicho estudio y observar principalmente si hacían o no un insight de las mismas, conocer el contexto y patrones de crianza de cada uno de los estudiantes participantes en el grupo muestra.

- Test de Ansiedad: Se tomó una muestra no aleatoria de 15 alumnos. Este test se aplicó el viernes 2 de septiembre de 2011, a partir de las 8:20 de la mañana. Se les aplicó dicho test escrito de preguntas y respuestas de selección múltiple, en la cual, el individuo debía elegir el nivel en que se veía afectado por esa situación, es decir, elegir entre bastante, mucho, poco, o nada. Esta batería de Pedro Moreno, consta de cuatro Tests, en los cuales la investigadora, llevo a cabo modificaciones. Cada uno de ellos focaliza el # 1: Situaciones Desencadenantes, # 2: Pensamientos Automáticos o Interpretaciones. El # 3: Sensaciones Corporales de la Ansiedad y el miedo. El # 4: Conductas ansiosas, escape, evitación y otras.
 - El objetivo principal del test, fue determinar los posibles niveles de ansiedad que podría manejar el alumno.
 - Test de Insight: Se tomó una muestra no aleatoria de 15 alumnos, se les aplicó el día miércoles 7 de septiembre del año 2011, a partir de las 8:30 de la mañana, en el salón de clases. Individualmente, en forma escrita. Este test es un test o cuestionario con preguntas cerradas, es decir, debían de contestar "Si o No". Y consta de doce preguntas.
 - El objetivo del Cuestionario o test, fue constatar si los estudiantes hacían o no Insight.
- .Taller sobre Ansiedad e Insight: Se tomó una muestra de 15 estudiantes con el objetivo de introducir el conocimiento básico sobre los conocimientos de ansiedad e Insight y sus diferentes perfiles configurativos.

2.2. Instrumentos

Observación criterios de elaboración: Este instrumento se utilizó para dejar establecido los diferentes criterios de observación bajo determinadas pautas de comportamiento.

Pauta	Criterio de Observación
Participación Activa	Afecto Agresividad Afinidades
Actitud Pasiva	Movimientos Lenguaje corporal Sudoración Depresión
Solos	Melancolía Expresión Gestual Aislamiento Iniciativa
Socialización	Afinidades Contacto Físico Contacto Visual Lenguaje Corporal
Investigadora	Introverso Extroverso Utiliza mecanismos de defensa Receptivo Indiferente

Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora Anabella Valdez que focalizan:

a. Situaciones Desencadenantes: 16 Situaciones que pueden desencadenar miedo o ansiedad.

b. Pensamientos Automáticos o Interpretaciones anteriores a presentar Ansiedad, consta de 16 rubros.

c. Test 3: Sensaciones Corporales o Fisiológicas que acompañan a la Ansiedad consta de 16 preguntas.

d. Test 4: Conductas Ansiosas: Escape, evitación y otras

Cuestionario o Test de Insight: Que consta de 12 preguntas cerradas para constatar si los estudiantes hacen o no insight.

Pregunta	Criterio de Elaboración	Evaluación
Tomas una decisión luego de una reflexión previa.	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo se te presenta un problema estudias la forma de resolverlo, hasta que repentina y sorpresivamente la respuesta viene a tu mente?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Actúas por impulso?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Reflexionas tus actitudes?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo te enojas con alguien, sabes por qué te enojas?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo te pones triste, sabes la razón de tu tristeza?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo estás contento, siempre sabes el motivo de tu alegría?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Existe en ti un genuino interés de conocerte a ti mismo?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Crees tú que te excedes en tus actitudes de enojo y/o tristeza?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Regularmente respondes con ira a tu	Análisis e Insight	SI/NO

papá o mamá?		
¿Te definirías a ti misma como una persona colérica?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Te definirías a ti mismo/a como una persona triste?	Análisis e Insight	SI/NO

Taller

- El taller se llevó a cabo el día lunes 5 de septiembre del año 2011, a partir de las 8:30 de la mañana hasta las 12.00 a. m., en el salón de conferencias y con ayuda de equipo técnico de audiovisuales.

- Se formaron grupos de 7 alumnas, se les entregó una hoja donde hubo identificación de actitudes similares a los protagonistas de un video que se les proyectó, haciendo un recuento y razonamiento de las mismas. Luego se les pidió que nombraran un líder para exponerlo.

Objetivo General

-Promover el desarrollo cognoscitivo en el área psicológica del autoconocimiento y análisis personal en los estudiantes del Colegio La Salle de Antigua Guatemala en el año 2011.

Objetivos Específicos

-Proveer de experiencias enriquecedoras en el aprendizaje de nuevos conceptos psicológicos a los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala.

- Incorporar a los estudiantes a la apertura de nuevas experiencias cognoscitivas a través del conocimiento de los conceptos de Insight y Ansiedad y sus distintos perfiles configurativos.

Desarrollo del Taller

- Se les entregó una hoja en la cual identificaron actitudes de ansiedad similares a las que ellos manejan, esto con base a un video específico que se les pasó. Razonaron su evaluación y nombraron un líder para exponerlo.
- Luego se les dio una charla con respecto a la Ansiedad conjuntamente se les explicó que es Insight y su relación con la Ansiedad.
- El siguiente paso fue una dramatización por cada grupo en donde se evidenció la Ansiedad y el Insight.
- Y finalmente llevaron a cabo todo el grupo un ejercicio de Insight.

CAPÍTULO III

III. PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del Lugar

La Antigua Guatemala, un departamento, donde se fusionan dos culturas, desde el inicio de la historia de Guatemala, es el marco referencial de la presente investigación.

La característica específica de este lugar, es ser Monumento de América, declarado por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Su estilo barroco y sus calles empedradas, dan a esta ciudad una esencia de paz, que descansa en el pasado, donde nuestros conquistadores, fusionaron dos culturas y cuya herencia se puede ver proyectada, en la dinámica de su esplendor.

Sus habitantes denominados panzas verdes, proyectan este mestizaje Ontogenético. Se caracterizan por ser personas cordiales, que muestran su hospitalidad en todo tiempo y circunstancia.

Sus habitantes llevan consigo costumbres de antaño. Sus familias unificadas en sus tradiciones, especialmente de carácter religioso, se manifiestan conforme a estereotipos, que sus mismos antepasados establecieron.

3.1.2 Características de la Muestra

La presente investigación fue realizada, en una institución de mucha tradición educativa, siendo los parámetros religiosos los que rigen la misma, como lo es El Colegio La Salle. Sus alumnos pertenecientes a familias guatemaltecas, casi todas pertenecientes al lugar y algunas otras de otros departamentos, se perfilan como familias caracterizadas por dinámicas equilibradas dentro del ámbito de la salud mental, física y espiritual; algunas otras con características matriarcales.

La institución donde se realizó el trabajo de campo, se caracteriza por sus cimentados patrones culturales y religiosos, así como por desarrollar en su alumnado un desarrollo integral en todas las áreas de su personalidad. Poniendo un especial énfasis en los parámetros espirituales que constituyen la verdadera esencia del ser humano.

Por lo tanto, la hipótesis de la presente investigación es comprobada satisfactoriamente, que a mayor integridad del ser, su capacidad de insight es mayor, los problemas de ansiedad aminoran y se establece el fortalecimiento y desarrollo óptimo del joven adolescente. Lo cual se traduce en que él mismo sea una persona de éxito con plenitud de realización, capaz de cambiar ambientes y convertirse en un agente de cambio para su familia, su país y el mundo.

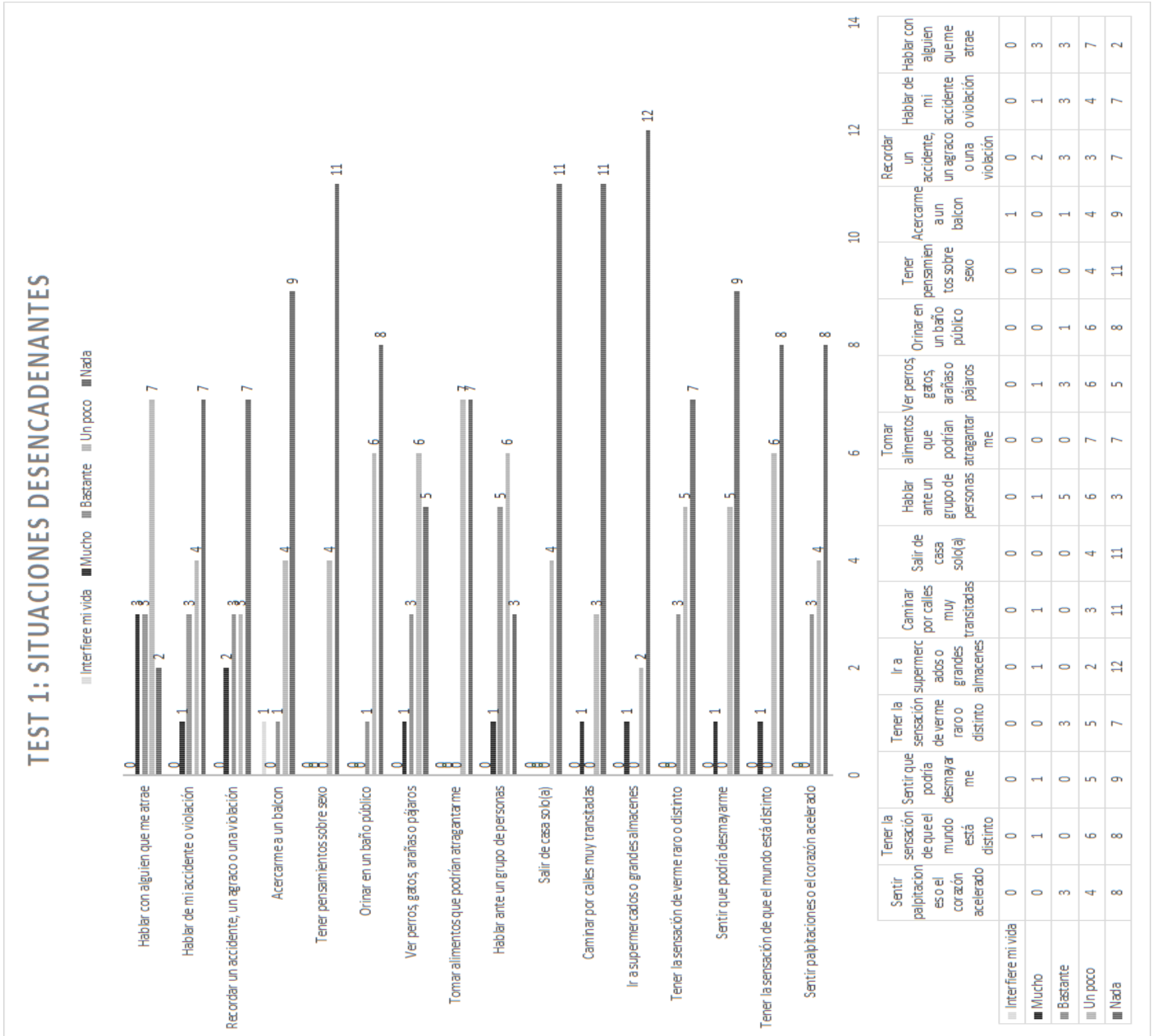
3.2. Presentación y análisis de resultados

Se les sometió a un conjunto de *Tests* de ansiedad de Pedro Moreno, adaptados por la investigadora, cuatro en total a cada uno de los participantes del grupo muestra, que evaluaron diferentes aspectos concernientes a la ansiedad. Los parámetros utilizados en la evaluación fueron: leve, moderado, normal y crítico, condensados en las siguientes gráficas:

1

GRÁFICA 1

Test 1: evaluó 16 situaciones que pueden desencadenar miedo o ansiedad.



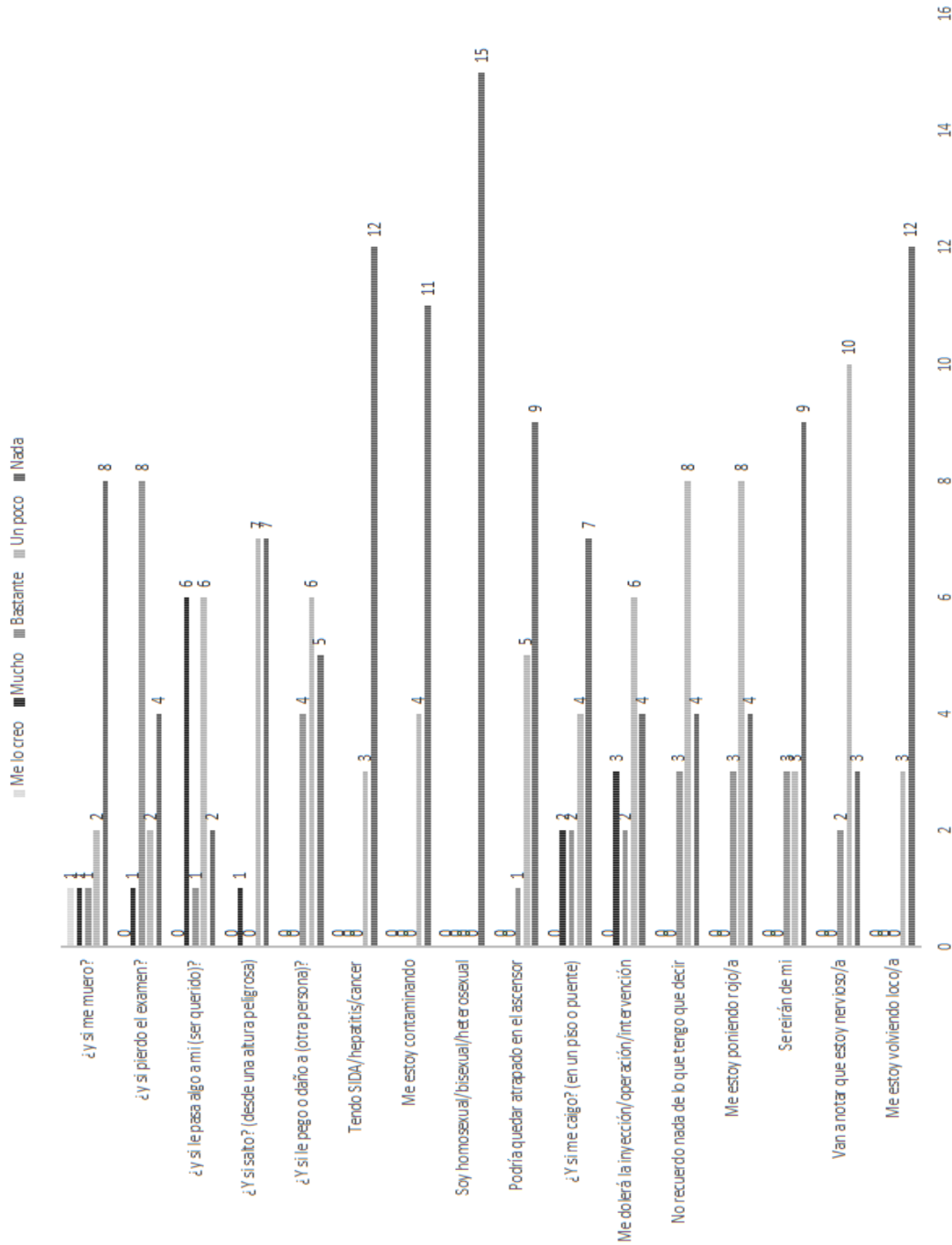
Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora.

En este primer Test de situaciones Desencadenantes, podemos observar que aunque el perfil de los individuos, podría verse afectado por situaciones provocadoras de ansiedad o bien trastornos como las fobias, obsesiones compulsivas, etc.; que podrían interferir con el normal desarrollo de su psiquis, trayéndolas como parte de sus patrones de crianza y experiencias de vida en la niñez, y viviendo en un período de su vida predisponente: podemos observar que ellos no reflejan evidencia de alguna de trastorno de ansiedad que pudiera afectar sus capacidades y desarrollo integral.

Su proyección en este primer test de una batería de cuatro, manifiesta una sana y equilibrada salud mental, y sus parámetros de ansiedad están ubicados dentro de una curva de normalidad.

GRÁFICA # 2

TEST 2: PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS O INTERPRETACIONES



Me lo creo	Mucho	Bastante	Un poco	Nada
Me estoy volviendo loco/a	0	0	0	0
Van a notar que estoy nervioso/a	0	0	0	0
Seré irán de mi	0	0	0	0
Me estoy poniendo rojo/a	0	0	0	0
No recuerdo nada de lo que tengo que decir	0	0	0	0
Me dolerá la inyección/operación/intervención	0	0	0	0
¿Y si me caigo? (en un piso o puente)	0	0	0	0
Podría quedar atrapado en el ascensor	0	0	0	0
Soy homosexual/bisexual/heterosexual	0	0	0	0
Tendo SIDA/hepatitis/cancer	0	0	0	0
¿Y si le pego o daño a (otra persona)?	0	0	0	0
¿Y si salto? (desde una altura peligrosa)	0	0	0	0
¿Y si pierdo el examen?	0	0	0	0
¿Y si me muero?	0	0	0	0

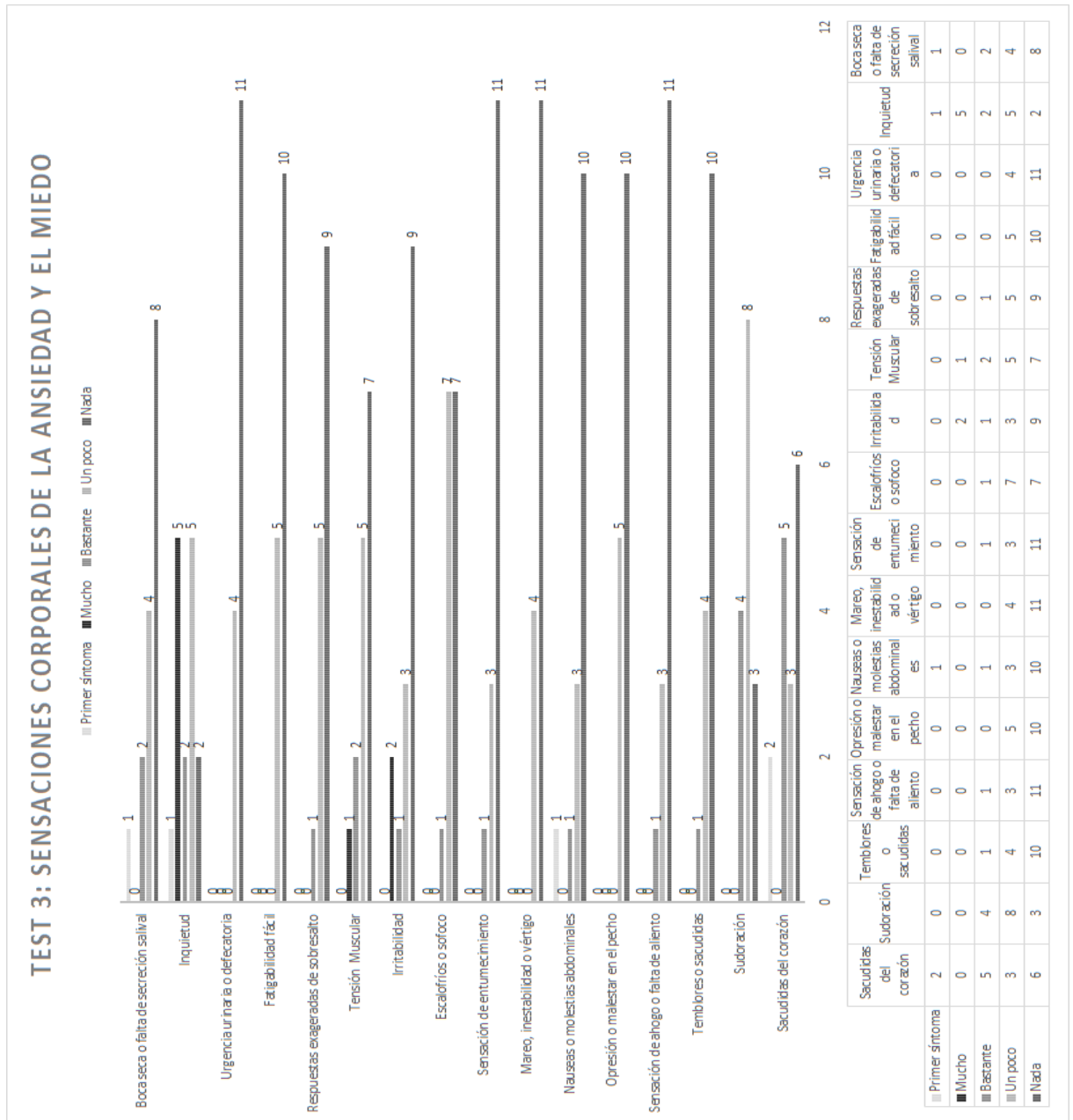
Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora.

El segundo test de la batería de cuatro del Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora, es acerca de los pensamientos automáticos o interpretaciones.

Observamos que la variable continúa dentro de los parámetros del equilibrio, siendo la ansiedad manifiesta dentro de los cuestionamientos más bien media o baja, dentro de una curva de normalidad.

GRÁFICA # 3

Test 3: sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan la Ansiedad consta de 16 rubros.

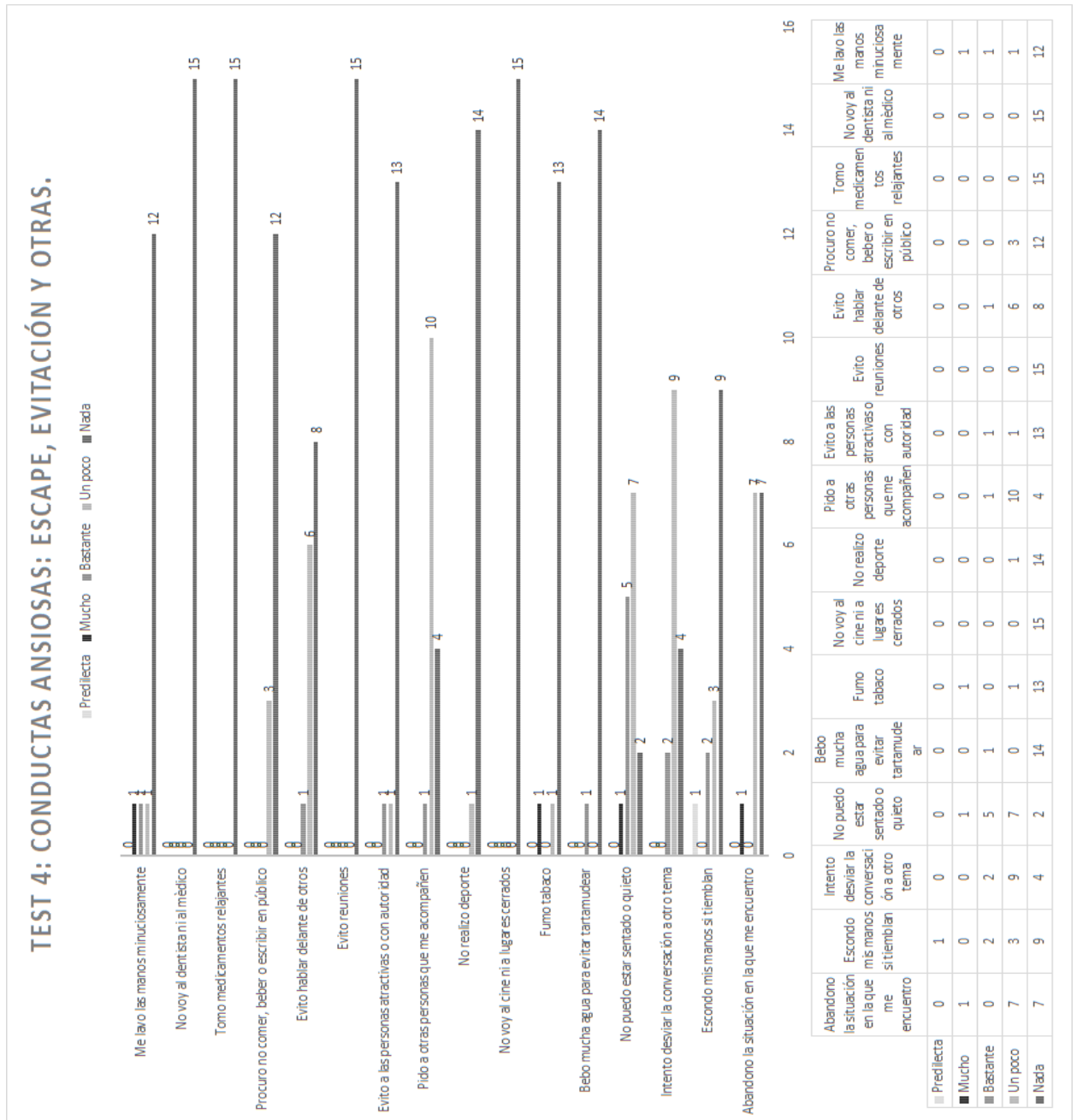


Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora.

En el test número tres de la batería del test de ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora, cuyo nombre es sensaciones corporales de la ansiedad y el miedo, la media también se establece en una ansiedad equilibrada, salvo algunas preguntas donde la oscilación de las mismas, es un poco mayor como es el caso de la irritabilidad, los escalofríos, sofocos, urgencia urinaria o defecadora, pero que no reflejan estar fuera de los parámetros deseados.

GRÁFICA # 4

Test 4: conductas ansiosas, escape, evitación y otras.



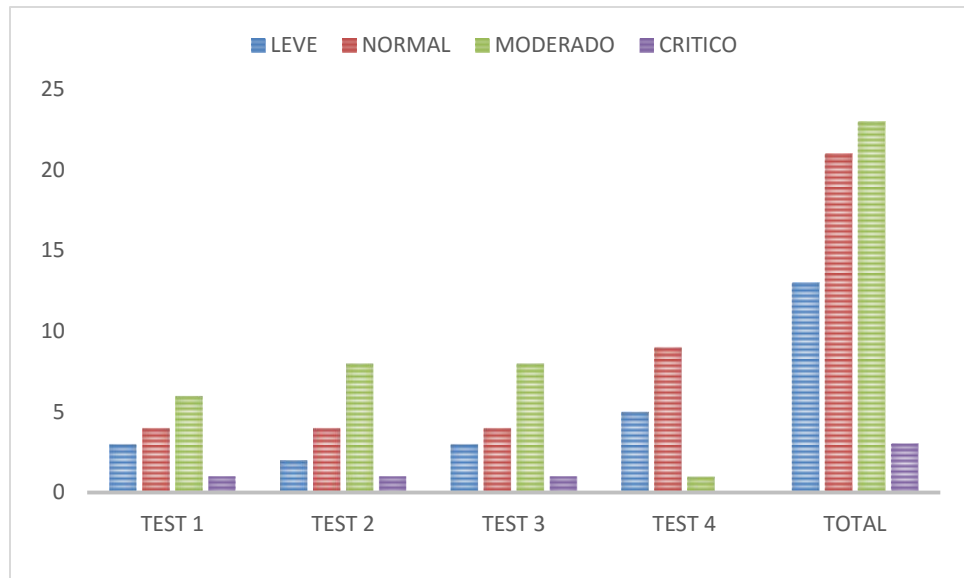
Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la Investigadora.

cuarto test de cuatro de la batería del test de ansiedad de Pedro Moreno titulado "Conductas ansiosas: Escape, evitación y otras" con modificaciones de la investigadora.

Se observa en este test la misma tendencia de parámetros de ansiedad dentro de un nivel de ansiedad, bajo o medio: en donde solo se destacan en un leve aumento las preguntas sobre no poder permanecer quieto, "inquietud"; hacerse acompañar para no ir solo algún lugar, "inseguridad"; esconder las manos para que no observen que tiemblan; y escapar cuando no se puede afrontar la situación."

Por lo que se constata que la media se constituye en la curva de normalidad de los parámetros de ansiedad evaluados en los alumnos de 5to. Magisterio del colegio La Sallé de Antigua Guatemala, durante el trabajo de campo efectuado en el mes de septiembre del año 2011.

GRÁFICA # 5



NIVELES DE ANSIEDAD DETERMINADOS EN EL GRUPO DE ESTUDIO PARA CADA TEST.

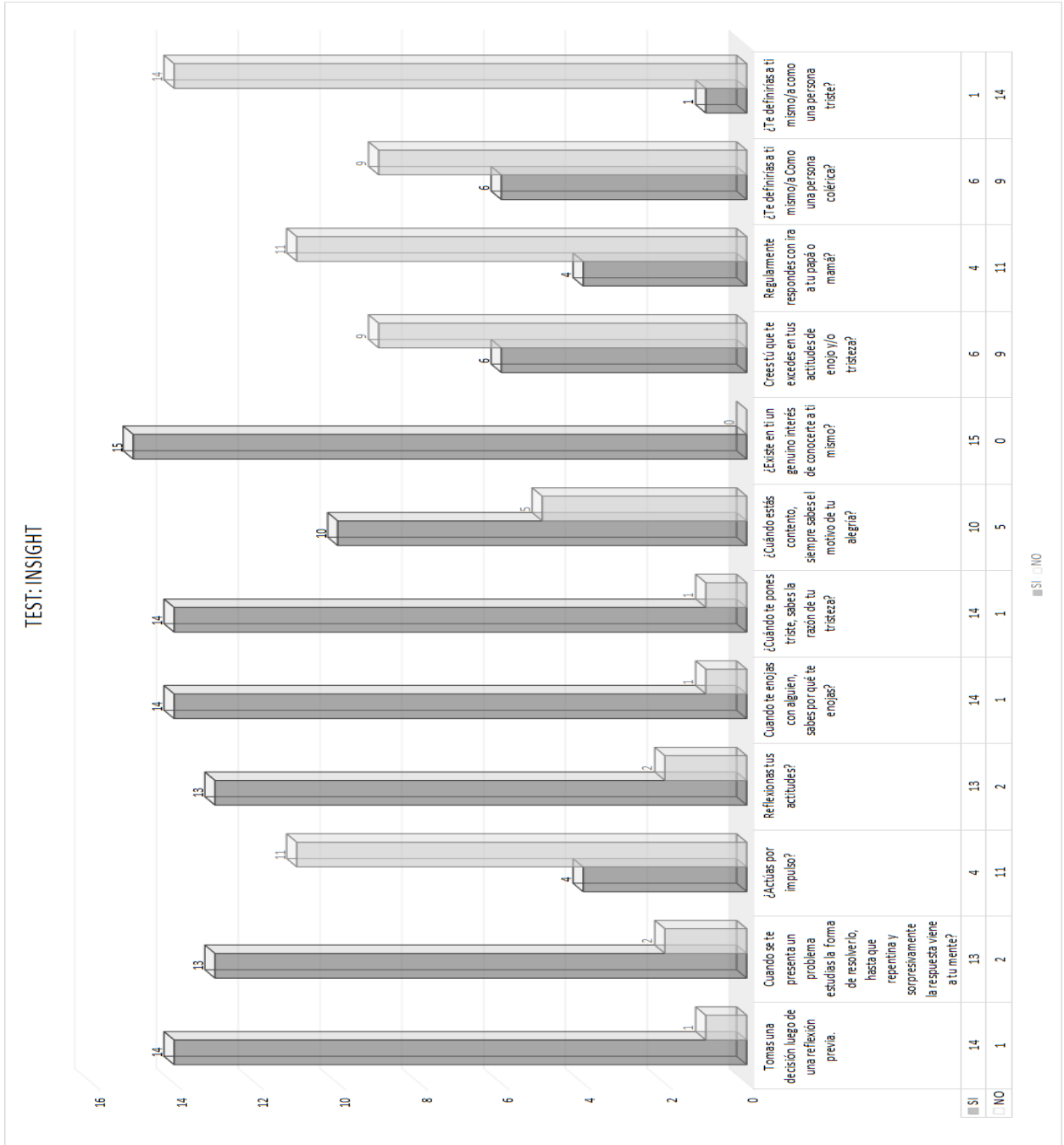
	LEVE	NORMAL	MODERADO	CRITICO
TEST 1	3	4	6	1
TEST 2	2	4	8	1
TEST 3	3	4	8	1
TEST 4	5	9	1	0
TOTAL	13	21	23	3

Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la Investigadora.

Estos fueron los resultados obtenidos de acuerdo a las tablas establecidas:

Por lo que se concluye que los niveles de ansiedad que manejan los estudiantes de 5to Magisterio del Colegio La Salle son de nivel Moderado, lo que es completamente aceptable dentro de los niveles normales, de acuerdo a estándares psicológicos.

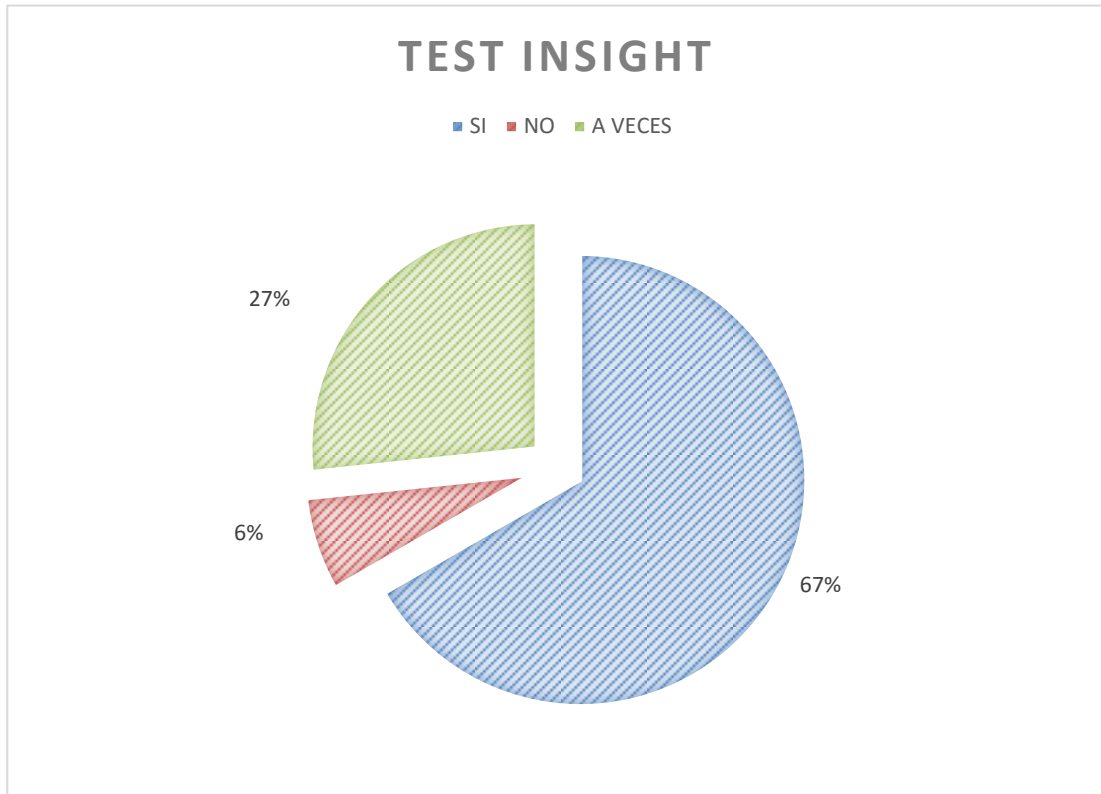
GRÁFICA # 6



Fuente: Cuestionario de Insight elaborado por la investigadora.

El Test de Insight consta de 12 preguntas cerradas, cuyo criterio de elaboración es el Análisis de Insight, y la evaluación se llevó a cabo bajo un “Si” o “No”. Por lo que de acuerdo a Resultados se concluye que los Estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle si hacen Insight, respuesta que confirma la gráfica circular con un 67% de porcentaje.

GRÁFICA # 7



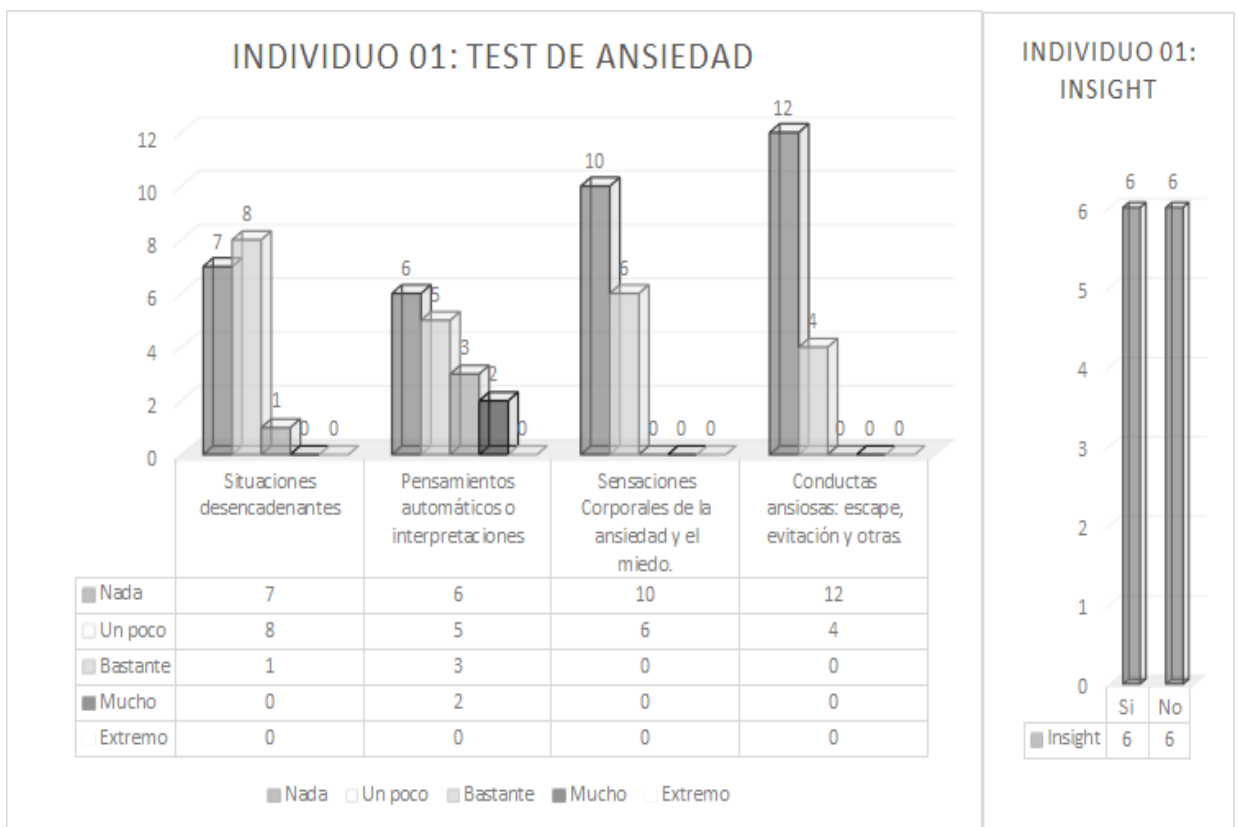
SI	NO	A VECES
10	1	4

Fuente: Cuestionario de Insight aplicado a los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de la Antigua Guatemala

CORRELACIÓN ENTRE INSIGHT Y NIVELES DE ANSIEDAD POR INDIVIDUO

Con la finalidad de encontrar una relación entre las variables correlacionadas, se comparan los resultados para cada individuo, cuantificando el efecto del Insight sobre los niveles de ansiedad.

GRÁFICA # 8



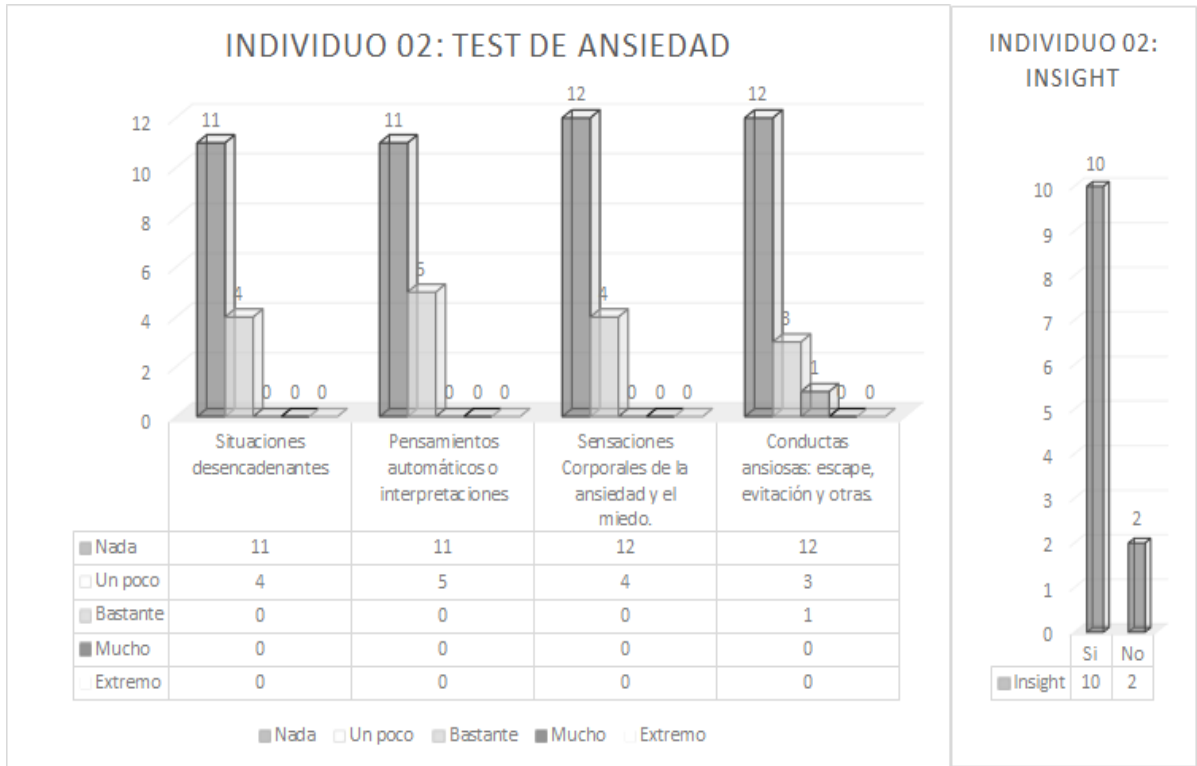
Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno y Test de Insight elaborado por la investigadora.

Por ejemplo, el individuo 01 realiza Insight en mediana proporción obteniendo un 50% del nivel máximo, en ese caso sus niveles de ansiedad permanecen (según el test) en valores aceptables, como se observa en la gráfica anterior.

Esta gráfica correlaciona los niveles de Ansiedad con el Insight que hace la muestra no aleatoria de 15 estudiantes de diferente sexo de 5to. Magisterio del colegio la Salle de la antigua Guatemala, realizado en septiembre del año 2011.

Dicha correlación muestra que la hipótesis fue comprobada, que al hacer más Insight existirán menos niveles de ansiedad, dicha medida fue posible llevarla a cabo, luego de llevar a cabo un cuestionario de Insight, de preguntas cerradas, elaborado por la investigadora. Comparado con los niveles de ansiedad que manejan cuatro individuos de la muestra, según batería de cuatro test de ansiedad de Pedro moreno y con modificaciones de la investigadora y que lo muestran las siguientes gráficas elaborados para el efecto.

GRÁFICA # 9



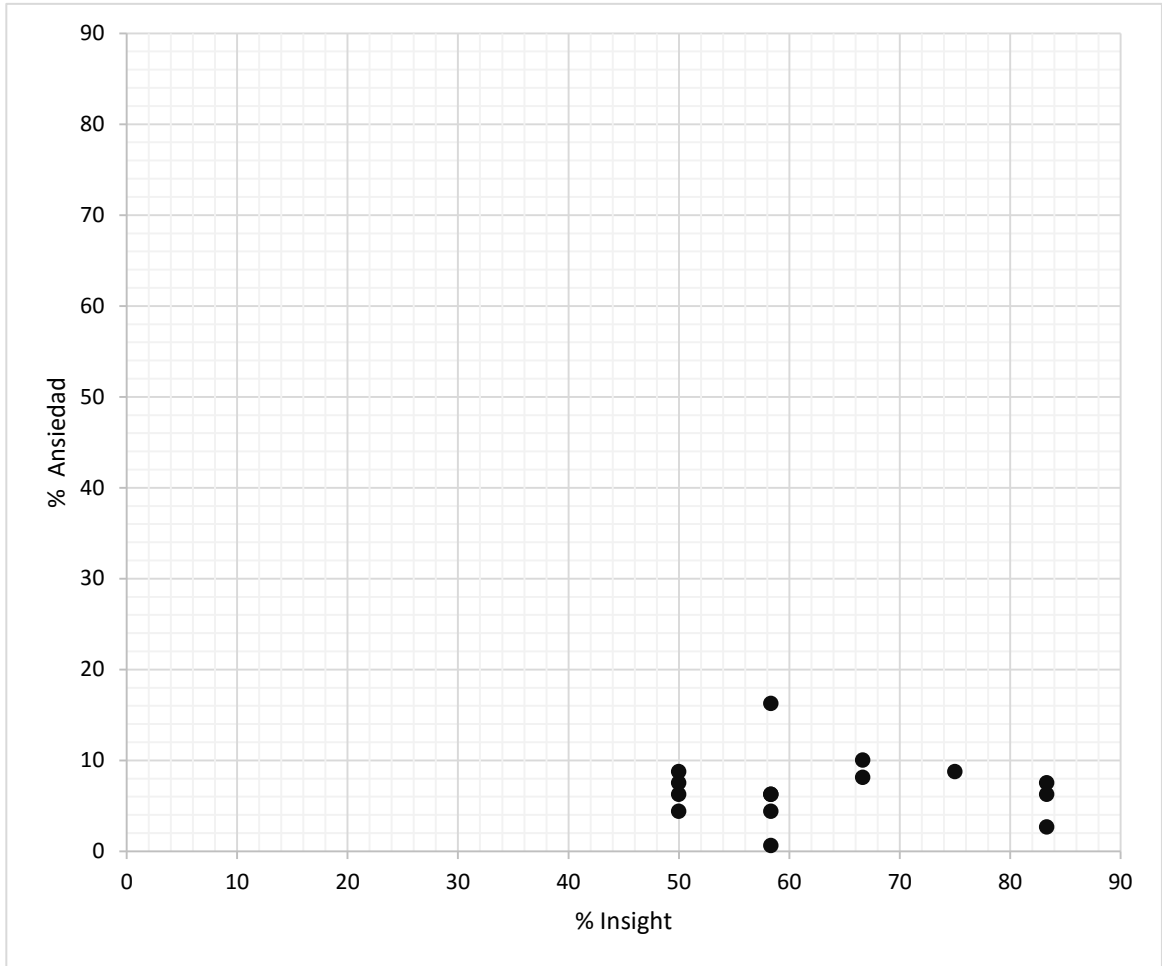
Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno y Cuestionario de Insight elaborado por la investigadora.

En el caso del individuo 02 se observan mejores niveles de ansiedad, justificados posiblemente al nivel de Insight que presenta, como se muestra en la gráfica anterior.

Al realizar la comparación con todos individuos, puede observarse un parámetro de relación entre la ansiedad y el insight, que permite establecer que un individuo que realiza el proceso de insight presenta niveles controlados de ansiedad, pero no es posible determinar el caso contrario, como se muestra en las siguientes gráficas:

GRÁFICA # 10

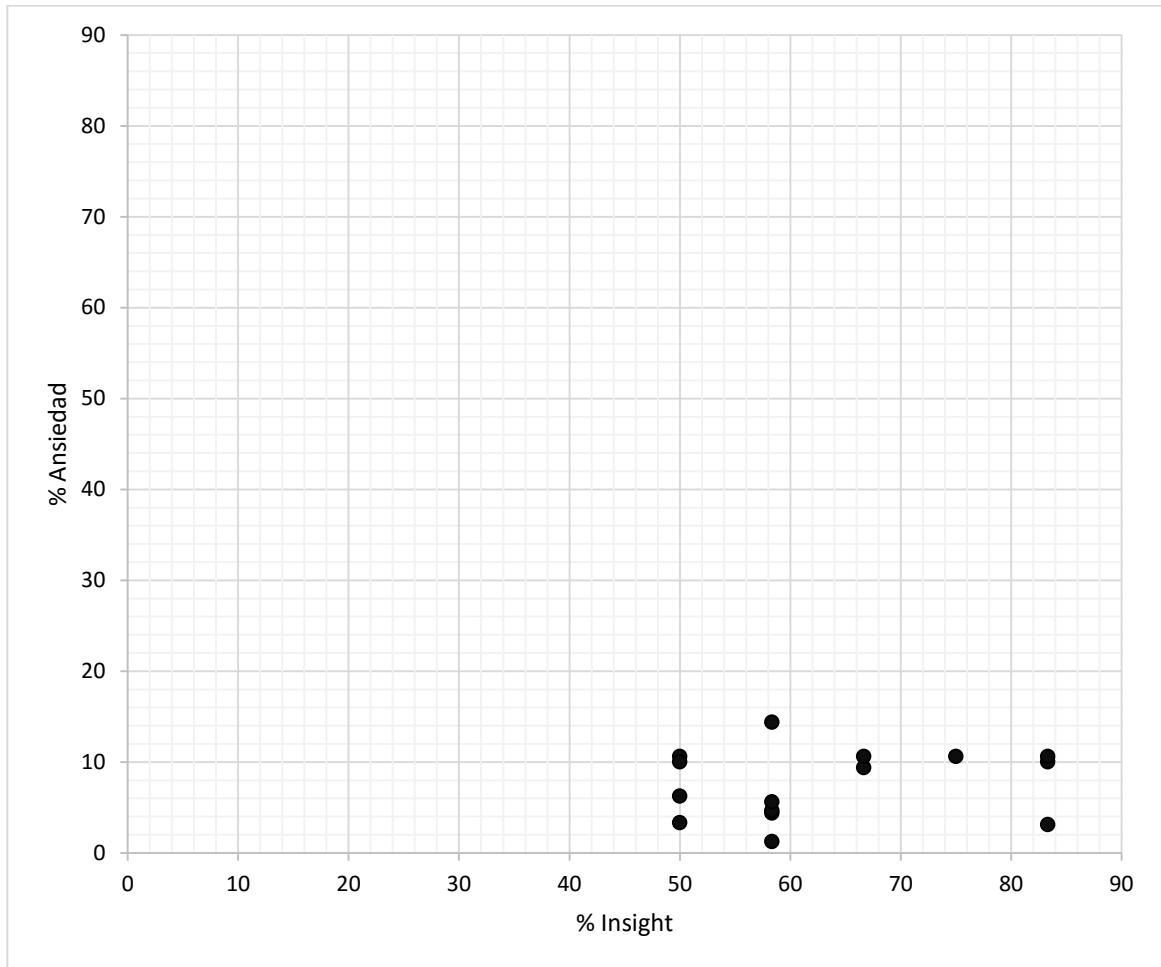
Test A: Situaciones desencadenantes (Nivel de ansiedad en función del nivel de Insight)



Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora y Cuestionario de Insight elaborado por la investigadora.

GRÁFICA # 11

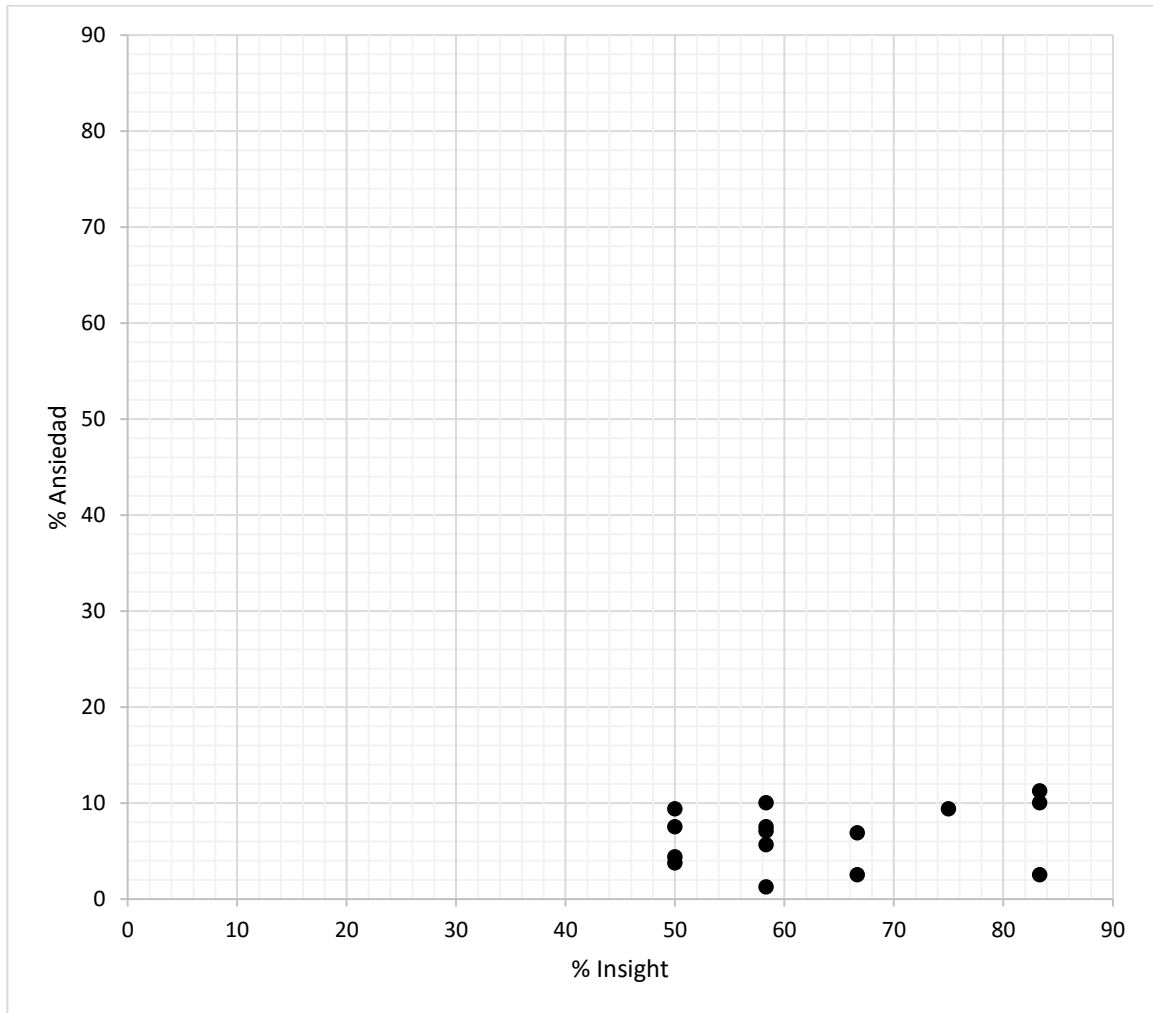
Test B: Pensamientos automáticos o interpretaciones (Nivel de ansiedad en función del nivel de Insight)



Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora y Cuestionario de Insight elaborado por la investigadora.

GRÁFICA # 12

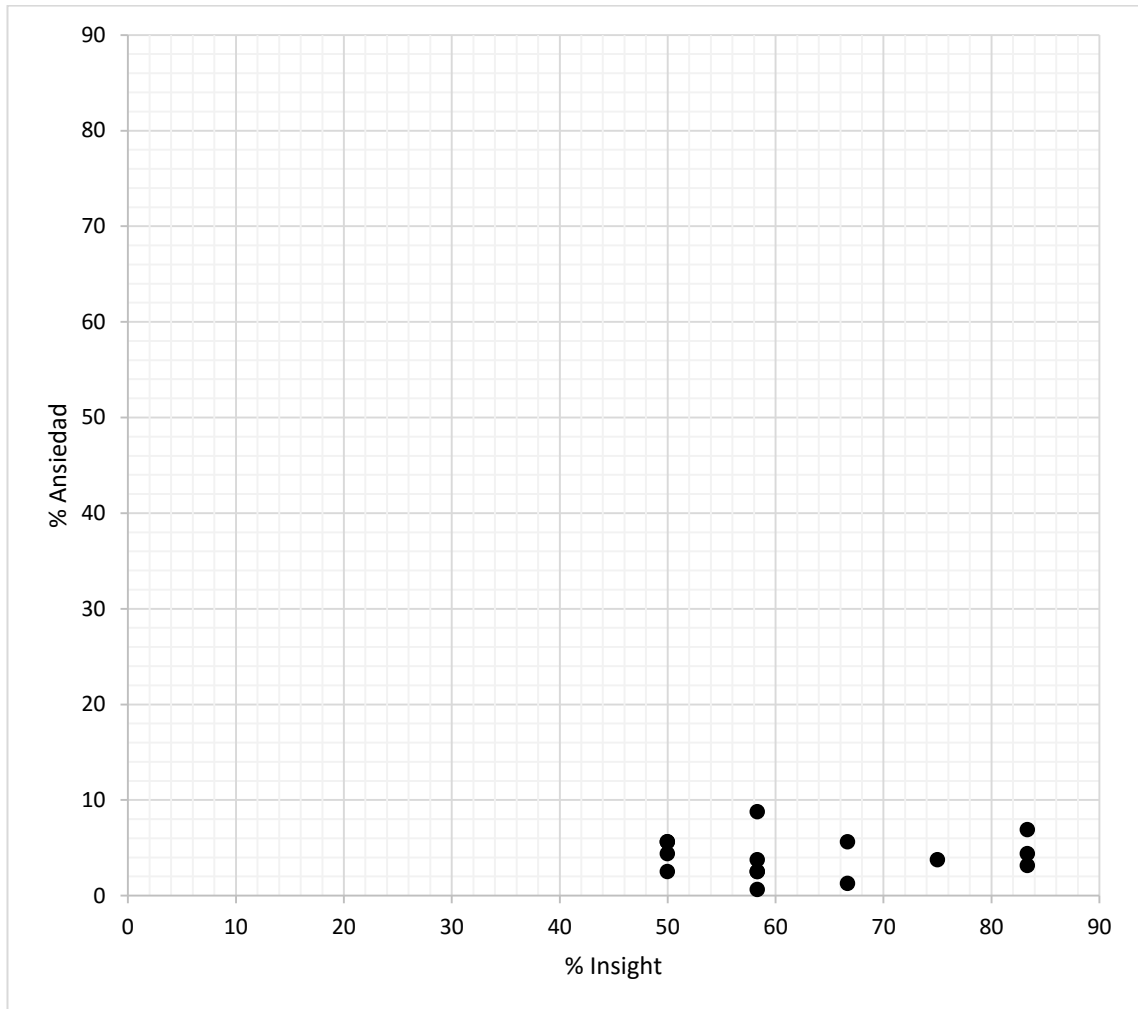
Test C: Sensaciones corporales de la ansiedad y el miedo (Nivel de ansiedad en función del nivel de Insight)



Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora y Cuestionario de Insight elaborado por la investigadora.

GRÁFICA # 13

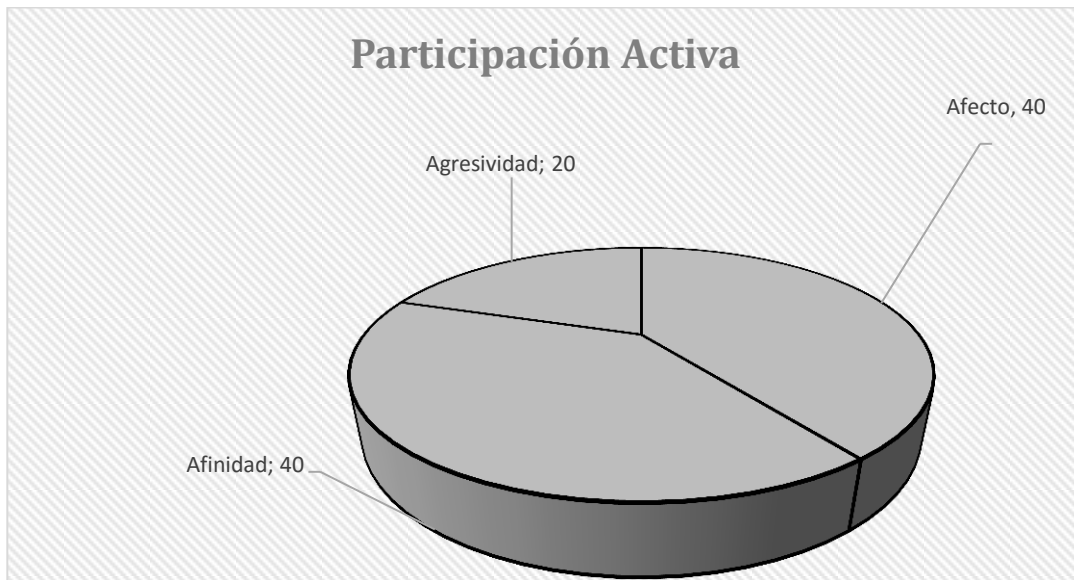
Test D: Conductas ansiosas: escape, evitación y otras (Nivel de ansiedad en función del nivel de Insight).



Fuente: Test de Ansiedad de Pedro Moreno con modificaciones de la investigadora y cuestionario de insight elaborado por la investigadora.

Resultados de la observación En sus Diferentes Criterios

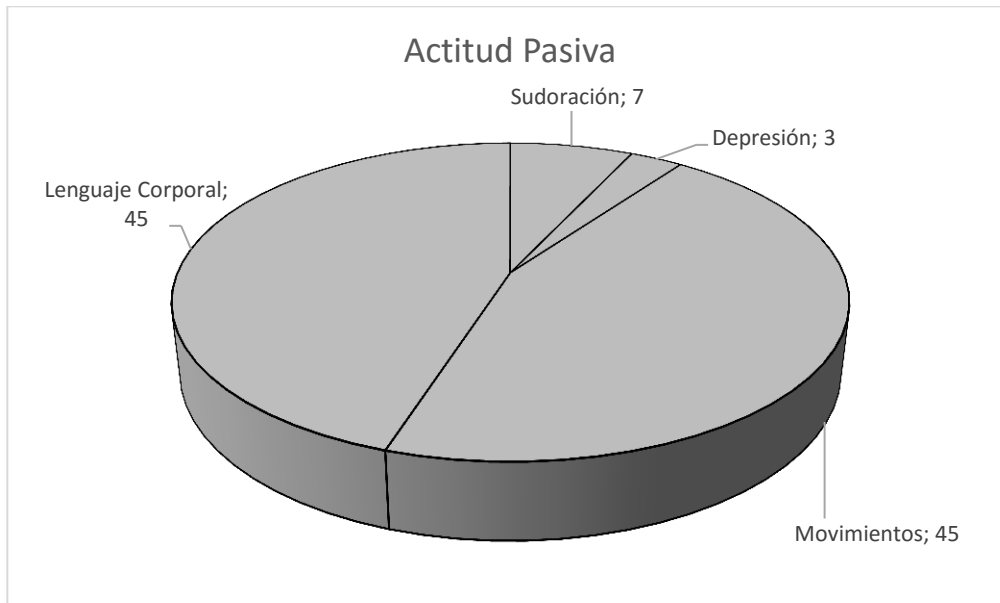
GRÁFICA 14.



Fuente: La Observación

Podemos observar que en esta Gráfica de Pay, cuyo criterio es la participación activa, que los valores de afecto y afinidad, son valores compartidos, ya que uno lleva al otro y su presencia da consolidación al grupo muestra. Siendo el valor de la agresividad, de un nivel minoritario y que solo se manifiesta en la medida que esta pequeña parte de la población muestra sus frustraciones o problemática existencial.

GRÁFICA 15.

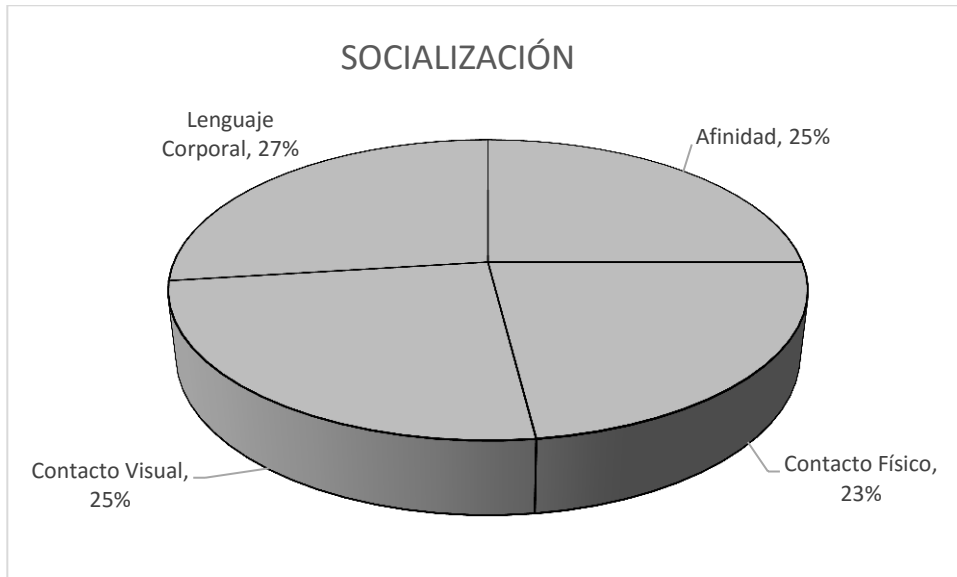


Fuente: Observación

En el Criterio de Actitud Pasiva, pudo observarse que tanto su Lenguaje Corporal como Movimientos se compaginaron en similitud de valores que proyectan su gran capacidad de expresión a través del cuerpo y que este Lenguaje fluye abiertamente entre ellos. Dando a su expresividad un contexto de confianza y camaradería, que manifiesta sus buenas y bien fundamentadas relaciones interpersonales.

Los valores de intimidación como lo son: La Sudoración y la Depresión existen únicamente en su mínima expresión.

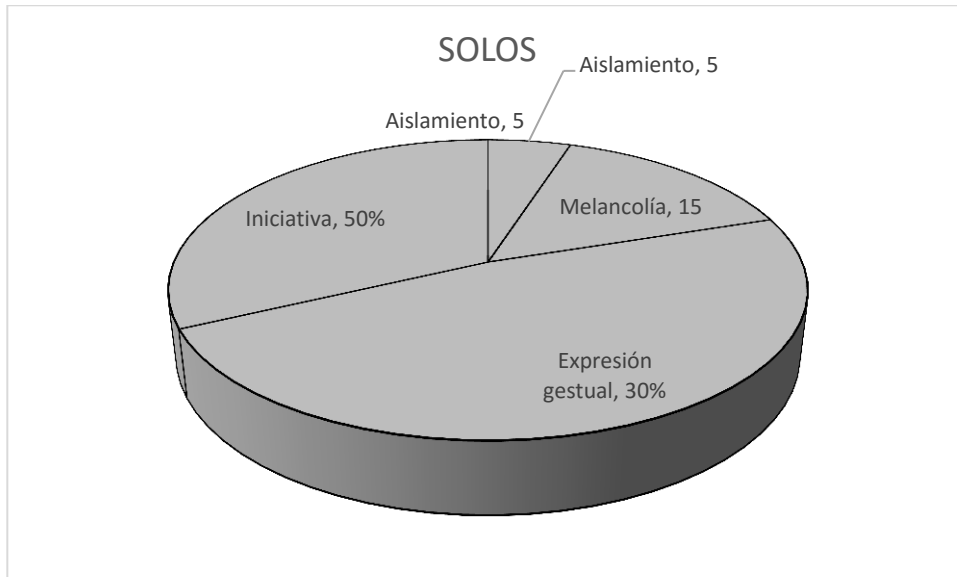
GRÁFICA 16.



Fuente: Observación

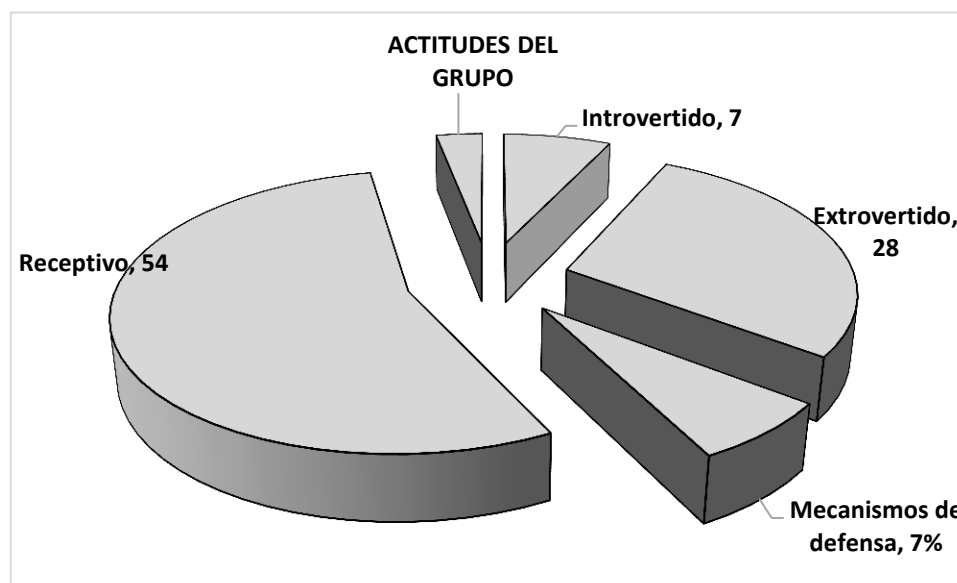
En esta Gráfica, cuyo Criterio es la Socialización, vemos los valores de Lenguaje Corporal, Afinidad, Contacto Visual y Contacto Físico, correlacionados, ya que los mismos se interrelacionan para proyectarse al mundo circundante. Estos valores proyectan la óptima capacidad de socialización del grupo muestra y confirman su capacidad de insight y el buen manejo de estrés o Ansiedad que el grupo muestra maneja.

GRÁFICA 17.



Fuente: Observación

Esta Gráfica da a conocer su Relación Intrapersonal, es decir, su relación consigo mismo y cómo el individuo se proyecta al estar solo. Se destacan dos valores muy importantes, en el éxito de esta Relación, que son la >Iniciativa y Expresión Gestual, ambos con mayoría de porcentaje. Valores importantes en el manejo de su Independencia Personal y que coadyuvan en buen manejo de emociones. Los demás datos de Aislamiento y Melancolía solo existen someramente, por lo tanto no son relevantes.



GRÁFICA 18.

Indiferente 3

Fuente: Observación

Esta gráfica muestra que la mayoría del grupo muestra, poseen un carácter extrovertido, que son receptivos a todo nuevo conocimiento y enriquecimiento en todas las áreas de su personalidad. y que los valores que manifiestan el uso de Mecanismos de Defensa, indiferencia e Introversión no poseen representatividad alguna.

Según lo observado, el grupo de la muestra, se proyecta en general con gran reciprocidad afectiva, lo que les permite consolidación de grupo, manifestando a través de sus relaciones interpersonales e intrapersonales que poseen la estructura emocional suficiente para su edad y condiciones, para llevar a cabo un Insight y en consecuencia mantener los parámetros de ansiedad, dentro de la curva de normalidad.

La afinidad, como consecuencia de la afectividad desarrollada a través del trato prolongado a lo largo de su carrera; el compartir intereses, aficiones y gustos propios de la etapa que viven, es marcadamente congruente con el afecto.

Se observa así mismo, dentro del cuadro de participación activa, el aspecto de agresividad, cuya manifestación es mínima y se observó sólo en la medida que la energía propia de su edad, se manifestaba; marcadamente más entre los temperamentos coléricos sanguíneos.

En la pauta de actitud pasiva, los estudiantes de la muestra manifiestan abiertamente con su lenguaje corporal: emociones, sentimientos, actitudes para la mayor comprensión recíproca, dando libre espontaneidad expresiva a sus

movimientos, haciendo de ellos un verdadero lenguaje emocional, exteriorizando de esta forma, sólo en una mínima proporción algún tipo de ansiedad o de conflicto al exteriorizar sus emociones; es decir, se pudo observar sólo en un 7% sudoración anómala y en un 3% algún tipo de depresión.

En los aspectos de socialización: afinidad, contacto físico, contacto visual y lenguaje corporal se observó un equilibrio adecuado para desarrollar relaciones sanas y fructíferas; así como su influencia sobre el ritmo de desarrollo intelectual y también la repercusión de la dinámica individuo-grupo, en la maduración afectiva de cada uno de ellos como individuos.

La observación del individuo en solitario, es decir en su relación intrapersonal, se hizo sobre las pautas de comportamiento en los siguientes aspectos: aislamiento, melancolía, expresión gestual e iniciativa. Pudo observarse que la iniciativa es uno de los aspectos más destacables y que se atribuyen al desarrollo holístico de sus personalidades. Que poseen la fuerza y el carácter del cumplimiento de metas. Aspecto que se acompañó de la expresión gestual propia de la iniciativa. En bajo porcentaje los aspectos de aislamiento y melancolía. Este aspecto se presentó en los jóvenes con problemas familiares o individuales; bien en irregularidades de salud, como en las mujeres, cuya influencia hormonal, afecta aspectos de su carácter y proyección en general.

Según conductas observadas en cuanto al carácter de los jóvenes estudiantes de la muestra, el dato relevante es de extroversión, característica

muy propia de aquellos que poseen la vocación magisterial, proyectando autenticidad en sus actitudes y por lo tanto haciendo mínimo uso de mecanismos de defensa.

Dado su temperamento y carácter, su personalidad es manifiestamente receptiva a vivir cualquier nueva experiencia, aprendiendo de ella y llevándola a la práctica; es decir, introyectándola a sus conocimientos y experiencia de vida.

Se determina de acuerdo a la información anterior, que todo el material recopilado a través de técnicas e instrumentos, coinciden en que existen escenarios propicios para el adecuado desarrollo de la salud mental e integral de los estudiantes de 5to. Magisterio del colegio La Salle, durante el período en que se realizó esta investigación.

3.3. Análisis General

La presentación de los resultados de la hipótesis planteada en esta investigación confirma la misma, los estudiantes de 5to. magisterio del colegio la Salle, durante la realización del trabajo de campo, llevan a cabo el ejercicio de hacer Insight, cuando enfrentan una situación específica o problema, cuando toman una decisión, cuando emprenden cualquier meta o superan cualquier conflicto, que la vida les presenta, reduciendo así los niveles de ansiedad.

Las técnicas de recolección de datos utilizadas en esta investigación fueron selectivamente elegidas para complementar los instrumentos principales de la misma.

Los parámetros utilizados en la técnica de observación fueron determinados por pautas de comportamiento como: cómo se desenvolvían cuando se proyectaban en una participación activa dentro del grupo, utilizando como criterios de observación el afecto, agresividad, afinidades; y pudo observarse que se relacionan abierta y sanamente, atendiendo a las necesidades recíprocas y manteniendo cordialidad y afecto en sus relaciones interpersonales, manifestando así mismo afinidades entre sus iguales, en cuanto a intereses, valores y predisposiciones propias de la edad y del ambiente en el que viven y se desenvuelven.

También fueron utilizados en esta técnica de observación pautas de comportamiento, cuando se encontraban en actitud pasiva como: su lenguaje corporal, sudoración, movimientos, depresión. En esta pauta fueron manifestados diferentes estados anímicos, que dependían de la situación específica del momento, y también características propias de cada una de las personalidades, manifestaciones de inseguridad, propias del período de la vida que atraviesan, pero la constante en sus proyecciones fue potencialmente positiva, fluyendo de acuerdo a las actividades del momento, sin evidenciar depresión o ansiedad evidentes y mucho menos algún trastorno mayor.

Otro criterio fue cuando se encontraban solos, en el cual se evaluó su expresión gestual, si se aislaban o si tomaban la iniciativa en alguna actividad o

simplemente para relacionarse con los demás. Manifestando aquí su gran capacidad de iniciativa y energía positiva.

La socialización también fue otro de los criterios a evaluar, teniendo en cuenta específicamente las afinidades entre ellos, su contacto visual, físico y lenguaje corporal. Pudiéndose observar su desenvolvimiento social, que se caracterizó por ser de camaradería y afinidad dentro del contexto escolar y de apoyo a sus iguales, en la etapa específica que viven “La Adolescencia”.

Y finalmente se evaluó a través de la observación si dentro de su manera de relacionarse, los mecanismos de defensa eran usados constantemente, que tan receptivos o indiferentes eran a su ambiente, a las situaciones que se daban, a sus compañeros y maestros. Definiéndolos individualmente entre dos criterios de personalidad como: Introversos o Extroversos.

En este rubro proyectaron un carácter extrovertido, propio de aquellos que eligen dedicarse a la docencia, como es el caso del grupo muestra. Destacándose así mismo, una receptividad innata a todo nuevo conocimiento en todas las áreas de su personalidad.

En cuanto al Círculo Social, en el que se mueven los estudiantes, se puede decir que existe una influencia bastante considerable, del ámbito donde se relacionan; es decir, una pequeña ciudad del interior de la República, como lo es la Antigua Guatemala.

Otra de las Técnicas de gran utilidad para el desarrollo de esta investigación fue un taller, cuyo objetivo principal fue el promover la actividad cognoscitiva en el área psicológica del conocimiento y análisis personal en los estudiantes. Proveer de experiencias enriquecedoras en el aprendizaje de nuevos conceptos psicológicos: “El Insight” y los “Trastornos de Ansiedad” y sus diferentes perfiles configurativos.

Los principales Instrumentos utilizados para la comprobación de la hipótesis fueron la Batería de Cuatro Test de Pedro Moreno, con modificaciones de la investigadora, que focalizan los siguientes aspectos específicos de la Ansiedad:

Test A SITUACIONES DESENCADENANTES DE LA ANSIEDAD.

Test B PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS O INTERPRETACIONES ANTERIORES A PRESENTAR ANSIEDAD.

Test C SENSACIONES CORPORALES O FISIOLÓGICAS QUE ACOMPAÑAN A LA ANSIEDAD.

Test D CONDUCTAS ANSIOSAS, ESCAPE, EVITACIÓN Y OTRAS.

Cada uno de los test consta de 16 Rubros.

Cuestionario de insight: Que consta de 12 preguntas cerradas para constatar si los estudiantes hacen o no Insight.

Cada uno de los instrumentos y técnicas y las actividades llevadas a cabo dentro de ellos en el desarrollo del presente trabajo investigativo, fueron

substancialmente satisfactorias; tanto en el aspecto técnico como humano, formando un vínculo especial entre los participantes de la muestra y la investigadora. Estableciéndose una profunda empatía que beneficio a estudiantes en la adquisición de nuevos conocimientos y nuevas experiencias, fortaleciendo también su autoconocimiento, importante factor para el desenvolvimiento de su personalidad y éxito integral en la vida. Y a la investigadora, quien pudo extraer de esta enriquecedora experiencia muchos nuevos conocimientos, vivencias de crecimiento profesional y humano y un gran aporte al desarrollo del presente trabajo de investigación, que por su misma naturaleza, constituye una simiente para las futuras generaciones.

CAPÍTULO IV

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Según los resultados obtenidos se comprobó que:

1. Los niveles de ansiedad son significativamente más bajos en los alumnos que hacen insight, que los que no lo hacen, por lo que la hipótesis inicial de la presente investigación es comprobada.
2. Las condiciones exógenas y endógenas se conjugan favorablemente para comprobar que a mayor insight, los niveles de ansiedad que se manejan son menores para los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle de Antigua Guatemala. Así como que las perturbaciones ansiolíticas propias de la etapa de adolescencia aminoran su presencia en este caso.
3. La práctica constante y continua del ejercicio de insight, es un elemento importante en su desarrollo integral y en su salud mental.
4. Las condiciones benéficas de una pacífica ciudad de tradición, influyen en los parámetros de comportamiento de sus habitantes, así como en sus respuestas hacia posibles patologías conductuales, como en el caso específico de esta investigación, la ansiedad.
5. La formación cultural y familiar de los jóvenes, establece que las condiciones óptimas de su ambiente contribuyen positivamente para un desarrollo integral altamente saludable.
6. Los valores morales, espirituales y orientación psicológica, a la que normalmente están expuestos los estudiantes de 5to. Magisterio del Colegio La Salle, ayuda considerablemente a que sus niveles de ansiedad, permanezcan dentro de una variable óptima, beneficiando al mismo tiempo el desarrollo de su capacidad de insight.

4.2 Recomendaciones

1. Es importante que el Colegio La Salle de Antigua Guatemala siga aportando a la vida de los jóvenes, elementos positivos para su desarrollo integral, brindándoles el apoyo y seguimiento, de patrones conductuales establecidos, que les permitirán una vida de estabilidad y realización.
2. Es necesario que el adolescente continúe edificándose en la meditación y discernimiento valorativo de las vivencias que se presentan cotidianamente, practicando con regularidad el ejercicio del insight para alejar permanentemente, cualquier perturbación de índole ansiolítica que pueda bloquear dones y talentos innatos de su personalidad.
3. Es importante redundar en afianzar las prácticas psicológicas como el insight, y complementos afines, en la población estudiantil de la Escuela de Ciencias Psicológicas, siendo tal práctica esencial, y de gran trascendencia para aquellos que aspiran dedicarse a profundizar en el estudio y tratamiento del alma humana.
4. Siendo la adolescencia un período que requiere de apoyo incondicional, para establecer perfiles adecuados y equilibrados en el desarrollo de la personalidad de los y las adolescentes, se debe enfatizar el cuidado y especial atención de su salud mental, por lo que se recomienda que el Colegio La Salle de Antigua Guatemala los beneficie con orientaciones específicas que aporten elementos necesarios como el Insight, que les ayuden en la búsqueda y establecimiento de su identidad.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Kaplan, Harold." Compendio de Psiquiatría", Ed. Melo S. A. de C. V., México DF, 1987, pp.979.
2. Tizón Jorge, Psicoanálisis, "Procesos de duelo y Psicosis" -Barcelona Herder 2007, pp.446.
3. Vidal, Guillermo, Beichmar Hugo y Usandivaras Raúl "Enciclopedia de Psiquiatría", Ed. El Ateneo Pedro García S. A., Buenos Aires, Argentina, 1979, pp. 732.
4. Cano, Vindel Antonio "La Ansiedad, Claves para Vencerla", Ed. Arguval. España 2002. Pp. 151.
5. Kolb, Lawrence "Psiquiatría Clínica", Ediciones Científicas La Prensa Mexicana S. A., México D.F., 1985, pp.1016.
6. Warren Howard, "Diccionario de Psicología". Edición1983, Fondo de Cultura Económica, Avenida de la Universidad 875, México D. F. 1963, pp. 383.
7. Moreno, Pedro, "Superar la Ansiedad y el Miedo", Desclée de Brouwer. 3ra Edición, España 2003, pp. 325.
8. Sarason Barbara & Irwin G., "Psicología Anormal", Prentice Hall Hispanoamericana S. A., México, 1996, pp. 675.
9. Horrocks, John E., "Psicología de la Adolescencia". Horrocks, John E., Psicología de la Adolescencia, ed. Trillas S. A. de CV, México, Octubre1984, pp. 468.
10. Sociedad Chilena de Neuropsicología, de "Revista Chilena Neuropsicología", Chile, 2008, pp. L4-27, dcosmelli@uc.c.
11. Boech Karin y Martin Doris "¿Qué es Inteligencia Emocional?", Ed. Edaf S. A, Jorge Juan 30 Madrid, 1986, pp. 215.

ANEXOS

ANEXO 1. Test 1. Situaciones Desencadenantes

Instrucciones: Abajo se presentan una serie de situaciones que pueden producir miedo o ansiedad a algunas personas. Marca una cruz a la derecha de cada situación en función de cuánto miedo o ansiedad te produce. La columna "INTERFIERE" márcala solo si el temor o ansiedad producido por esa situación interfiere tu vida o te afecta con frecuencia.	Nada	un poco	Bastante	Mucho	Interfiere mi vida
Situaciones pueden producir ansiedad					
1. Sentir palpitaciones o el corazón acelerado					
2. Tener la sensación de que el mundo está distinto					
3. Sentir que podría desmayarme					
4. Tener la sensación de verme raro o distinto					
5. Ir a supermercado o grandes almacenes					
6. Caminar por calles muy transitadas					
7. Salir de casa solo					
8. Hablar ante un grupo de personas					
9. Tomar alimentos que podrían atragantarme					
10. Ver perros, gatos, arañas o pájaros					
11. Orinar en un baño público					
12. Tener pensamientos sobre sexo					
13. Acercarme a un balcón					
14. Recordar un accidente, un atraco o una violación					
15. Hablar de mi accidente o violación					
16. Hablar con alguien que me atrae					

ANEXO 2. Test 2. Pensamientos automáticos o interpretaciones

Instrucciones: Abajo se presentan una serie de pensamientos que pueden tener algunas personas justo antes de sentirse con miedo o ansiedad. Marca una cruz a la derecha de cada situación en función de cuánto miedo o ansiedad te produce. Marca la 5ª. Columna si sueles creerte ese pensamiento la mayor parte de las veces.	Nada	un poco	Bastante	mucho	Me lo creo
Antes de ponerme mal pienso:					
1. Me estoy volviendo loco/a					
2. Van a notar que estoy nervioso/a					
3. Se reirán de mi					
4. Me estoy poniendo rojo/a					
5. No recuerdo nada de lo que tengo que decir					
6. Me dolerá la inyección/operación/intervención					
7. ¿Y si me caigo? (en un piso o puente)					
8. Podría quedar atrapado en el ascensor					
9. Soy homosexual/bisexual/heterosexual					
10. Me estoy contaminando					
11. Tengo SIDA/ hepatitis/ cáncer					
12. ¿Y si le pego o daño a (otra persona)?					
13. ¿Y si salto? (desde una altura peligrosa)					
14. ¿Y si le pasa algo a mi (ser querido)?					
15. ¿Y si pierdo el examen?					
16. ¿Y si me muero?					

ANEXO 3. Test 3. Sensaciones Corporales de la ansiedad y el miedo.

Instrucciones: Abajo se presentan una serie de sensaciones corporales que puedes tener cuando sientes ansiedad. Marca una cruz a la derecha de cada una en función de la intensidad con la que lo sueles notar. Marca en la 5ª. Columna el primer síntoma que sueles tener (si hay más de uno).	nada	un poco	Bastante	mucho	primer síntoma
Cuando estoy ansioso o con miedo tengo:					
1. Sacudidas del corazón					
2. Sudoración					
3. Temblores o sacudidas					
4. Sensación de ahogo o falta de aliento					
5. Opresión o malestar en el pecho					
6. Nauseas o molestias abdominales					
7. Mareo, inestabilidad o vértigo					
8. Sensación de entumecimiento					
9. Escalofríos o sofoco					
10. Irritabilidad					
11. Tensión Muscular					
12. Respuestas exageradas de sobresalto					
13. Fatigabilidad fácil					
14. Urgencia urinaria o defecatoria					
15. Inquietud					
16. Boca seca o falta de secreción salival					

ANEXO 4. Test 4 Conductas ansiosas: escape evitación y otras.

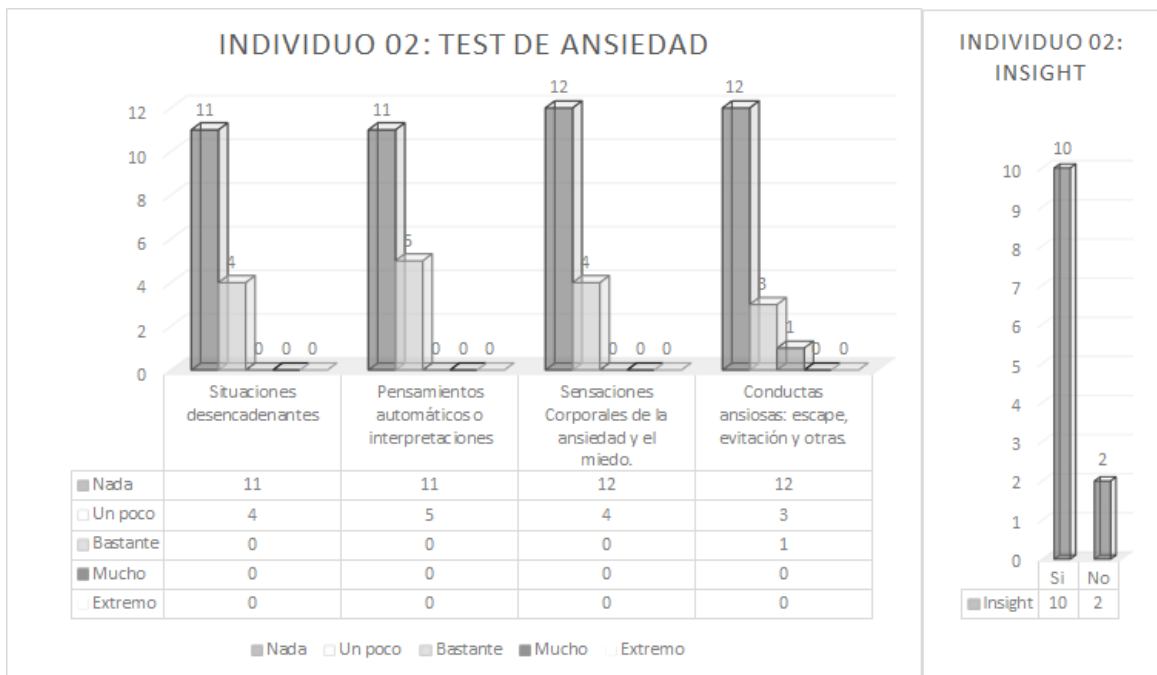
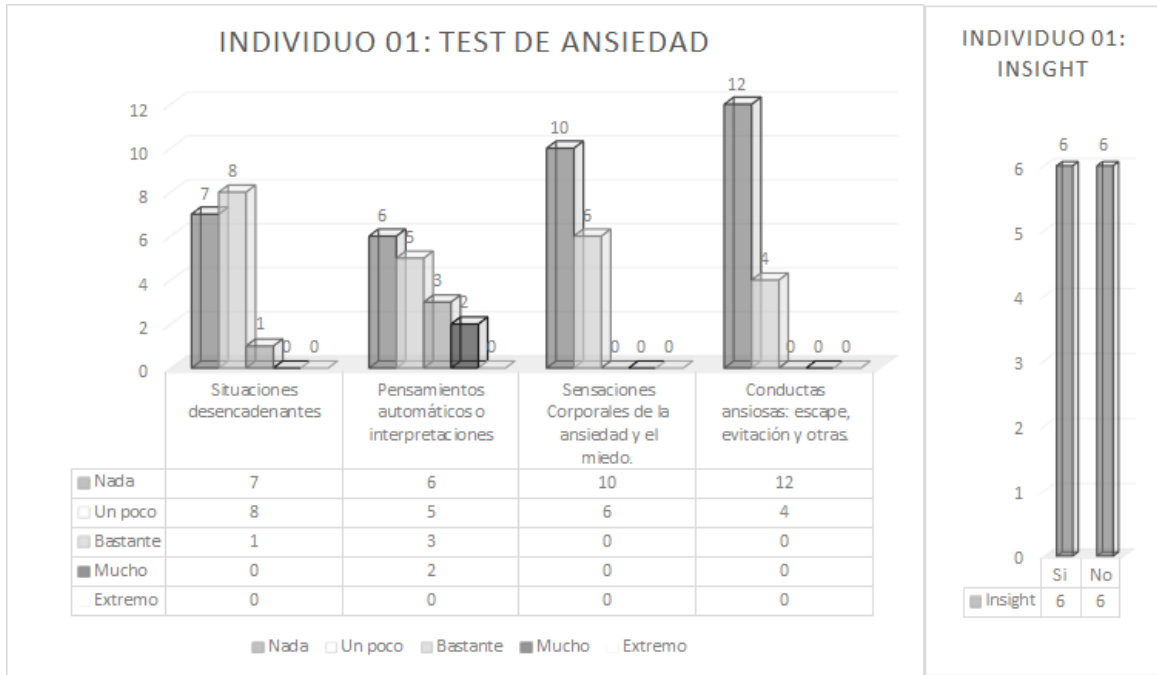
Instrucciones: Abajo se presentan una serie de conductas que puedes realizar cuando sientes miedo o ansiedad, o para no sentir ese malestar. Marca una cruz a la derecha de cada una según la frecuencia con la que lo sueles hacer. Marca en la 5ª. Columna tu conducta predilecta (si hay más de una).	nada	un poco	Bastante	mucho	predilecta
Cuando estoy ansioso o con miedo:					
1. Abandono la situación en la que me encuentro					
2. Escondo mis manos si tiemblan					
3. Intento desviar la conversación a otro tema					
4. No puedo estar sentado o quieto					
5. Bebo mucha agua para evitar tartamudear					
6. Fumo tabaco					
7. No voy al cine ni a lugares cerrados					
8. No realizo deporte					
9. Pido a otras personas que me acompañen					
10. Evito a las personas atractivas o con autoridad					
11. Evito reuniones					
12. Evito hablar delante de otros					
13. Procuro no comer, beber o escribir en público					
14. Tomo medicamentos relajantes					
15. No voy al dentista ni al médico					
16. Me lavo las manos minuciosamente					

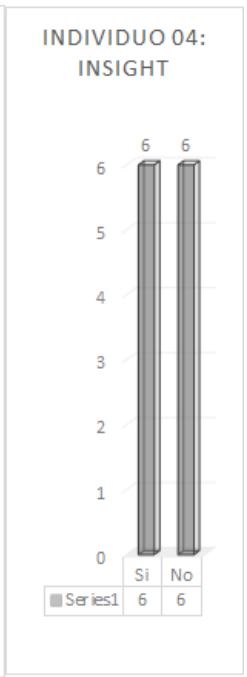
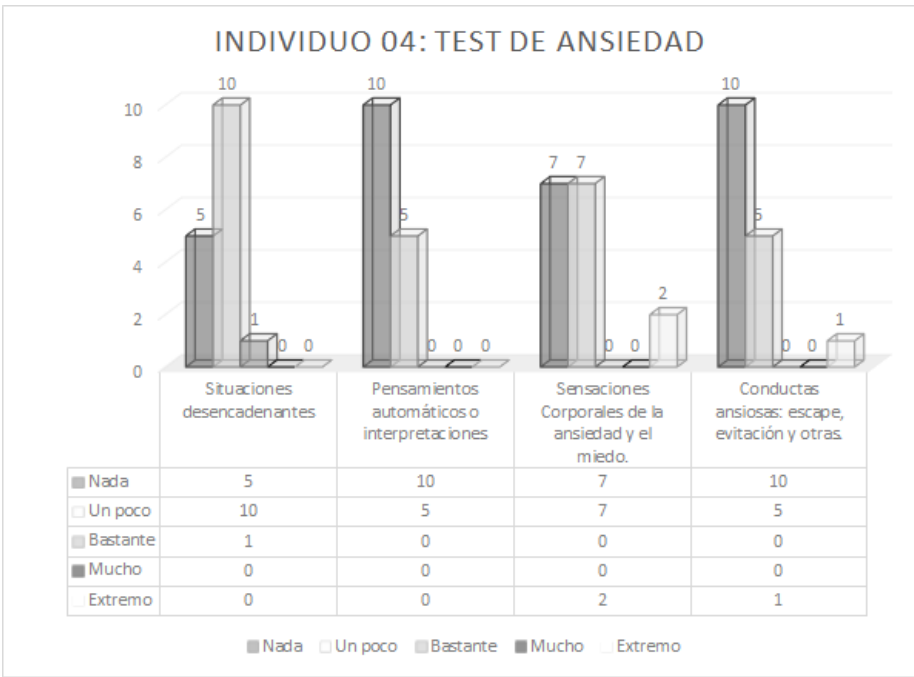
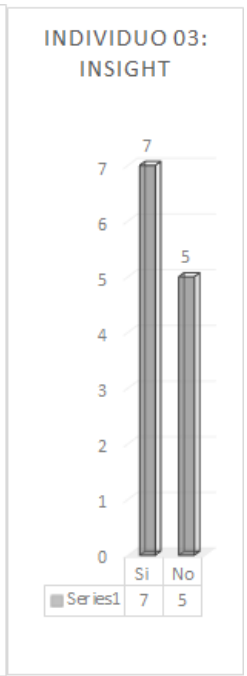
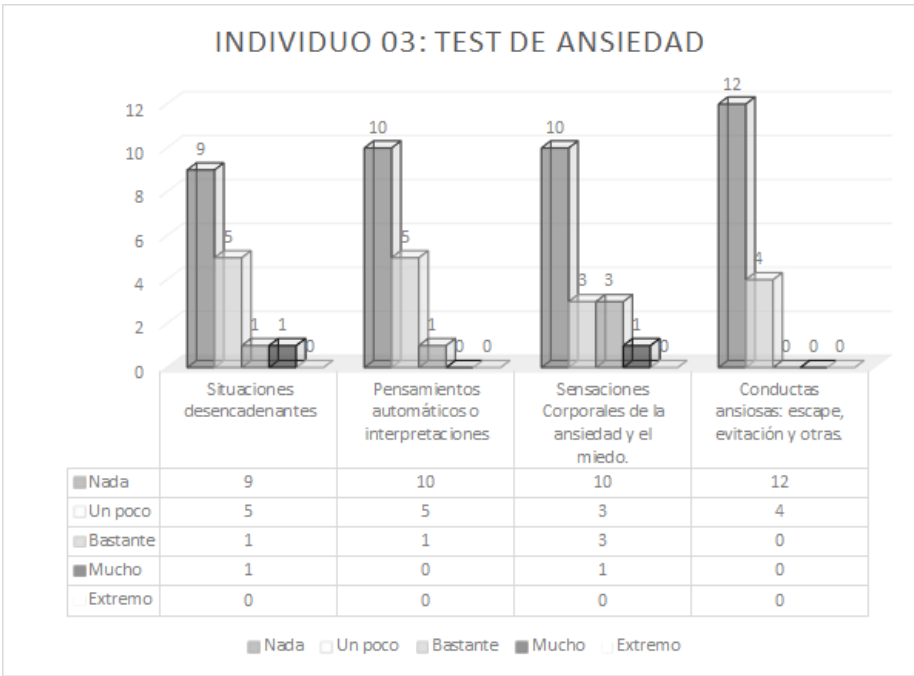
Anexo 5

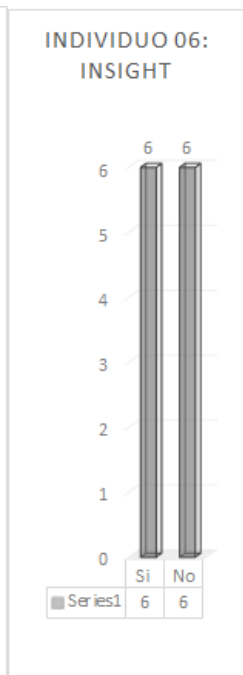
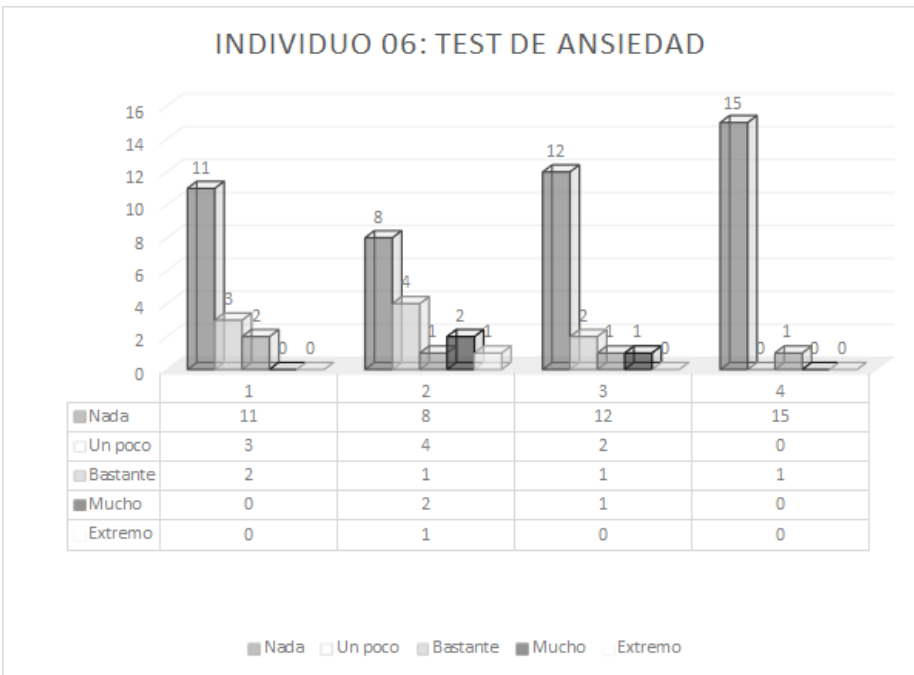
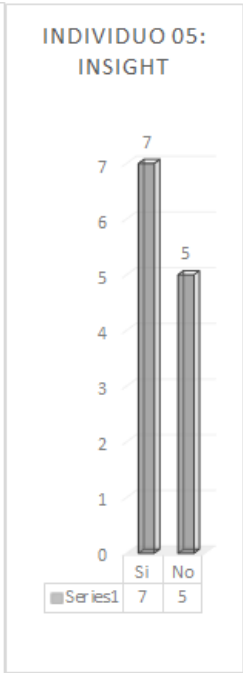
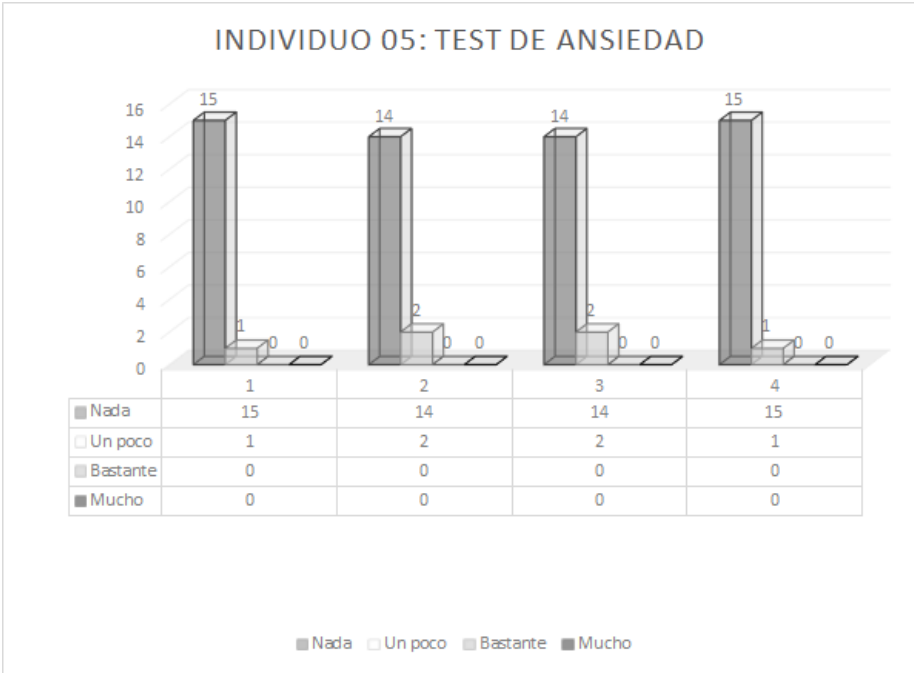
Instrucciones: responde a las siguientes preguntas con un "SI" o un "NO"		
Pregunta	Criterio de Elaboración	Evaluación
Tomas una decisión luego de una reflexión previa.	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuando se te presenta un problema estudias la forma de resolverlo, hasta que repentina y sorpresivamente la respuesta viene a tu mente?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Actúas `por impulso?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Reflexionas tus actitudes?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo te enojas con alguien, sabes por qué te enojas?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo te pones triste, sabes la razón de tu tristeza?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Cuándo estás contento, siempre sabes el motivo de tu alegría?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Existe en ti un genuino interés de conocerte a ti mismo?	Análisis e Insight	SI/NO
Crees tú que te excedes en tus actitudes de enojo y/o tristeza?	Análisis e Insight	SI/NO
Regularmente respondes con ira a tu papá o mamá?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Te definirías a ti misma como una persona colérica?	Análisis e Insight	SI/NO
¿Te definirías a ti mismo/a como una persona triste?	Análisis e Insight	SI/NO

Anexo 6

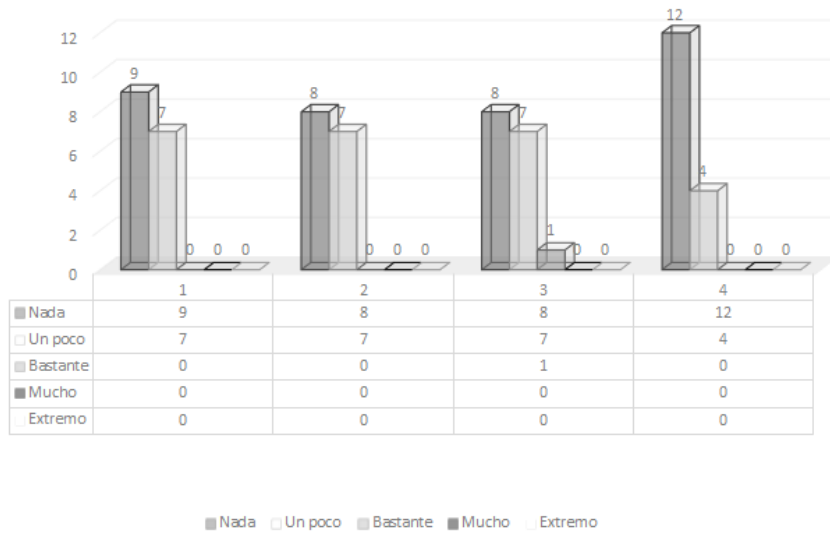
Resultados para cada individuo







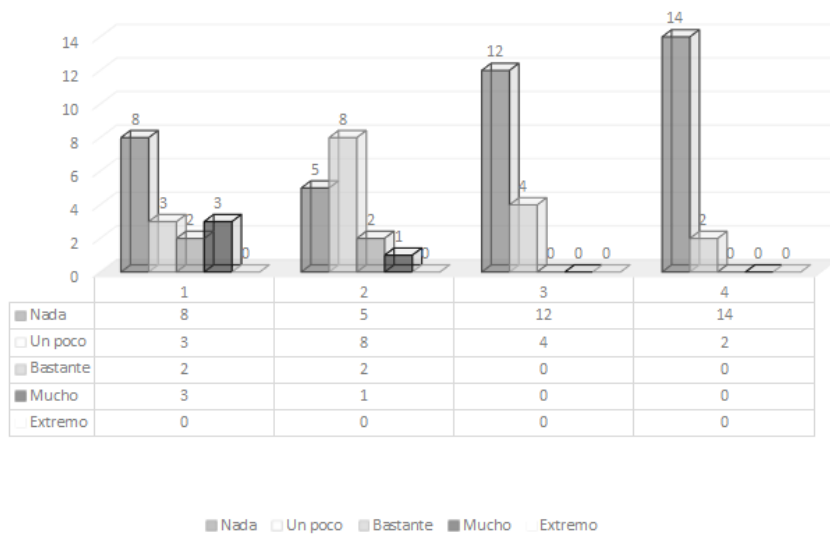
INDIVIDUO 07: TEST DE ANSIEDAD



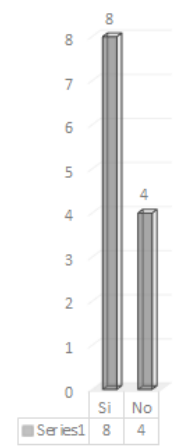
INDIVIDUO 07: INSIGHT



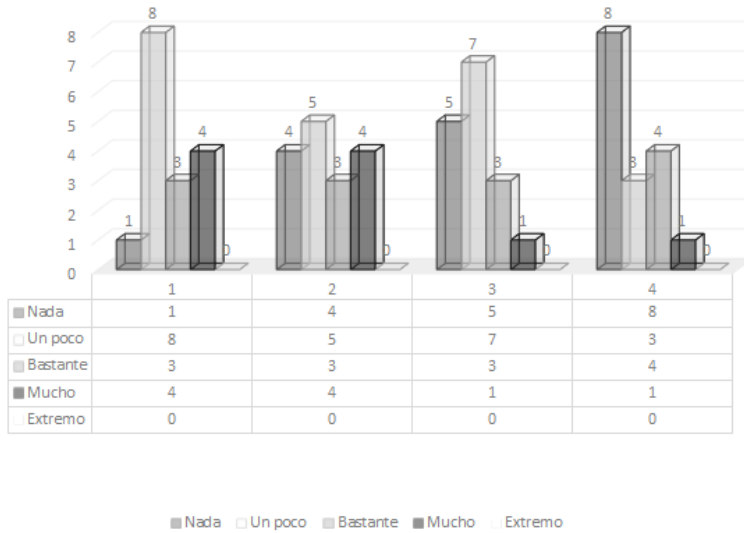
INDIVIDUO 08: TEST DE ANSIEDAD



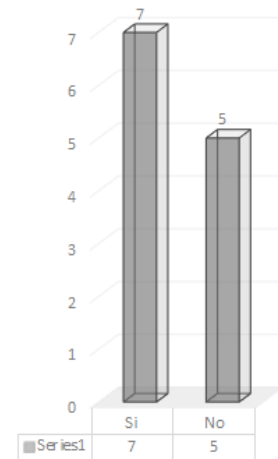
INDIVIDUO 08: INSIGHT



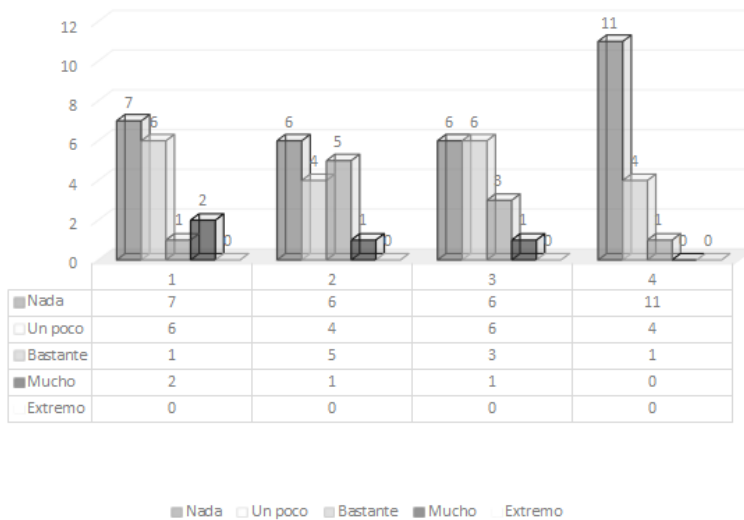
INDIVIDUO 09: TEST DE ANSIEDAD



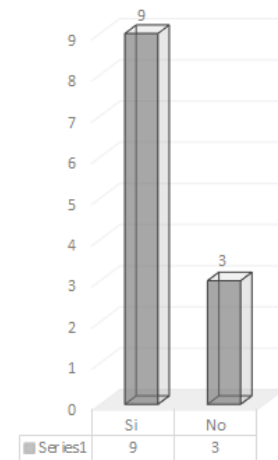
INDIVIDUO 09:
INSIGHT



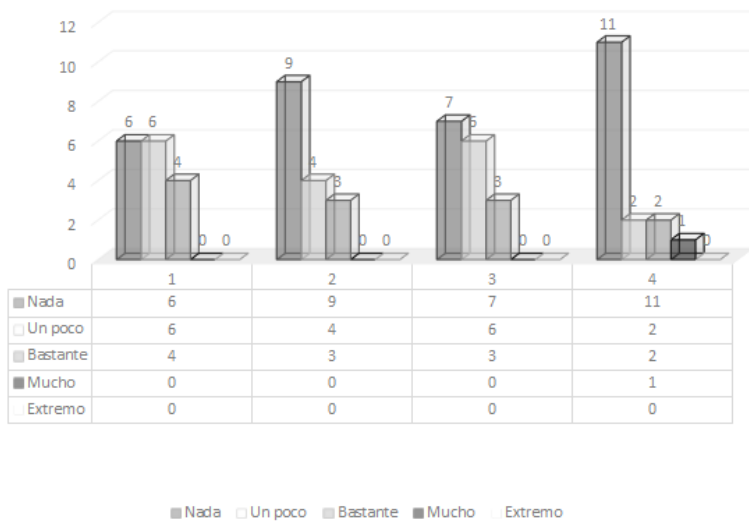
INDIVIDUO 10: TEST DE ANSIEDAD



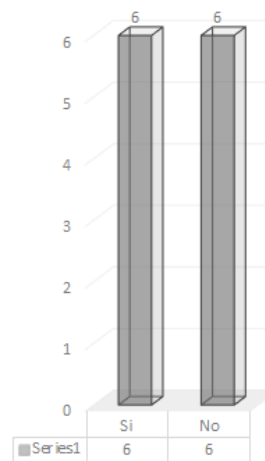
INDIVIDUO 10:
INSIGHT



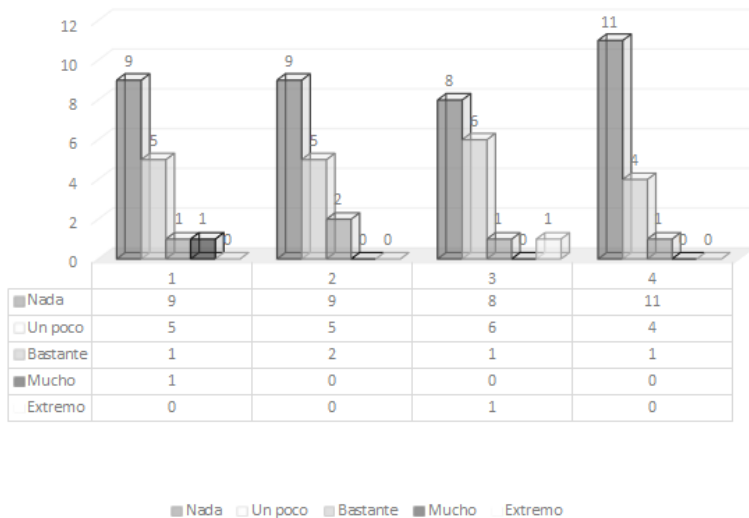
INDIVIDUO 11: TEST DE ANSIEDAD



INDIVIDUO 11: INSIGHT



INDIVIDUO 12: TEST DE ANSIEDAD



INDIVIDUO 12: INSIGHT

