

Ansiedad provocada en adolescentes previo ingreso al ciclo básico

Mgtr. Leslie A. Sechel Vela (Coord.) Colegiado Activo No. 2343. Claudia Álvarez, Ninfa Aquino, Silvia Argueta, Ma. del Carmen Chacón, Carlota Chiché, Leslie Chong, Jacqueline Malin, Dulce Mazariegos, Olga Ruíz, Julia Salazar y Sofía Salazar. Estudiantes de la Universidad Panamericana, Sede Fraijanes

Resumen: La presente investigación tuvo como objetivo conocer el nivel de ansiedad que provoca la transición de nivel primario al nivel básico en adolescentes entre 10 y 14 años de edad. Se tomó una muestra de siete sujetos varones de distintos centros educativos privados de Fraijanes, Guatemala a quienes se les aplicó una entrevista semiestructurada; dicha entrevista fue vaciada en matrices, determinando así que la mayoría de los adolescentes presentan un nivel de ansiedad considerable, como también puede percibirse en ellos, la presencia, de varias emociones que tienden a confundirlos y a causarles estrés. Esta etapa si bien puede confundirlos en determinado momento, se considera que con el apoyo de los padres de familia, docentes, e instituciones educativas la información adecuada en relación a los cambios que los adolescentes viven y a los nuevos desafíos que se presentan, es altamente probable que enfrenten los cambios con entusiasmo y una visión positiva.

Palabras clave: ansiedad, adolescencia, educación, nivel primario, nivel básico.

Abstract: This research aimed to determine the level of anxiety that causes the transition from sixth grade to seventh grade in adolescents aged between 10 and 14 years. A sample of seven males subjects of different private schools of Fraijanes, Guatemala who were given a semi-structured interview; same interview was emptied in matrices, determining that most of the teenagers presented a considerable level of anxiety, is also perceive in them, the presence, of several emotions that tend to confuse and to cause stress. This stage although it may confuse them at some point, it is considered that with the appropriate support from parents, teachers, and educational institutions the information regarding changes that teenagers live and the new challenges that arise, it is highly likely that they face changes with enthusiasm and a positive vision.

Keywords: anxiety, adolescence, education, primary, secondary.

Guatemala es un país donde la mayoría de jóvenes no culmina sus estudios a nivel de educación primaria, muchas veces por la situación económica de sus padres; los jóvenes se dedican a buscar un empleo para ayudar a su familia y de esa manera buscar una mejor calidad de vida, lo que hace que abandonen completamente sus estudios en sexto primaria, por lo que cada vez es menor la

cantidad de ingresos de estudiantes para continuar los básicos.

De acuerdo con la Ley de Educación Nacional (1991), el Sistema Educativo Guatemalteco está organizado en cuatro niveles, siendo éstos el nivel de educación inicial, el nivel de educación preprimaria, el nivel de educación primaria y el nivel de educación media. El nivel de

educación primaria abarca los grados de primero a sexto; el nivel de educación media abarca dos ciclos, siendo el ciclo básico y el diversificado.

A diferencia del sector privado, en el sector oficial los centros educativos del nivel primario no tienen acceso directo para matricular a los egresados en el ciclo básico, por lo cual, los padres de familia o encargados deben gestionar su ingreso a un nuevo centro educativo según distintas necesidades y opciones.

Independientemente de que el alumno sea egresado de una institución educativa del sector oficial o privado, se ha observado que la mayoría evidencia algún nivel de ansiedad y expectación antes de ingresar al ciclo de educación básica.

La transición del nivel primario al nivel medio suele ser determinante para el desarrollo de los niños ya que suele ir acompañada de la etapa adolescente y todos los cambios físicos y emocionales que ésta implica. La investigación que se muestra a continuación permite conocer las respuestas significativas que los adolescentes manifiestan a partir de la transición del ciclo escolar de nivel primario a nivel medio tales como: ansiedad, depresión y temor. La presente tiene como objetivo, conocer la ansiedad provocada por la transición de nivel primario a nivel básico, en adolescentes hombres de entre 10 y 14 años, de distintos centros educativos privados del Municipio de Fraijanes, Guatemala.

Método

Los sujetos fueron 7 niños hombres, entre 10 y 14 años de edad, que culminaron sexto año de primaria, de nivel socioeconómico medio bajo a medio del sector público y privado seleccionados de acuerdo a lo preestablecido; del municipio de Fraijanes Guatemala.

Con el propósito de recabar la información requerida para explicar el fenómeno de estudio, se empleó la entrevista semiestructurada, constituida por diez ítemes. El instrumento se aplicó de forma individual a cada uno de los sujetos, contando previamente con el consentimiento informado firmado por los padres de familia.

La aplicación del método cualitativo es el que mejor se ajusta a la presente investigación, ya que de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010) permitirá explorar las características que describen el fenómeno de estudio y proporcionara una explicación del mismo. De acuerdo con Chávez (como se citó en Tánchez, 2014) pertenece al paradigma denominado "cualitativo interpretativo" y realiza la interpretación del sentir de una sociedad o un grupo de personas como objeto de observación y estudio. Por lo tanto, la investigación cualitativa pretende describir la realidad tal como la experimentan las personas.

Algunos estudios que se han realizado al respecto permiten observar que la ansiedad está presente en la mayoría de los jóvenes durante su desarrollo y en diversas transiciones de su vida.

Al respecto González (2013) realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, en el que presentó factores que generan niveles altos de ansiedad que provocan inadaptación escolar, como consecuencia de enfrentarse ante la nueva etapa de la vida para la cual han sido preparados. Para este estudio la ansiedad se consideró como producto de vivencias particulares que la persona experimenta, sin discriminar entre niños, joven, adultos y ancianos. Se trabajó una muestra de 155 alumnos de entre las edades de 12 a 14 años, todos estudiantes de primero básico de establecimientos públicos y privados en Salcajá, Guatemala, a quienes se les aplicó la prueba STAY 82 para medir la Ansiedad

Rasgo y Ansiedad Estado.

Los resultados obtenidos mostraron que los niños manejan un alto grado de Ansiedad Rasgo, y Ansiedad Estado, la cual se refieren los resultados que han sido incrementada por el proceso de adaptación al nuevo ciclo escolar y por la escasa orientación acerca de los cambios físicos, psicológicos, sociales y académicos. Se propone un programa integral para docentes, autoridades educativas y padres de familia, con módulos de formación y acompañamiento, que enfatizan en una buena salud mental y manejo adecuado de aspectos en el proceso de cambio y así minimizar los niveles de ansiedad que perjudican el sano desarrollo y adaptación al nuevo ciclo escolar.

Por su lado García (2013) realizó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, el propósito de la investigación fue determinar si existía diferencia estadísticamente significativa en ansiedad cuando se comparan hijos de padres divorciados ladinos con indígenas. Se trabajó una muestra de 40 personas: 20 adolescentes ladinos y 20 adolescentes indígenas de ambos sexos, hijos de padres divorciados, comprendidos entre las edades de 13 a 15 años, de nivel socioeconómico medio, todos estudiantes de un centro educativo público ubicado en la Aldea Pamocá del municipio de San Raymundo, Guatemala, de los grados de primero, segundo y tercero básico. La técnica de muestreo utilizada fue por conveniencia. Se utilizó la Escala de Ansiedad CMAS-R, subtitulada lo que pienso y siento. Fue un estudio explorativo. El procedimiento estadístico que se utilizó fue *t* de Student.

Los resultados obtenidos mostraron que si existe diferencia estadísticamente significativa al 0.05 por ciento en ansiedad cuando se comparan hijos de padres divorciados ladinos con indígenas.

Se determinó que el nivel de ansiedad en adolescentes ladinos es mayor. Se proponen charlas motivacionales que fortalezcan el autoestima de los adolescentes, capacitaciones para padres de familia que sensibilicen el valor de comunicación atención, afecto, y el apoyo incondicional que los adolescentes necesitan cuando presentan problemas de ansiedad.

En el ámbito internacional Martínez, García e Inglés, (2013) realizaron un estudio donde los miedos y la ansiedad escolar son definidos como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas. Los estudios epidemiológicos indican que la ansiedad y los miedos escolares son relativamente frecuentes y pueden afectar hasta el 18% de los niños entre 3 y 14 años. Multitud de estudios han hallado correlaciones significativas entre ansiedad escolar y ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión, estableciendo una estrecha relación entre estos constructos.

Por un lado, se considera que estos alumnos presentan una predisposición relativamente estable a percibir las situaciones como amenazantes y a experimentar ansiedad de forma más duradera y constante a lo largo del tiempo (ansiedad rasgo), así como a presentar estados transitorios de ansiedad experimentados en un momento puntual con una determinada intensidad y ante una situación específica (ansiedad estado). Del mismo modo, los alumnos con ansiedad escolar suelen presentar rasgos depresivos. Con el objetivo de determinar la validez concurrente del IME (Inventario de Miedos Escolares; García Fernández, 1997), hallando elevadas correlaciones significativas para las tres formas del IME: (a) Forma I: aplicable a niños entre 3 y 7 años; (b) Forma II: para preadolescentes

de 8 a 11 años; y (c) Forma III: adolescentes de 12 a 18 años. Las correlaciones más elevadas con la puntuación total y con los factores del IME fueron con el factor ansiedad rasgo.

Por su parte Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) realizaron un estudio que trató de determinar en qué medida hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo. Se trabajó con una muestra formada de 1021 estudiantes de 16 universidades españolas. A quienes se les realizó un muestreo aleatorio estratificado. Se utilizó un Inventario ad hoc de Estrés Académico. Se han realizado análisis de medias, sus contrastes a través del ANOVA, prueba *t*, análisis de tablas de contingencia con Chi cuadrado e inferencias con la correlación bivariada de Pearson.

Los resultados obtenidos de este estudio mostraron que existe una población de estudiantes universitarios muy amplia con una ansiedad preocupante o muy preocupante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motóricas. Sin embargo, los datos no son concluyentes en la incidencia sobre el rendimiento académico. Se propone que habría que valorar, una vez determinados aquellos alumnos que presentan ansiedad. Crear herramientas que fortalezcan a los estudiantes ante los exámenes, hacer intervenciones sobre estos sujetos para disminuir ese estado de ansiedad y comprobar si mejora su rendimiento académico.

A partir de los estudios anteriores se puede deducir que la ansiedad es un factor presente en la etapa adolescente, la cual puede acrecentarse durante períodos de transición, en el área escolar de adolescentes que pasan del nivel primario al nivel medio. A continuación el fundamento teórico que

acompaña el presente estudio.

Ansiedad

Según Barlow (como se citó en Rodríguez, 2010), la ansiedad es un estado anímico que se caracteriza por efectos corporales de tensión y aprensión, en los seres humanos, puede ser una manifestación subjetiva de inquietud, con conductas y respuestas fisiológicas que tienen un origen en el cerebro.

La ansiedad es un estado que todos los seres humanos experimentan, dicha sensación acompaña a todas las personas durante todo su desarrollo el cual se manifiesta en las distintas situaciones a las que el individuo vive o experimenta, como lo puede ser la muerte de un familiar, realizar una prueba, entre otras. La ansiedad ante las experiencias vividas puede presentarse con inquietud, temblores, dificultad para respirar, tensión muscular, expresiones faciales de miedo, fatiga o falta de energía.

Cabe resaltar que la sensación de ansiedad es necesaria en los seres humanos porque lleva al individuo actuar ante lo que está por venir. (Rodríguez, 2010).

Spielberger (como se citó en Boiser, s.f.) indica que, la ansiedad “es un estado emocional displacentero, caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación y por activación del sistema nervioso autónomo.” De acuerdo al DSM-IV-TR (como se citó en Boiser, s.f.) “Es la anticipación aprensiva de un futuro peligro o adversidad, acompañada por un sentimiento de disforia o síntomas somáticos de tensión. El foco del peligro anticipado puede ser interno o externo.”

Amplia Sarason (como se citó en Boiser, s.f.), que la ansiedad se describe como la incomodidad o

tensión que resulta de las inconsistencias entre la percepción que tienen las personas de sí mismas, y sus ideas con respecto a lo que les gustaría ser. Para este humanista, la psicoterapia es una situación que sirve de ayuda para las personas ansiosas o con problemas de baja autoestima y una percepción distorsionada del mundo y de sí mismos. También conceptualiza el término de ansiedad como un sentimiento de miedo y aprensión confuso, vago, y muy desagradable. La persona con sentimientos de ansiedad se preocupa sobre todo por peligros desconocidos. Una persona que experimenta ansiedad se queja de sentirse nerviosa, tensa, aprensiva e irritable con frecuencia padece de dificultad para conciliar el sueño.

Según Rojas (como se citó en Rodríguez, 2010), para que se genere ansiedad deben existir desencadenantes externos, los cuales pueden ser una persona, un objeto o situación evidenciada; mientras que los internos están constituidos por recuerdos, ideas pensamientos y fantasías personales. El aumento o la disminución de la ansiedad tiene mucho que ver con la percepción individual que cada sujeto tiene de la información que a él le llega.

Si se medita en ello, se puede inferir que por la cantidad y la facilidad con la que tienen acceso a la información a la que actualmente están expuestos los adolescentes hoy en día el nivel de ansiedad ha incrementado considerablemente.

Con lo expuesto anteriormente se establece con certeza que la ansiedad es mucho más que solo la timidez de la cual todas las personas participan en un momento en específico, sin embargo el índice de ansiedad en los adolescentes ha incrementado recientemente. En la mayoría de personas, los miedos más comunes son: hablar frente a un público, tener alguna cita ya sea de trabajo o bien

amorosa, presentarse a un examen académico o bien médico, entre otros. Por lo que se considera que la ansiedad aparece con mayor intensidad cuando están expuestos a que otras personas los estén observando y es por ello que los profesionales deben de orientar de la mejor manera a los jóvenes adolescentes que son los que sufren en esa etapa cambios psicológicos, sociales, emocionales, físicos, exponiéndose a este tipo de ansiedad.

No todas las personas presentan la misma vulnerabilidad biológica para que los trastornos de ansiedad se manifiesten y desarrollen, pero existe cierta predisposición hacia los trastornos de ansiedad.

La ansiedad es una experiencia universalmente conocida (Herlyn, s.f.) una respuesta esperable ante situaciones que connotan un riesgo. En este sentido podría considerarse una ansiedad fisiológica, pero existen otras situaciones en donde se dispara la respuesta ansiosa que es importante considerar; puede ser desencadenada por medicamentos, por ejemplo, por la hormona tiroidea, por ciertos descongestivos; por sustancias psicoactivas, como la cafeína; o puede ser gatillada por enfermedades médicas, una persona que cursa un infarto agudo de miocardio experimenta ansiedad, o alguien que presenta una crisis de broncoespasmo. De hecho, son situaciones en donde hay una percepción de amenaza proveniente del cuerpo.

Se habla de trastornos de ansiedad cuando no hay correlación entre el estímulo ansiogénico y la respuesta ansiosa; puede ser por la magnitud de la misma, la persistencia en el tiempo o el desligamiento entre ambos, estímulo y respuesta. La respuesta ansiosa es mediada por el sistema nervioso central, que se caracteriza por ser un sistema complejo, dinámico y abierto.

El sistema nervioso central está constituido por la médula espinal, el bulbo raquídeo, la protuberancia, el mesencéfalo, el diencefalo, el cerebelo y los hemisferios cerebrales. Permanece “empaquetado” por la barrera hematoencefálica y se conecta con todo el cuerpo a través del sistema nervioso autónomo o periférico. Las señales que captan los órganos de los sentidos y se conducen por el sistema nervioso periférico hacia el sistema nervioso central se denominan aferencias.

Las respuestas del sistema nervioso central que emergen hacia distintas partes del cuerpo a través del sistema nervioso periférico son eferencias. Las eferencias se corresponden con las sensaciones que reciben los órganos de los sentidos y que se procesarán primero en las correspondientes áreas somatosensoriales cerebrales. Por ejemplo, los estímulos captados por la retina se procesarán en el área visual occipital. Los distintos tipos de información captados por los sentidos se procesan en áreas de asociación primarias. Para la vista, se tratará de integrar color, forma, etc.

Finalmente, hay áreas de asociación secundarias, que asocian justamente información procedente de distintos sentidos: color, textura, sonido, aroma. Las áreas de asociación secundaria son: la corteza prefrontal CPF, el sistema límbico y la corteza de asociación posterior. La llegada de los estímulos captados por los sentidos al cerebro se hace previa estación en el tálamo. El tálamo es una importante estructura del diencefalo.

Hay dos funciones del tálamo en este sentido: funciona como estación de relevo, puesto en el camino hacia el destino final; y, además cumple función de filtro. Como filtro, impide que todos los estímulos lleguen a la corteza. La falla del tálamo en su función de filtro ha sido postulada en problemas psicopatológicos, como la esquizofrenia.

Desde el tálamo surgen dos vías respondedoras a estímulos: la vía talámica directa y la vía talámica indirecta.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada, según Berger (2016), es un trastorno mental en el cual una persona a menudo está preocupada o ansiosa respecto a muchas cosas y le parece difícil controlar esta ansiedad. La causa del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se desconoce. Es posible que intervengan los genes. El estrés también puede contribuir a la aparición del TAG. El TAG es una afección común. Cualquier persona puede sufrir este trastorno, incluso los niños. Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres.

Específicamente en adolescentes es posible decir que, el adolescente es una persona nerviosa por naturaleza, y no es para menos, con tantos cambios en su cuerpo y en su entorno; sin embargo, la ansiedad ha de permanecer siempre entre unos límites para no interferir de manera negativa en la vida del adolescente. A mayor ansiedad, por ejemplo, peores resultados académicos.

Los adolescentes con niveles altos de ansiedad, suelen mostrarse inseguros, perfeccionistas, con gran necesidad de recibir la aprobación de los demás para que les aseguren la calidad de lo que hacen. Confían poco en sí mismos, les da miedo cualquier situación y requieren la constante presencia del adulto para enfrentarse a sus temores.

La ansiedad en su grado máximo, aparece de forma brusca y suele ser de corta duración (30 minutos). La forma más dramática es la sensación de muerte inminente, el adolescente se pone blanco y presenta un cuadro de lo más llamativo, semejante a patologías físicas muy graves, aunque, lógica-

mente, sin las secuelas de éstas. (Berger, 2016).

Los síntomas de la ansiedad suelen ser:

- Palpitaciones, ritmo cardiaco acelerado.
- Sudoración.
- Temblores o sacudidas corporales.
- Sensación de ahogo.
- Dolor en el pecho, molestias alrededor del corazón.
- Náuseas, molestias abdominales.
- Mareo, sensación de pérdida de conciencia.
- Miedo a volverse loco o a perder el control.
- Miedo a morir.
- Sensación de hormigueo en diversas partes del cuerpo.
- Sofocos o escalofríos. (DSM-V, 2013).

Al adolescente le queda, durante bastante tiempo, el temor a que se repita este episodio, por lo mal que lo pasa con lo que no es de extrañar que por un tiempo no quieran salir solos, o incluso que no quieran salir de casa.

Reacciones de la Ansiedad

Siempre se busca dar una explicación al comportamiento de una persona y en general a la de todos. De acuerdo a Vélez (2013), las reacciones que se observan tanto en el plano físico como en el psicológico y que muchas veces se confunden con los propios síntomas de la ansiedad. Evitar las reacciones de la ansiedad requiere un tratamiento como la terapia cognitiva y mucha reflexión. Pero antes de combatir estos problemas, se necesita identificarlos.

Una de las reacciones por ansiedad que más preocupa, por lo que supone en la relación con los demás, es la ira; la irritabilidad que puede llegar incluso a la agresividad. El trastorno de ansiedad se identifica con un nerviosismo constante que lógicamente produce una gran irritación. Es, sobretodo, la incompreensión de nuestro estado por parte de los demás y de nosotros mismos lo que nos hace comportarnos de forma agresiva.

También son muy evidentes los comportamientos obsesivos y compulsivos. Se trata de necesidades que crea el trastorno de ansiedad y que pueden interferir en la vida diaria. Actitudes como rascarse o frotarse alguna parte del cuerpo, lavarse las manos continuamente o comprobar una y otra vez si hemos cerrado la puerta o apagado alguna luz son las reacciones más frecuentes (Vélez, 2013).

Con los nervios a flor de piel, cualquier circunstancia o incluso conversación puede provocar el llanto. Y es que el trastorno de ansiedad está muy relacionado con la angustia y el miedo. La impotencia de echarse a llorar por cualquier motivo y en cualquier momento suele generar también mucha inseguridad.

La ansiedad provoca también reacciones en el comportamiento, en la forma de actuar, que son menos evidentes, que no se aprecian a simple vista y que los demás no siempre pueden detectar. Se refiere a esa actitud temerosa en la que se encuentran las personas tras un periodo prolongado de ansiedad.

El temor y la inseguridad pueden llegar a paralizar, a impedir la toma de cualquier decisión, por lo que la vida se llena de pasividad. Una pasividad a nivel interior de no atreverse a dar ningún paso que contrasta con la hiperactividad que

se observa a nivel físico. También es muy característico de la ansiedad la falta de concentración, con todos los pensamientos distorsionados y fluyendo sin orden en la mente (Vélez, 2013).

Otras reacciones por ansiedad forman parte del proceso mismo del trastorno de ansiedad. Las crisis de ansiedad, los ataques de pánico o las fobias, que pueden ser tan contradictorias como la agorafobia y la claustrofobia, son algunas de las reacciones por ansiedad a tener en cuenta y que necesitan un tratamiento lo antes posible (Vélez, 2013).

Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas, pero parece que pueden originarse por la combinación de varios factores.

Intervienen factores genéticos (hereditarios y familiares), neurobiológicos (áreas del cerebro y sustancias orgánicas), psicológicos, sociales y culturales. En el proceso de la aparición de la ansiedad tienen importancia tanto los factores de predisposición individual (personalidad) como los derivados del entorno.

Adolescencia

De acuerdo a DMedicina (2016), se refiere a la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, aunque esto conlleva varios cambios físicos y psicológicos es un período de transición que tiene características peculiares. Se le llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes en busca de una identidad y de una clara definición, que ya no son totalmente niños, pero tampoco son adultos, por ende la circunstancia en la que se encuentran es una especie de híbrido, con rasgos de adulto y resabios de niño.

La evolución de diferentes rasgos de ambas partes mencionadas, los muchachos viven en esa

etapa, los hace entrar en crisis, pues se encuentran en la búsqueda de su propia identidad y de un camino que realmente los defina en el proceso de configurar su personalidad. En ocasiones, la familia o el adolescente se verán desbordados y precisarán de ayuda externa a la familia.

Según el Diccionario Etimológico (2016), el término adolescencia tiene su origen en el verbo latino *adolescere*, que significa crecer, desarrollarse. Adolescente deriva del participio presente que es activo, por tanto es el que está creciendo, en oposición al pasado, que se correspondería al sujeto adulto, que ya ha crecido. Otros dos términos que aparecen relacionados con el de adolescencia son pubertad y juventud. Pubertad proviene del latín *pubere* (cubrirse de vello el pubis) y hace referencia fundamentalmente a los cambios biológicos que aparecen en el final de la infancia y que suelen englobarse en una primera fase de la adolescencia. Juventud es un término que alude a los procesos formativos y de incorporación al mundo laboral a partir de la pubertad, y que se prolongarían más allá de los 20 años.

Esta etapa señala el comienzo de la búsqueda de identidad, el darle sentido a la vida y el ubicarse en el mundo. Es un período de transición en que los jóvenes pueden sentirse desilusionados y decepcionados en un determinado momento, luego optimistas, eufóricos y llenos de ilusión.

La adolescencia y los cambios asociados a ella: biológico, psicológico y social, suponen modificaciones estructurales significativas a nivel cognitivo, emocional y psicosocial (Papalia, 2001).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF- (2002), considera la adolescencia entre los 10 y los 20 años de edad y la presenta subdividida en las siguientes etapas:

La adolescencia temprana (de los 10 a los 14 años):

Se considera por lo general, que en esta etapa, comienzan a manifestarse cambios físicos, como aceleración del crecimiento, desarrollo de los órganos genitales y características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia evidentes y pueden ser motivo de ansiedad al sufrir la transformación.

En relación a los cambios internos, aunque menos evidentes, son profundos. En estos años de la adolescencia temprana, el cerebro experimenta un desarrollo eléctrico y fisiológico. El número de células cerebrales pueden casi llegar a duplicarse en el curso de un año, en tanto las redes neuronales se reorganizan. Estos cambios repercuten sobre la capacidad emocional, física y mental de los individuos (UNICEF, 2002).

La adolescencia tardía (de los 15 a los 19 años):

En la adolescencia tardía, generalmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose así como el cerebro. Se reorganiza la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo. Los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones.

En esta etapa, las niñas mayormente, suelen manifestar situaciones de depresión, discriminación y abuso basado en el género. Las niñas pueden padecer trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia. Se observa vulnerabilidad que deriva en ansiedades profundas sobre la imagen corporal, lo que con frecuencia es reforzado por los estereotipos culturales y mediáticos de la belleza femenina. No obstante estos riesgos, la adolescencia tardía es una etapa llena de oportunidades, idealismo y metas personales (UNICEF, 2002).

El crecimiento en los adolescentes no se produce en forma armónica ni simultánea, sino secuencial, aumenta en una primera instancia el tejido adiposo, luego el esquelético y el muscular.

Cambios cognitivos en la adolescencia:

Desde la perspectiva cognitivo-evolutiva, propuesta por Jean Piaget, en la adolescencia se producen importantes cambios en las capacidades cognitivas y en el pensamiento de los jóvenes, asociado a los procesos de inserción en la sociedad adulta. Durante esta etapa los jóvenes se acercan a formas de razonamiento propias de lo que se denomina pensamiento formal. Estas nuevas capacidades cognitivas les capacita para el desarrollo de un pensamiento autónomo y crítico (Papalia, 2001).

El desarrollo de las funciones ejecutivas en la adolescencia, es un proceso que se inicia desde el primer año de vida, alcanzan su nivel estándar de funcionamiento alrededor de los 12 años y su desarrollo continúa en la adolescencia, especialmente en relación a la atención selectiva, memoria de trabajo, resolución de problemas, control de la impulsividad y planificación. Este proceso repercute no sólo en la capacidad de enfrentarse a nuevos desafíos en el ámbito académico, sino lleva al adolescente a la reflexión sobre su existencia, de forma más elaborada, lo cual lo capacita para elaborar planes de futuro y establecer relaciones sociales (Ortuño, 2014).

Este inicio de la pubertad y la entrada en la adolescencia coinciden con el ingreso de los jóvenes al nivel básico, y con ello, los nuevos conocimientos de las diferentes materias, la introducción a conceptos abstractos para dejar lo concreto, puede en determinado momento causar ansiedad en los adolescentes.

Cambios emocionales en la adolescencia:

Durante la adolescencia es frecuente que los adolescentes sufran depresión, no necesariamente se presenta como tristeza sino como irritabilidad, aburrimiento o incapacidad para experimentar placer. Una razón por la que es necesario tomarla en serio, es el riesgo de suicidio.

Durante la infancia, los padres, hermanos y cuidadores influyen directamente en el niño, al entrar a la adolescencia el grupo de iguales, adquieren mayor relevancia. Según Ortuño (2014), el adolescente se enfrenta a diferentes cambios que pueden comprometer su estado emocional y ocasionarles estrés, como los siguientes:

Adquieren autonomía desligada del entorno familiar.

- Inician relaciones significativas con los diferentes grupos de iguales.

- Adquieren y consolidan su propia identidad.

- Toman decisiones en cuanto a estudios

Las situaciones estresantes desde el punto de vista del desarrollo del adolescente, como la adquisición de autonomía, situaciones sociales nuevas, desafíos académicos, decisiones vinculadas al futuro académico o profesional y posibles conflictos interpersonales con iguales o con adultos, aumentan la vulnerabilidad y probabilidad de que se manifiesten dificultades en la adolescencia, las cuales pueden perdurar a lo largo de la vida de la persona (Ortuño, 2014).

De acuerdo a Ortuño (2014) el establecimiento de una autonomía funcional en el adolescente, con nuevas relaciones interpersonales, fuera del entorno familiar, pueden concretarse en:

- Seguridad en el apego: es la capacidad de mantener vínculos afectivos seguros y estables con personas significativas, como padres, hermanos, familiares cercanos.

- Sensibilidad al rechazo: cuando se percibe rechazo el cual puede alterar la forma de interactuar o establecer vínculos.

- Cambios en el entorno: condiciones de retraimiento, aislamiento social y rechazo de los compañeros que pueden producir síntomas depresivos.

Los factores de riesgo que contribuyen a la depresión incluyen ansiedad, temor al contacto social, eventos estresantes de la vida, enfermedades crónicas como diabetes o epilepsia, conflicto en la relación con los padres, abuso o descuido, consumo de alcohol y drogas, actividad sexual y tener un padre con una historia de depresión. Es más probable que factores como el consumo de alcohol y drogas así como la actividad sexual provoquen depresión en las mujeres más que en los varones. Los problemas de la imagen corporal y los trastornos alimentarios pueden agravar los síntomas depresivos (Papalia, 2001).

Cambios conductuales en la adolescencia:

Los cambios hormonales en el adolescente, la falta de autorregulación, reconocimiento de figuras de autoridad, estrés por nuevos retos, entre otros factores, puede presentar conductas impulsivas y agresivas y los consecuentes problemas de comportamiento y desobediencia a las normas socialmente establecidas. De acuerdo a Ortuño (2014) los síntomas que acompañan a la adolescencia, forman parte del factor externalizante, que se caracteriza por conductas que generan malestar y conflicto con el entorno social.

La detección de esta serie de dificultades en esta etapa, es primordial, en la medida en que se asientan buena parte de las emociones y conductas, así como patrones de identidad, personalidad e interrelación con los demás. Todo esto, se convierte en posibles indicadores de lo que sucederá en la etapa adulta.

La familia juega un papel trascendental porque se constituye en modelo para las conductas de los adolescentes, razón por la cual puede servir de apoyo para el manejo de la conducta específica de esta etapa. En este período de vulnerabilidad y proceso del desarrollo, se alcanzan competencias lógicas y emocionales, las cuales facilitan establecer vínculos íntimos de amistad. Los pares o iguales juegan un papel relevante e influyen marcadamente en algunas decisiones entre los adolescentes.

Las depresiones que sufren los adolescentes pueden ser detectadas por los adultos. Algunos indicadores son: la pérdida de energía e interés, sentimientos de culpa, dificultades de concentración, pérdida de apetito y pensamiento de muerte o suicidio. Además, "el agobio se muestra en la temporalidad -"no tengo futuro"-, en la motivación -"no tengo fuerzas"- y en el valor -"no valgo nada"- . (Ortuño 2014)

Cambios psicosociales en la adolescencia:

La principal tarea de la adolescencia, según Erikson (Como se citó en Papalia, 2001), es confrontar la crisis de identidad frente a confusión de identidad, en el sentido de que se convierta en adulto único con un coherente sentido del yo y un rol valorado en la sociedad.

Consideró Erikson, que la identidad se construye a medida que los adolescentes logren resolver tres problemas importantes: la elección de una ocupación, la adopción de valores con los

cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria (Papalia, 2001).

De acuerdo con Erikson, la moratoria psicosocial, la pausa que proporciona la adolescencia, permite a los jóvenes buscar causas con la que puedan comprometerse. Según el psicólogo David Elkind (como se citó Papalia, 2001), los adolescentes carecen del tiempo o la oportunidad para esta moratoria psicosocial, el período de protección necesario para construir un sentido estable del yo.

Resultados

El cambio de primaria al nivel medio suele provocar emociones que provocan un estado de ansiedad por diversas causas, entre las que se pueden citar las expectativas, demandas y exigencias personales que los estudiantes tienen respecto de sí mismos, para alcanzar sus metas e ideales. La ansiedad es el producto de vivencias particulares que las personas experimentan y que, según Barlow (como se citó en Rodríguez, 2010), la ansiedad es un estado anímico que se caracteriza por efectos corporales de tensión y aprensión, en los seres humanos, puede ser una manifestación subjetiva de inquietud, con conductas y respuestas fisiológicas que tienen un origen en el cerebro.

Las edades comprendidas por los sujetos del presente estudio, les sitúan en una etapa de desarrollo vulnerable a experimentar síntomas de ansiedad, no por ello alcanzando niveles patológicos, sin embargo, si a dificultar la adaptación a cambios externos que se suman a su adolescencia que, de acuerdo a Luna (2012) se refiere a la etapa que marca el proceso de transformación de niño en adulto, aunque esto conlleva varios cambios físicos y psicológicos, es un período de transición que tiene características peculiares.

Es así como de acuerdo resultados observados es posible evidenciar que, en el ámbito escolar, ante la transición del nivel primario al nivel medio, los participantes manifestaron miedo y ansiedad provocada por el hecho de tener que enfrentarse a un nuevo ciclo escolar, lo que es congruente con lo referido por Gonzalez (2013) cuando indica, de acuerdo a su estudio, que la ansiedad se incrementa por el proceso de adaptación a un nuevo ciclo escolar, sumado a que existe poca o nula orientación acerca de los cambios inherentes a la etapa adolescente por parte de sus familiares y/o educadores.

Asimismo, los síntomas que acompañan a la adolescencia, forman parte del factor externalizante de adaptación (Ortuño, 2014) caracterizado por conductas que generan malestar y conflicto en el entorno de los participantes, por ejemplo, el hecho de enfrentar nuevos maestros y compañeros de estudio, y la idea de tener que estudiar asignaturas que nunca han cursado, lo que hace que se sientan ansiosos, nerviosos y con miedo; según lo demuestran los resultados obtenidos, sobretodo al primer día de clases en primero básico, ante el que los participantes se manifiestan con nervios y timidez.

Un factor importante, que resalta de la investigación, respecto del cambio de sexto a primero básico, es la presión que los padres de familia ejercen, cuando les advierten que será más difícil, que requerirán mayor esfuerzo y responsabilidad. La familia por ende, juega un papel sumamente importante, ya que así como puede ser un estresor que agrave la ansiedad, puede servir como apoyo que la minimice, como refiere Ortuño (2014) para el manejo de la conducta específica de esta etapa.

La adolescencia es período de vulnerabilidad y procesos del desarrollo a todo nivel, podría decirse

que la etapa misma predispone a los estudiantes a sufrir de ansiedad y temores a los cambios venideros, lo con es congruente con el estudio de Martínez, García e Inglés, (2013) al considerar que alumnos presentan una predisposición relativamente estable de ansiedad rasgo y ansiedad estado, que les permite hacer frente a lo que perciben como amenazante a largo plazo y aquello que experimentarían como algo específico.

Por otro lado, ha de considerarse la ansiedad como positiva y como refiere Rodríguez (2010) necesaria en los seres humanos porque lleva al individuo actuar ante lo que está por venir, ante esto, los resultados evidenciaron que a pesar del temor y los nervios que les causa la transición, los participantes refirieron en su mayoría se sienten preparados para iniciar estudios en primero básico; al respecto los sujetos se mostraron emocionados y listos para experimentar nuevos retos y la adquisición de nuevos conocimientos y poder lograr de metas.

Otro factor importante a considerar es que durante esta etapa que se alcanzan competencias lógicas y emocionales, las cuales facilitan establecer vínculos íntimos de amistad. Los resultados obtenidos también mostraron que la ansiedad se hace presente ante la idea manifiesta por los participantes de conocer nuevos compañeros, nuevos docentes y de hacer nuevas amistades; un aspecto en el cual los alumnos tienen mayor facilidad para adaptarse, es en las relaciones interpersonales, lo que es congruente con lo expresado por Ortuño (2014) cuando refiere que son los pares o iguales, más allá de los familiares o adultos, quienes juegan un papel relevante e influyen marcadamente entre los adolescentes. Por todo lo anterior, es posible concluir que existe presencia adecuada de ansiedad inherente a lo nuevo, y al temor ligado a ésta, que

deviene de la transición de un nivel escolar a otro, sumada a la etapa adolescente en la que se encuentran los participantes del presente estudio, que la ansiedad experimentada no reduce, sino al contrario, acrecenta la excitación que a los mismos les causa avanzar en su desarrollo académico y social.

El proceso educativo es una tarea que involucra a toda la comunidad educativa y tiene como objetivo el desarrollo integral de los educandos. El estudio ha evidenciado que durante ese proceso, la transición de los estudiantes a un nuevo ciclo escolar genera ansiedad; razón por la cual es imperante la implementación de una gestión educativa estratégica que acompañe al alumno en el proceso de su inserción a la nueva etapa educativa. Al respecto se hacen las recomendaciones siguientes:

Formación profesional de los docentes en las áreas de psicología educativa y evolutiva; que genere competencias para la comprensión de los nuevos procesos, brindar la orientación adecuada para afrontar la diversidad de situaciones y favorecer la inserción adecuada de los estudiantes al nuevo nivel de escolaridad.

Inclusión curricular de programas sobre educación emocional en el aula, que faciliten el desarrollo de competencias para identificar posibles conflictos internos y el uso de estrategias para gestionar los estados emocionales.

Apertura al aprendizaje y a la innovación, a través de la participación en clases de "aula abierta" donde se desarrollen situaciones de aprendizaje dirigidas por docentes de primero básico; con la finalidad de que los

alumnos de sexto grado se familiaricen con la metodología, el personal docente, los horarios, el clima organizacional y la dinámica del proceso educativo en el nuevo ciclo.

Organización de redes escolares como estrategia de gestión para el trabajo colaborativo, mediante las cuales se desarrollen proyectos interinstitucionales, visitas guiadas a los centros educativos, actividades de convivencia, charlas motivacionales, intercambio de experiencias con pares, etc. con la participación de los miembros de toda la comunidad educativa, a saber, educadores, estudiantes y padres de familia.

Institucionalización de las escuelas para padres como espacios de reflexión para la formación permanente, en las cuales se trabajen temas como el desarrollo psicosocial del ser humano, inteligencia emocional, comunicación asertiva, disciplina positiva y otros que fortalezcan las habilidades de los padres de familia para apoyar a sus hijos en el logro de un proceso de adaptación más rápido y satisfactorio. Ψ

Referencias

- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10() 333-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>

- Berger, F. (2016). *Trastorno de Ansiedad Generalizada*. MedlinePlus, 2nd ed. Estados Unidos de America: David Zieve.
- Boisier, I. (s.f.). *Trastorno de Ansiedad Generalizado*. (Presentación power point). Recuperado de: www.schilesaludmental.cl/ansiedad/Ansiedad.pps
- DMedicina (2016). *Etapas de la adolescencia*. Recuperado de <http://www.dmedicina.com/familia-y-embarazo/adolescencia/diccionario-de-adolescencia/etapas-adolescencia.html>
- Diccionario Etimológico*. (2016). Etimología de Adolescente. Recuperado de: <http://etimologias.dechile.net/?adolescente>
- García, J. (2013). *La Ansiedad: un estudio en hijos de padres divorciados indígenas y ladinos con adolescentes de primero, segundo y tercero básico* (Literatura inédita de licenciatura). Mariano Gálvez, Guatemala.
- González, A. (2013). *Ansiedad y Proceso de adaptación en estudiantes que ingresan a primer grado del ciclo de educación básica*. (Tesis inédita de Licenciatura). Rafael Landívar, Quetzaltenango.
- Herlyn, S. (s.f.). *Bases Biológicas de la Ansiedad parte I*. Recuperado de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/bases_biologicas_ansiedad1.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. (5ed). México: Mcgraw-hill.
- J., L. A., & Miyar, M. V. (2002). *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.
- Ley de Educación Nacional, Congreso de la República de Guatemala 12-91, artículo 29 (1991).
- Luna, I. (2012). *La Adolescencia y la Psicología*. Recuperado de http://ivanluna12.blogspot.com/2012/02/caracteristicas-de-cada-etapa-segun_15.html
- Manual de diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2013). *Trastornos de Ansiedad*. México, Manual Moderno.
- Martínez, M., García, J. e Inglés, C. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 13(1), 47-64. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen13/num1/346/relaciones-entre-ansiedad-escolar-ansiedad-ES.pdf>
- Ortuño, J. (2014). *Adolescencia: evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar*. (Tesis de Doctorado). Universidad de la Rioja.
- Papalia, D., Olds, S., Feldman, R., y Salinas, M. (2001). *Desarrollo humano*. México, DF: McGraw-Hill.
- Rodríguez, R. (2010). *Ansiedad en adolescentes*. (Tesis de Licenciatura inédita). Sede Quetzaltenango. Universidad Rafael Landívar. Guatemala
- Tanchez, E. (2014). *Criterio de profesionales de recursos humanos con respecto a la adaptación laboral de extranjeros residentes en Guatemala*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar.
- UNICEF (2002). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*. Naciones Unidas.
- Velez, L. (2013). *Reacciones por ansiedad: trastornos del comportamiento*. (2016). *diariofemenino.com*. Recuperado de: <http://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/ansiedad/reacciones-por-ansiedad-trastornos-del-comportamiento>