

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA  
LA ANSIEDAD COMO LA PERCIBEN Y COMO LA MANEJAN LOS PADRES DE  
FAMILIA EN EL HOGAR INFANTIL ESTRELLA DE ORIENTE DEL BARRIO CODITO  
DE USAQUÉN EN BOGOTÁ

PRESENTA:

Nubia Alejandra urbano Sanabria Cód.: 1611021556  
Maritza Aceneth Ramírez Carrillo Cód.: 1611025591  
Marlen del Carmen Cárdenas Sarmiento Cod: 1721024845  
María Consuelo Villaneda Piedrahita Cód.: 1321180116

SUPERVISOR:

Caro Delgado Angela Gisette. MGS

BOGOTÁ, MARZO – JULIO 2020

## Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Capítulo I Introducción.....	1
Descripción del contexto general del tema.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Pregunta de Investigación.....	3
Objetivos generales.....	3
Objetivos específicos.....	4
Justificación.....	4
Capítulo 2. Marco de referencias – Empírico.....	5
Marco conceptual.....	7
Ansiedad-Angustia-Estrés-Emociones-Percepcion.....	8
Marco Teórico.....	9
Capítulo 3 Metodología.....	10
Tipo y diseño de investigación.....	10
Participantes.....	10
Instrumento de recolección y datos.....	10
Estrategia del análisis de datos.....	10
Consideraciones éticas.....	11
Capítulo 4 Resultados.....	12
Discusión.....	15
Conclusiones.....	16
Limitaciones.....	17
Recomendaciones.....	17
Referencia Bibliograficas.....	18
Anexos.....	23

## **Resumen.**

Esta investigación pretende detectar el cómo perciben y manejan los padres de familia de Hogar Infantil Estrella de Oriente la ansiedad, con el objeto de ayudarles, a partir de esta investigación, a que esta situación que es normal y positiva, la aprendan a manejar y así no sea causa de un trastorno mayor, o de situaciones inmanejables como las adicciones de alcohol, drogas psicoactivas, trastornos alimenticios, violencia intrafamiliar entre otros, situación muy común en este contexto. Para esta investigación se efectuó una muestra a 260 padres de familia, a través de una encuesta abierta, desde el método cualitativo, se analizarán los resultados y así, se podrá describir la sintomatología de la ansiedad desde lo que ellos perciben y el manejo que le dan.

**Palabras clave:** Ansiedad, Síntomas, Percepción.

## **Capítulo 1**

### **Introducción**

La salud mental está directamente relacionada con una buena calidad de vida teniendo en cuenta que los trastornos mentales pueden producir discapacidad ya que son el conjunto de malestares mentales más comunes considerando que los pacientes atendidos son de uno o más diariamente los presentan. (Navas & Vargas, 2012)“La ansiedad es una alteración más común en las personas en general, cuando es excesiva puede ser el origen de una molestia que detiene delicadamente el trabajo diario de un individuo” (Basile, Carrasco & Martorell, 2015, p. 12 Clark & Berk (2013) objetan que porcentaje de americanos mayores sufren de alguna

enfermedad de ansiedad es por ello que hoy en día se buscan métodos positivos para conocer las enfermedades y las causas de ansiedad convirtiéndose en una de las principales iniciativas sanitarias de los países desarrollados.

Se establece que en la indagación realizada al sistema nacional de salud mental 2015 (2016), Colombia presenta un resultado de 17,2% respecto a la presencia de cualquier trastorno mental con mayor predominio a los trastornos correspondientes a la ansiedad el uso de sustancias, eventos de la infancia y antecedentes de enfermedades mentales.

Diariamente los seres humanos se enfrentan con situaciones que producen altos niveles de ansiedad, lo cual es normal y puede favorecer el desempeño de sus actividades, pero no siempre estos niveles de ansiedad son buenos ya que pueden producir síntomas que conducen a un desnivel psicológico y fisiológico que interfieren con la fluidez de su cotidianidad. (Castellanos, Guarnizo & Salamanca, 2011).

La ansiedad generalizada se trata de una preocupación excesiva, manifestada a temas de cansancio, concentración, irritación, tensión o en algunos casos problemas de conciliar el sueño, su comienzo suele estar en la edad de los 20 y 30 años y puede llegar a ser crónica. (Basile et al., 2015) Según Posada (2013): Al comparar el predominio se encuentra entre los primeros puestos en este tema a la población en todo ámbito tanto académico y económico.

Dada la importancia de la ansiedad generalizada y su dominio en la cotidianidad de los adultos, así como su falta de detección y tratamiento, este proyecto presenta la Descripción de este trastorno y los síntomas que puede producir en adultos de población general y padres de familia del Hogar Infantil Estrella de Oriente de la localidad de Usaquén situado en la capital de Bogotá. Con el fin de indagar estos datos, la investigación mostrará las señales más concretas de la ansiedad generalizada, sus detonantes y estrategia de afrontamiento aplicadas.

**Planteamiento del problema.**

Causado por la problemática que se está viviendo a nivel general con respecto a la pandemia y el aislamiento social se quiere saber qué manejo le están dando a la ansiedad y como la perciben los papás en el Hogar Infantil Estrella de Oriente.

**Pregunta problema**

¿Cómo detectan y manejan la ansiedad los papás en el hogar infantil CDI Estrella de Oriente, del barrio el codito de Usaqué?

**Objetivo general.**

Identificar como perciben y como manejan la ansiedad los papás en el Hogar

**Objetivos específicos.**

- ▯ Detectar los detonantes más comunes de la ansiedad en los Papás
- ▯ Describir que tipos de sensaciones perciben los papás cuando se sienten ansiosos
- ▯ Conocer el manejo común que dan a la ansiedad los papás cuando se sienten ansiosos

## **Justificación.**

El Barrio el Codito, ubicado entre las calles 174 la 182 desde la avenida 7 y la carrera 1 este el cerro del nororiente de Bogotá, es un barrio de invasión que tiene alrededor de 60 años de creado, ya que durante más de cinco décadas ha sido sitio de extracción de arena y a su alrededor se fue aglomerando la población, es un barrio de muchos problemas sociales, de seguridad y de continuos deslizamientos en las épocas de invierno, su población está dentro de los estratos 0 y 2 y algunos sectores carecen de servicios públicos.

La población por lo general se dedica al “rebusque” situación que los hace muy vulnerables y susceptible, en el Hogar Infantil Estrella de Oriente, se acoge a 260 niños y niñas del sector. Esta población se ve diariamente enfrentada a situaciones que les hace vivir en continua ansiedad. Aunque se evidencia dentro de los estudios, que la ansiedad es un sistema de alarma bueno para el hombre, que lo ha llevado a lo largo de la historia a desarrollar grandes estrategia para optimizar la supervivencia y la adaptación, ya que mantiene despierto el sistema de alerta, es una ayuda necesaria para mantener la sana tensión, se convierte en una dificultad de salud cuando desencadena problemas inmanejables en la persona, situación que es muy frecuente en esta población del Codito ya que la mayoría de estas personas se han acostumbrado a vivir en un estado de defensa, agresión, hostilidad, violencia social y familiar.

La indagación realizada por el Instituto de Salud Mental del 2015, publicó que un porcentaje del 18,2% la población colombiana, sufre de trastorno de ansiedad, pero se cree que el porcentaje es más elevado porque muchas personas no lo perciben o se acostumbran a vivir con una sintomatología que se les hace común y nunca consultan a un especialista para ayudar a solventar sus problemas.

Por esto la propuesta de que dicha población detecte y pueda diferenciar entre la sana ansiedad como tensión que los ayuda a vivir y aquella que es el detonante de múltiples problemas de salud mental que les afecta y los lleva a estar expuesta a un sinnúmero de problemas de orden social

como: el consumo de sustancias psicoactivas, alcoholismo, desórdenes alimenticios, abusos sexuales, desempleo, tabaquismo, violencia intrafamiliar, violencia social, vandalismo, entre otros. Situaciones que afectan la salud mental y que muchas veces se hacen comunes y no se manejan adecuadamente, pero que, si se visualizan en el contexto general, es importante precisar los diferentes síntomas de la ansiedad desde lo que ellos perciben, para darles una adecuada información y orientación

## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia**

En un estudio realizado por Londoño, Jiménez, Juárez & Marín (2012) con una muestra de 138 personas, 69 de ellos pacientes de consulta externa de distintas universidades en Colombia diagnosticados con trastorno de ansiedad generalizada y 69 sin ningún diagnóstico, se realizó un análisis comparativo aplicando. Allí quedó evidenciado que las personas con ansiedad diagnosticada poseen esquemas de abandono, abuso, insuficiente autocontrol y su manera de expresarlo es mediante la ira y la hostilidad comparado con el grupo de control, además de la negación de cada uno de sus padecimientos lo cual dificulta la habilidad para solucionar problemas ya que los altos niveles de preocupación incrementan la ansiedad y complican la atención e interpretación de los sucesos. García, Caballero, Pérez & López (2012) realizaron una investigación multicéntrica transversal y observacional en 447 centros españoles de atención primaria en el año 2009, seleccionando 2.232 pacientes recién diagnosticados con ansiedad generalizada con el objetivo de determinar la presencia de uno o más trastornos aparte del principal, se practicaron pruebas como Escala GAD-7, HADS, Mini Neuropsychiatric Diagnostic Interview, Inventario breve de dolor- Forma corta, y los factores del sueño como resultados médicos. Se halló que los motivos de consulta fueron en gran medida por presentarse dolor, ansiedad, alteración del sueño, depresión y trastorno gastrointestinales. Más de la mitad padecían un trastorno diferente. El 28,4% de la muestra fueron casos probables de depresión, el 55,9% casos diagnosticados de depresión. El 56,4% de la muestra presentaban trastornos del sueño. El 34,9% de la muestra sigue tratamientos no farmacológicos, el 18,5% terapias de relajación, el 8,7% psicoterapia, el 7,2% terapia cognitivo- conductual y el 6,2% tratan la ansiedad en grupos de apoyo.

En la Isla Tenerife de las Islas Canarias, Rovella, Gonzales, Peñate e Ibáñez (2012) desarrollaron una investigación con 281 participantes con el fin de corroborar es por ello que el modelo del trastorno de ansiedad formulado por algunos autores consideran técnicas respectivas por un lado la incertidumbre, los factores negativos al problema de Depresión arrojaron que se corrobora en gran medida este modelo ya que el hecho de preocuparse como “perfeccionismo positivo” tiende a la explicación de la preocupación que conlleva a la incertidumbre que conecta al negativismo realizando acciones de evitación cognitiva. También se encontró que las personas diagnosticadas con ansiedad presentan una preocupación muy intensa llegando a ser incontrolable lo que determina la incertidumbre generadora de inhibición.

Por otro lado en una Universidad se realizó un estudio, Castellanos, Guarnizo & Salamanca (2011) presentaron un tratado, donde se buscaba referirse a las elevaciones de ansiedad con las destrezas de enfrentamiento más usadas. Participaron estudiantes de psicología en el año 2010. Se usaron instrumentos aplicándolos en un solo momento y apoyándose en una revisión bibliográfica. El 36% presentó casos severos de ansiedad, el 28% mínima a moderada, e 17% modosa a rigurosa, y el 19% no presentaba este síntoma. Con relación a las estrategias de jactancia, se encontró que se tiende a usar en su mayoría estrategias buscando alternativas objetivas. La táctica que no se utilizó para enfrentar la ansiedad fue el término que se dio al problema de resistencia. frente a circunstancia, emocionales se diseñó un estudio moderado se utilizó instrumentos para dar a conocer algunos factores y síntomas de ansiedad y depresión, determino y hallo que las señales que llevan a la ansiedad fue del 76,2% asociando estos factores con temas económicos, der alcohol y familiares.

### **Marco conceptual.**

Esta investigación se realizó a un grupo de 260 padres de familia De un hogar infantil del barrio el Codito de Usaquén en Bogotá, en ella se pretende precisar el cómo perciben y cómo se maneja la ansiedad, este grupo de padres de familia en este momento de aislamiento social, determinado por la situación mundial de pandemia, se utilizó el método cualitativo, se realizó

una metodología adecuada al objetivo y en el desarrollo del proyecto se encontraron conceptos básicos de estudio que planteamos a continuación:

### **Ansiedad**

La ansiedad puede ser normal encontrándose en algunas situaciones que le generen esto. Es por ello que la ansiedad trae muchos factores al ser humano, sintiendo esta sensación de manera moderada en algunos casos, convirtiéndose en un tema de gran importancia y relevancia para los estudios Psicológicos, abordado desde diferentes perspectivas. Obteniendo algunos síntomas como agitación, desesperación entre otros.

### **La angustia**

En la mayoría de los casos y por vivencias la angustia, se presenta como un estado de intranquilidad apareciendo por diferentes tipos causas o circunstancias que se vive a diario. La angustia es la emoción más notable del ser humano, ya que es una sensación desagradable llevando a graves afectaciones sintiéndose amenazado por diferentes factores.

### **Estrés**

De acuerdo a lo indagado el estrés en muchas ocasiones se genera por cansancio o acumulación de tareas produciendo en nuestro organismo alteraciones. En los últimos años el estrés ha sido un tema de gran relevancia e importancia para la vida cotidiana del ser humano las múltiples tareas obligaciones, preocupaciones afectan su salud y su rendimiento en diferentes campos de la vida.

### **Emoción**

Son sentimientos muy intensos a causas del estado de cada persona puede ser positivo como negativo. Esto se genera por diferentes factores en nuestro diario vivir convirtiéndose en un factor de gran relevancia para cada persona de esta manera se pueden llegar a controlar emociones

## **Percepción**

En muchas ocasiones se genera por impresiones del medio y entorno que nos rodea, convirtiéndose la psicología en la principal fuente de estudio de este fenómeno y las sensaciones e impactos que nos genera la percepción en nuestro entorno tanto familiar como personal.

## **Marco teórico.**

Ansiedad, es un término que muchas veces se confunde con estrés, angustia, miedo, ha tenido dentro de la historia su evolución, aunque es un concepto bastante moderno ha acompañado al hombre desde siempre, bajo otros conceptos; dentro de los muchos Significados todos coinciden en que es un sistema de alarma en el hombre que le hace posible la interacción y que le abre a un sinnúmero de oportunidades, que favorece que no se estanque y evolucione, es esa sana tensión que incluso como diría Darwin le ha permitido al hombre evolucionar más que cualquier otra especie y perpetuar su existencia, porque lo ha llevado a replantearse muchas veces su manera de estar y cambiarla. Por lo tanto, está profundamente vinculado al sistema de alarma de la supervivencia, ya que se dispara cuando se siente amenazado y exige respuestas inmediatas. Baeza Villarroel, J.C precisa para afrontar diferentes situaciones en la vida sin que afecte la salud emocional y llevar una buena calidad de vida. Américo Reyes Ticas en su libro expone como la ansiedad puede ir mutando en el ser humano, abriendo así el campo a diversas percepciones y manejos. Ansiedad como sentimiento; Según Baeza Villarroel, J.C (2008) Hay Elementos ligados en el principio y desencadenamiento de este factor que puede facilitar de una u otra forma la migración, los factores predisposiciones, que están relacionado con el legado biológico y hereditario, los factores activadores, que hacen referencia a todo lo que puede ser un detonante emocional, situaciones imprevistas que lo generan: momento difícil, pérdidas  
amenazas, situaciones cotidianas particulares según las personas; el factor de mantenimiento: cuando la sensación de ansiedad se hace continua y pasa de lo normal delimitando o convirtiéndose en un trastorno, porque ya es un estado que afecta su salud mental

### **Capítulo 3.**

#### **Metodología**

El desarrollo del proyecto se estableció desde una investigación cualitativa, esto permitió conocer los elementos de relevancia en el tema de la ansiedad, se llevó a cabo desde diferentes investigaciones y puntos de vista de autores, ya que supera un límite determinado puede llevar a causar graves consecuencias desadaptativas llevando a las personas a un bajo rendimiento

#### **Diseño**

El tipo de investigación realizado fue Explorativo - Descriptivo, para la elaboración se consultaron revistas científicas, artículos, tesis y documentos que abordan contenido del conocimiento científico, se completa la búsqueda con la lectura de alguna de la bibliografía que se referencia en los documentos seleccionados

#### **Participantes:**

Se realizó con un grupo de padres de familia del Hogar infantil CDI Estrella de Oriente ubicado en el barrio el Codito Localidad de Usaquén en Bogotá y con información de revistas científicas.

**Instrumento:**

Se utilizó una entrevista con preguntas abiertas a un grupo de papás del hogar infantil en el barrio el Codito de la Localidad de Usaquén en Bogotá, realizando actividad en del proceso de esta manera identificar sintomatología y signos referentes a la ansiedad.

**Estrategias:**

Se llevó a cabo una entrevista individual a un grupo de papás del hogar infantil CDI Estrella de Oriente Localidad de Usaquén en Bogotá, se utilizó diferentes Fuentes de información acerca de la ansiedad que crean contextos que involucran una apreciación mutua entre los diferentes factores de estudio.

**Consideraciones éticas:**

Se consideró y señalo la ley 1090 de 2006 y resolución 8430 del 2003 sobre los derechos de participación usando formato de consentimiento informado dispuesto en el aula, llevándose a cabo una entrevista a un grupo de papás del hogar infantil CDI Estrella de Oriente donde ellos aceptaron realizarla sin ningún inconveniente.

**Capítulo 4.****Resultados.**

En el presente estudio participaron 260 familias del Hogar Infantil Estrella de Oriente, donde las respuestas fueron dadas en un 35% por los padres y un 65 % por las madres, en un promedio de edad de 15 años y 50 años; todos del sector del Codito de la localidad de Usaquén, pertenecientes a estratos sociales 1 y 2.

Tabla 1

*Población del Hogar Infantil Estrella de Oriente*

---

Edad	15 a 20 años	21 a 30 años	31 a 40 años	41 a 50 años
Femenino	25.5%	58.8%	28.6%	22.9%
Masculino	35%			

---

Fuente: Elaboración propia

Atraves de una encuesta virtual abierta se quiso investigar cómo perciben la ansiedad y como la manejan, se hicieron algunas preguntas con el fin de que ellos logran describir, las sensaciones, emociones y percepciones de lo que ellos entendían por ansiedad. Se evidenció una participación del 100% de todas las familias. Se introdujeron sinónimos como: inquietud, angustia, intranquilidad, nerviosismo, inseguridad, desespero, preocupación, estrés, descontrol, para facilitarles la percepción de la ansiedad.

Se preguntó a las 260 familias del Hogar infantil que entendían por ansiedad y se obtuvo las siguientes respuestas: el 43% la entiende como inquietud no controlable, el 44 % como sensación de angustia, sentirse nervioso el 35%, intranquilo el 39%, necesidad de comer el 70.5%, estar inseguro el 80%, tener desespero el 86.2%, sentir miedo 92%, estar preocupado el 96%, estar estresado 94.5%, estar descontrolado 68%, Otros como: sentir rabia, estar adicto, estar impaciente 10%.

Tabla 2

*¿Qué entiendo por ansiedad? 255 respuestas*

---

Inquietud	43%
Angustia	44%
Nervioso (a)	35%
Intranquilo	39%
Comer	70.5%

Inseguro	80%
Desespero	86.2%
Miedo	92%
Preocupación	96%
Estrés	94.5%
Descontrol	68%
Otros	10.5%

---

Fuente: Elaboración propia

Frente a la pregunta cómo se sienten cuando tienen una preocupación el 98% siente angustia, el 98.9% se siente estresado el 80.3% se siente triste, el 74.1% desesperado, el 35% desmotivado el 71% se siente muy irritable un 71%, muy nerviosos un 80%, tener molestias estomacales un 69.7%, padecer palpitaciones cuando se está preocupado un 59,7%, padecer dificultades para dormir 8.6%

Tabla 3

*¿Qué siente cuando se siente ansioso? Respuestas 255*

---

Preocupación	98%
Angustia	98.9%
Estrés	80.3%
Tristeza	74.1%
Desesperación	35%
Desmotivación	71%
Irritabilidad	71%
Muy nervioso (a)	80%
Molestias estomacales	69.7%
Palpitaciones	59.7%
Dificultad para dormir	8.6%

---

Fuente: elaboración propia

Cuando se les pregunta cómo manejan esas situaciones un 46% no responde, los demás expresan que gritan 13.7%, lloran 39%, golpea y 1%, fuma 8%, consumo de alcohol 55%, sustancias psicoactivas manifestaron no hacer uso, pero si expresaron sentirse irritables. Aunque manifestaron en un 92.1% poderse controlar cuando se sienten ansiosos.

Tabla 4

*¿Cómo maneja la ansiedad? 255 respuestas*

Gritan	13.7%
Lloran	39%
Golpea	1%
Fuma	8%
Come más de lo normal	78%
Consume alcohol	55%
Toma medicamentos para dormir o descansar bien	8.6%
Consumo de sustancias psicoactivas	0%
Se puede controlar	92.1%

### **Discusión.**

Según el hallazgo encontrado en la encuesta, la ansiedad generalizada llegando a presentarse con mas relevancia en la mujeres con una prevalencia del 91% sobre todo en mujeres entre los 21 a 30 años. Este resultado concuerda con la investigación de Basile, Carrasco & Martorell (2011) donde exponen que los síntomas de la ansiedad empiezan a ser manifestados desde los 20 y 30 años.

Se observa que la mayoría de las familias encuestadas, entienden por ansiedad como estar preocupado, estresado, sentir miedo y desespero lo cual concuerda con investigaciones que

demuestran que este término suele ser confundido bajo otros conceptos dentro de muchos significados que coinciden en que es un sistema de alarma.

Frente a como se sienten cuando están preocupados, se halla que la mayoría de la muestra presentan altos niveles de angustia, estrés y desesperación, lo cual se ajusta a la investigación de Rovella et al, 2011 & Basile et al., 2015, donde explican que la ansiedad proviene de una preocupación excesiva que puede llegar a ser incontrolable desencadenando síntomas relacionados que empeoran la condición y con Baeza 2008, que manifiesta sobre la sana ansiedad generada por momentos difíciles o situaciones cotidianas puede desencadenar en el trastorno al hacerse continua y afectando la salud mental.

En la pregunta relacionada con el maltrato de los 254 encuestados sólo responden 154, los cuales manifiestan con un 92% de predominio, que sí han sido maltratados. Aunque no se especifica el tipo de maltrato al que fueron sometidos se puede vincular con el análisis realizado por Londoño, Jiménez, Juárez & Marín (2012) donde argumentan que las personas diagnosticadas con ansiedad poseen esquemas de abandono y abuso.

En el apartado sobre el manejo de la ansiedad donde esta puede manifestarse gritando, llorando o golpeando, tan solo el 1% responde que golpea y el 13% que grita, lo cual no encaja con los resultados obtenidos por Jiménez et al., en los cuales se observaba que las personas diagnosticadas con ansiedad la expresaban en gran medida por medio de ira, hostilidad e insuficiente autocontrol ya que el 92% de los encuestados revelan que pueden controlarse cuando se sienten ansiosos pero el 71% sienten altos niveles de irritabilidad.

En general y de acuerdo con García, Caballero, Pérez & López (2012) las personas con síntomas de ansiedad sufren trastornos gastrointestinales. Basándonos en la muestra el 70% de los encuestados responden afirmativamente sobre el sufrimiento de este tipo de molestias. En esta misma investigación se halla que el 56,4% del sondeo en personas ansiosas padecen de trastornos del sueño y en la encuesta realizada el 9% de los encuestados toma fármacos para conciliar el sueño.

En relación la utilización de sustancias psicoactivas ninguno del personal encuestado responde afirmativamente y sobre el tabaquismo sólo 12 personas exponen ejecutarlo. Debemos tener en cuenta que estos factores no se relacionan siempre con síntomas de ansiedad, aunque algunas veces estas conductas son usadas para intentar calmar este padecimiento.

El 81% de la muestra dice haberse sentido nervioso últimamente y el 60% ha sufrido de palpitations. No obstante, la pregunta está limitada ya que no se examina sobre el contexto de la respuesta, pero en relación a la investigación se considera que muchas veces los motivos de consulta en pacientes que han sido diagnosticados con ansiedad están relacionados con altos niveles de preocupación, nerviosismo, dolor y ansiedad cómo lo sostiene García, et al.

### **Conclusiones.**

Analizando los resultados de la encuesta se ha establecido que la mayoría los papás del Hogar Infantil Estrella de Oriente, no tienen un concepto claro de la ansiedad, ya que la confunden con otros conceptos como: estrés, desespero, estar inquieto, tener angustia, estar nerviosos, sentir miedo, estar preocupado, estar descontrolado, incluso algunos libremente expresaron que es algo horrible que no saben expresar. Para ellos sentir ansiedad es tener un sinnúmero de sensaciones, sentimientos y emociones y vuelven lo relacionan con preocupación, angustia, estrés, tristeza, desesperación, irritabilidad, desmotivación, manifestando tener dolores estomacales, palpitations, dificultada para descansar bien, algunos consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas, trastornos alimenticios y un sinnúmeros de aspectos que muestran como una radiografía, que aunque la población no se percibe ella misma con ansiedad, presentan una sintomatología que muestra grandes problemas de ansiedad no consciente, ya que manifiestan saberla manejar y controlar, pero luego se constata en las respuestas, unos trastornos alimenticios, consumo de alcohol, irritabilidad, desespero que indican lo contrario. Viendo las incoherencias entre algunas respuestas se puede llegar a pensar que, para ellos tener ciertos síntomas, adiciones y actitudes, molestias físicas son normales y no lo ven como un posible detonante que afecta o afectará la salud mental, física familiar y comunitaria que muchas veces se expresan en violencia intrafamiliar, social, adicciones, maltrato y abandono. Llama notoriamente la atención que hubo una muy baja participación de los hombres poniendo de manifiesto la dificultad de apersonarse de las técnicas pedagógicos de los niños y la participación activa lo que concierne a la familia, ya que la invitación se envió a ambos padres.

### **Limitaciones.**

Una restricción muy considerable que se encontró en la investigación fue la poca participación de los padres en la encuesta, la tendencia alta fue la participación de las madres, esta situación parcializó un poco la objetividad de la investigación ya que solo se contó con un 35% de la participación de los hombres y estos en el rango de los 15 a los 20 años, este resultado demuestra la apatía y la despreocupación en los métodos educativos de los hijos, trasladando la responsabilidad a las mamás y a la Institución.

Otra situación que impidió unos mejores resultados en la encuesta sobre la percepción y el manejo de la ansiedad en los padres, fue un 46% de los encuestados omitieron la pregunta y no la contestaron; esto es muy significativo, ya que manifiesta que los acudientes no se sienten en confianza, ni libres para comunicar sus emociones.

### **Recomendaciones.**

Antes de finalizar la investigación deseamos realizar algunas recomendaciones con base a los resultados obtenidos.

Reconoce la existencia de problemática en algunos factores es el primer paso para buscar alternativas de soluciones frente a esta situación, teniendo una participación activa de padres de familia entre hombres y mujeres del Hogar Infantil Estrella del Oriente.

Idear estrategias que contribuyan al mejoramiento y al manejo de la ansiedad con los padres de familia mediante charlas, campañas digitales de esta manera identificarán los diferentes términos de ansiedad, estrés, angustia y como le pueden dar el debido manejo frente a esta problemática, identificando cambios y comportamientos.

Proponerles a los padres de familia la tele consulta con la Psicóloga del Hogar para favorecer y garantizar un adecuado manejo de los síntomas de la ansiedad, previniendo trastornos mayores. Utilizar espacios para el dialogo de manera virtual con la Psicóloga del hogar infantil cada 15 días para que expresen sus sentimientos, emociones brindando apoyo y comprensión continuo manifestando sus emociones.

Promover la actividad física, ojalá en familia, a través de la plataforma virtual del Hogar infantil, al igual que una sana alimentación y hábitos sanos de descanso, pero sobre todo espacios de dialogo y confrontación, donde se logre ir aclarando conceptos, sentimientos y emociones. Buscar compartir momentos de ocio con la familia (realizando juegos, dinámicas que ayuden a su convivencia) dedicarse por lo menos 30 minutos diarios para relajarse escuchando música (si es posible música clásica) antes de irse a dormir.

### Referencias

Basile, s. C. (2011). Preocupaciones excesivas en la adolescencia tratamientos en caso de ansiedad. *Universidad Nacional Educacion a Distancia*, 50,57. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v26n3/original1.pdf>

CASARI, L. M. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes de estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología Online* , 243-269. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci_arttext)

Castellanos, M. G. (2011). Relacion engtre niveles de ansiedad y estrategia . *International Journal of Psychological Research*, 50-57. Recuperdo de <https://biblat.unam.mx/hevila/Internationaljournalofpsychologicalresearch/2011/vol4/no1/6.pdf>

Clark, D. B. (2013). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. *Books ansiedad en adultos*. Recuperado de [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=WZZ-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedad+adultos&ots=VmZkH4e2iw&sig=CNoC8pxn3ZJimizaFbt7XzWQQuo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=ansiedad%20adultos&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=WZZ-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedad+adultos&ots=VmZkH4e2iw&sig=CNoC8pxn3ZJimizaFbt7XzWQQuo&redir_esc=y#v=onepage&q=ansiedad%20adultos&f=false)

García J. Caballero, F. P. (2012). Prevalencia y síntomas de trastornos de ansiedad generalizada y no diagnosticada. *Prevalencia y síntomas de trastornos de ansiedad generalizada y no diagnosticada Madrid España*. Recuperado de <https://actapsiquiatria.es/repositorio/14/77/ESP/14-77-ESP-105-113-158002.pdf>

García-Fernández, J. M. (2013). Como se relaciona la ansiedad escolar en el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Psicología y salud*, 63-76.

Gómez, C. T. (2010). Componentes de vulnerabilidad cognitiva en el trastorno de la ansiedad. *International journal of Psychologia*, 43-54. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v45s1/v45s1a09.pdf>

Londoño, N. J. (2010). Componentes de vulnerabilidad cognitiva en el trastorno de la ansiedad. *International Journal of psychological*, 43-54. Recuperado de <file:///C:/Users/cpe/Downloads/DialnetComponentesDeVulnerabilidadCognitivaEnElTrastornoD-5134712.pdf>

Navas, W. &. (2012). Transtornos de ansiedad. *Revista medica de Costa Rica*.

Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2012/rmc125k.pdf>

Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia . *Revista Scielo*, 497-498. recuperado de

Rovella, A. G. (201). Preocupacion, rango transtornos de ansiedad generalizada en una muestra.

*Revista Argentina de clinica Psicologica*. Recuperado de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-)

[41572013000400001&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001&lng=en&tlng=es)

Serrano Barquin, C. R. (2013). Depresion, ansiedad y rendimiento academico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicologia*, 47-60.

Vergara, K. D. (2014). Sintomas de depresion y ansiedad en jovenes Universitarios . *Revista*

*Clinica de Medicina de familia*, 14-22. Recuperado de

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2014000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2014000100003)

### Anexos 1

**Encuesta como detectan y manejan la ansiedad los padres de familia de en el Hogar**

**Infantil Estrella de Oriente, en el barrio el Codito de la Localidad de Usaqué en Bogotá.**

N°	Encuesta a padres de familia del Hogar Infantil Estrella de Oriente	SI	NO	ALGUNAS VECES	RESPONDER
1	¿Qué es ansiedad para usted?				
2	¿Cómo se siente cuando tiene una preocupación?				
3	Cuando se siente ansioso (a): grita, llora, come más de lo normal, no come, golpea, ninguna de las anteriores				
4	¿Cuándo está ansioso (a) siente problemas estomacales? ¿Fuma? Ingiere bebidas alcohólicas				
5	¿Últimamente se ha sentido muy irritable?				
6	¿Con frecuencia se siente nervioso (a)				
7	¿Cuándo está ansioso (a) ingiere bebidas alcohólicas				
8	¿Toma algún medicamento para dormir o descansar bien?				
9	¿Consume sustancias psicoactivas?				
10	¿Usted duerme bien?				
11	¿Siente palpitaciones cuando está ansioso (a)?				
12	¿Le gusta estar solo?				

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

Yo \_\_\_\_\_ Identificada con \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ Al firmar este documento certifico que los he y me ha sido explicado y comprendo perfectamente su contenido certifico que he actuado de manera voluntaria, y que me informaron sobre los procesos que se desarrollarán en el marco del proceso de investigación, entre los cuales se encuentran la participación en una encuesta, la cual consiste en un ejercicio libre, sin presiones, ni conflictos de intereses que busca obtener la percepción de los participantes del proceso investigativo sobre el tema.

Este estudio no prevé ningún riesgo o molestia, más que el tiempo de participación. Si no se siente cómodo con cualquier pregunta, no tiene que responderla

Toda la información obtenida en relación con este estudio será confidencial y sólo será revelada con su permiso. La firma de este documento constituye su aceptación para participar en el estudio. Sólo las investigadoras tendrán acceso a las encuestas.

Sus respuestas solo serán observadas para esta investigación. Si decide participar, asimismo puede retirarse sin ninguna consecuencia negativa si se siente incómodo. Si tiene alguna pregunta por favor no dude en hacérsela saber. Las investigadoras están dispuestas a responder sus inquietudes y comentarios

Firma del participante

fecha \_\_\_\_\_

