



# CIENCIA SURCOS

REVISTA CIENTÍFICA EDUCATIVA  
EDICIÓN II  
2024 / 2025



**Revista Digital de Divulgación Científica Ciencia Surcos  
(Edición II – 2024)**

**Comité Científico Revista Ciencia SURCOS II. Ed. ®**

- PhD. Marco Vinicio Pérez Narváez
- Licda. Mónica Janneth Monroy Buitrón
- Ing. Ligia Elizabeth Secaira Flores
- Ing. Cristian Eduardo Secaira Flores
- Mgtr. Alexis Javier Solórzano Cabrera
- Psc. Cl(ef). Luciana Martina Secaira Vásconez

**ISBN:** 978-9942-7105-2-9



**Rasgos de ansiedad en adolescentes y sus procesos terapéuticos naturales**

**Traits of anxiety in adolescents and their natural therapeutic processes**

**Traços de ansiedade em adolescentes e seus processos terapêuticos naturais**

Keila Carolina Oramas Fabara

Unidad Educativa Surcos. Quito, Ecuador

ID ORCID: 0009-0002-2254-743X

keila.oramas\_est@colegiosurcos.edu.ec

Wilmer Rolando Cano Mayo

Escuela de Educación Básica Juan Montalvo

wilmer.cano@educacion.gob.ec

Alexandra Marilyn Carrión Alvarado

Unidad Educativa Surcos. Quito, Ecuador

alexandra.carrion@colegiosurcos.edu.ec

**Fecha de recepción:29/09/2023**

**Fecha de aprobación:28/06/2024**

## Resumen

El estudio examina los rasgos de ansiedad en adolescentes y sus procesos terapéuticos naturales. Esta etapa de la vida se caracteriza por una mayor vulnerabilidad debido a los cambios cerebrales asociados con el desarrollo hacia la madurez física y mental. Dichos cambios ocasionan que los adolescentes sean emocionalmente más frágiles, lo que incrementa su susceptibilidad a verse afectados por diversas situaciones con mayor facilidad. Se utilizó la metodología PRISMA para la sistematización del objeto de estudio en un 20% de artículos incluidos, los cuales permitieron garantizar el abordaje científico desde diferentes contextos: macro, meso y micro. Las conclusiones revelan que la ansiedad, resultado del estrés, se manifiesta mediante un exceso de la hormona cortisol, la cual es responsable de mantener a las personas en un estado prolongado de alerta y tensión. La investigación reveló que las terapias alternativas de relajación, como el mindfulness, la arteterapia, la acupuntura y la musicoterapia, entre otras, influyeron

significativamente en la reducción de los síntomas de ansiedad en los jóvenes, mejorando su calidad de vida.

**Palabras clave:** Trastornos, Ansiedad, Terapias, Adolescentes

## Abstract

The study examines trait anxiety in adolescents and its natural therapeutic processes. This stage of life is characterized by increased vulnerability due to brain changes associated with development towards physical and mental maturity. These changes make adolescents more emotionally fragile, which increases their susceptibility to being affected by various situations more easily. The PRISMA methodology was used for the systematization of the object of study in 20% of the articles included, which allowed guaranteeing the scientific approach from different contexts: macro, meso and micro. The conclusions reveal that anxiety, the result of stress, manifests itself through an excess of the hormone cortisol, which is responsible for keeping people in a prolonged state of alertness and tension. The research revealed that alternative relaxation therapies, such as

mindfulness, art therapy, acupuncture and music therapy, among others, significantly influenced the reduction of anxiety symptoms in young people, improving their quality of life.

**Keywords:** Anxiety, Therapies Disorders, Adolescents

## Resumo

O estudo examina traços de ansiedade em adolescentes e seus processos terapêuticos naturais. Esta fase da vida é caracterizada por maior vulnerabilidade devido a alterações cerebrais associadas ao desenvolvimento em direção à maturidade física e mental. Essas alterações fazem com que o adolescente fique mais frágil emocionalmente, o que aumenta sua suscetibilidade de

ser afetado por diversas situações com mais facilidade. A metodologia PRISMA foi utilizada para sistematizar o objeto de estudo em 20% dos artigos incluídos, o que permitiu garantir a

abordagem científica a partir de diferentes contextos: macro, meso e micro. As conclusões revelam que a ansiedade, decorrente do estresse, se manifesta pelo excesso do hormônio cortisol, responsável por manter as pessoas em estado prolongado de alerta e tensão. A pesquisa revelou que terapias alternativas de relaxamento, como mindfulness, arteterapia, acupuntura e musicoterapia, entre outras, influenciaram significativamente a redução dos sintomas de ansiedade em jovens, melhorando sua qualidade de vida.

**Palavras chave:** Transtornos, Ansiedade, Terapias, Adolescentes

## Introducción

En la actualidad, la ansiedad es un trastorno prevalente entre los adolescentes. Según Felman (2021), aunque la ansiedad es una emoción normal y saludable, puede convertirse en un trastorno médico cuando se experimenta frecuentemente y en niveles desproporcionados, afectando significativamente la calidad de vida y provocando discapacidad funcional. “En ciertos casos, la persona no logra superar la ansiedad y esta se convierte en un trastorno grave, requiriendo

intervención médica especializada para mitigar sus efectos adversos” (Guevara Reyes, 2021). La ansiedad en este contexto se origina debido a inestabilidades emocionales o miedos que se desarrollaron en el pasado, así como a eventos significativos que marcaron la infancia y que no han sido adecuadamente gestionados. Por lo tanto, la investigación se enfoca en comprender los rasgos de la ansiedad y sus tratamientos naturales en adolescentes de 12 a 17 años.

Los niveles de ansiedad han aumentado considerablemente entre los jóvenes durante la pandemia. El confinamiento obligatorio los ha llevado a recurrir a la tecnología como un escape a sus problemas. Si bien internet proporciona acceso a información beneficiosa, también expone a contenidos perjudiciales. La falta de interacción social y el confinamiento en espacios cerrados

han dificultado el desarrollo de habilidades en el manejo de emociones, volviéndolos más sensibles a los cambios que enfrentan. Por ello, se proponen formas alternativas de relajación como la arteterapia, el mindfulness y técnicas para el control emocional, con el objetivo de prevenir trastornos de ansiedad.

## **Desarrollo**

En este apartado se revisará conceptos y teorías claves para el entendimiento de lo propuesto anteriormente.

### **1. Conceptos**

#### **1.4 Psicología**

El término "psicología" se deriva originalmente del griego "psykhé", que denota "alma", "psique" o "actividad mental", y de "logía", que se traduce como "tratado" o "estudio". En su concepción inicial, la psicología se definía como un estudio subjetivo carente de fundamentos científicos, que se llevaba a cabo mediante análisis basados en la proyección y observación del individuo; sin embargo, con el progreso de la disciplina, la psicología ha evolucionado hacia una ciencia rigurosa que comprende el estudio sistemático y empírico de la mente y de las conductas humanas. Por consiguiente, al hablar de psicología se hace referencia al campo científico que

investiga y comprende los procesos mentales y comportamentales del ser humano. (Molina et al., 2023).

Entre las diversas áreas de la psicología, la psicología clínica se destaca por ser reconocida como una disciplina autónoma. En particular, la Psicología Clínica de la Infancia y Adolescencia (PCIA), que ha fortalecido progresivamente diversas estructuras sanitarias. Esta especialización exige el desarrollo de competencias específicas por parte de los profesionales, quienes deben adquirir un conocimiento teórico sólido del desarrollo normal en estas etapas vitales. Además, deben dominar técnicas especializadas de evaluación y diagnóstico adaptadas a las particularidades de la población infantil y adolescente.

De igual forma, se requiere la capacidad de aplicar intervenciones y tratamientos respaldados por evidencia empírica, asegurando la eficacia y pertinencia de las prácticas clínicas. Una habilidad fundamental de los psicólogos clínicos especializados en infancia y adolescencia es comprender los procesos evolutivos, establecer una relación terapéutica sólida con los pacientes y sus familias, así como implementar estrategias terapéuticas adecuadas a cada caso particular (Izquierdo-Elizo et al., 2022).

## **1.2 Psiquiatría**

La psiquiatría, como disciplina médica, se dedica al estudio, diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos mentales, emocionales y del comportamiento. Los profesionales especializados en esta área, conocidos como psiquiatras, emplean tanto métodos médicos como terapéuticos para abordar las necesidades de las personas con problemas de salud mental. Este campo de estudio abarca una amplia variedad de trastornos, desde condiciones comunes como la depresión y la ansiedad, hasta patologías más severas como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. La psiquiatría es esencial en el cuidado de la salud mental, contribuyendo a la promoción del bienestar psicológico y emocional de los individuos (Izquierdo-Elizo et al., 2022). Tanto la psiquiatría como la psicología tienen como objetivo ayudar a las personas con problemas mentales, enseñándoles a gestionarlos eficazmente, con el fin de mejorar su calidad de vida.

## **1.3 Rasgos**

Según el National Human Genome Research Institute (2024), un rasgo se define como una característica específica de una persona, determinada por factores genéticos, ambientales o una

combinación de ambos. En la literatura, también se puede conceptualizar como atributos que resultan de la manifestación de dichas características (Espinal et al., 2020).

#### **1.4 Rasgos de la ansiedad**

Las características que una persona muestra durante un episodio de ansiedad pueden estar relacionadas con una sintomatología física y psicológica. Según Jiménez Tamayo (2021), los síntomas vinculados a los trastornos de ansiedad pueden manifestarse de diversas maneras, afectando tanto al comportamiento observable como a las sensaciones físicas, cogniciones y experiencias subjetivas del individuo. Estos síntomas no solo incluyen la aparición de cuadros ansiosos, sino también una respuesta emocional defensiva que alerta a la persona. Csóti (2014) categoriza estos síntomas en tres dominios principales: motores, fisiológicos, cognitivos y otras manifestaciones psicológicas adicionales.

Ruiz Solorzano (2023) describe diversos síntomas motores asociados al trastorno de ansiedad. Estos incluyen tensión muscular, temblores, dificultad para relajarse, cansancio excesivo y sensaciones como entumecimiento u hormigueo, que pueden atribuirse a la hiperventilación. Desde el punto de vista fisiológico, se presentan síntomas como dolores abdominales, dolores de cabeza, molestias en el pecho, escalofríos o sensaciones de calor repentino, junto con la sensación de ahogo, mareo o desmayo. A nivel cognitivo, se manifiestan preocupaciones constantes, pensamientos negativos sobre uno mismo, inseguridad y temor a que los demás noten la ansiedad del individuo, perpetuando el ciclo de la ansiedad. Por último, en el ámbito psicológico, pueden observarse fenómenos de desrealización (percepción irreal del entorno) y despersonalización (desconexión con el propio cuerpo), acompañados de sentimientos intensos de pérdida de control, terror y miedo a morir. Es crucial comprender estos síntomas para identificar y manejar adecuadamente el trastorno de ansiedad en quienes lo padecen.

#### **1.5 Ansiedad**

La investigación sobre la ansiedad en el campo de la psicología ha sido amplia y diversa, dando lugar a diferentes enfoques conceptuales a lo largo del tiempo. Según Parrado (2008), la



ansiedad se describe como una sensación de insuficiencia personal, caracterizada por estados que incluyen la pérdida de control y la sensación de incapacidad para evitar situaciones traumáticas. Martínez (2014) considerando la ansiedad como un estado emocional transitorio y subjetivo, susceptible de cambios en intensidad y duración. Por su parte, Perrotta (2019) sugiere que la ansiedad representa una respuesta natural del cuerpo humano frente a situaciones percibidas como peligrosas (Reinoso Ramírez, 2023).

Es importante destacar que la ansiedad es una emoción común y normal experimentada por la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas; sin embargo, puede volverse patológica si alcanza cierta intensidad o genera malestar significativo (Barlow, 2002). Esta condición patológica puede manifestarse en diversos trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico o las fobias específicas. Desde una perspectiva clínica, la ansiedad patológica puede interferir considerablemente en la vida diaria del individuo, afectando su funcionamiento social, laboral y personal (Craske et al., 2017). Además, puede estar asociada con otros trastornos psicológicos como la depresión y el trastorno de estrés postraumático (DSM-5, APA, 2013).

La ansiedad se ha reconocido como un aspecto universal presente en animales y humanos. Según Asto Ortiz (2021). Este fenómeno conlleva elementos negativos y se manifiesta también a través de síntomas físicos como sudoración, dificultades para conciliar el sueño, tensión muscular, disminución de la capacidad de concentración, sensación de sequedad en la boca, mareos, sensación de asfixia y nerviosismo (Guerra et al., 2017). Por otro lado, Bados (2015) destaca que la ansiedad está estrechamente ligada a una respuesta emocional que incluye sentimientos de inquietud y malestar, pudiendo desencadenar reacciones somáticas. Además, estas sensaciones suelen ir acompañadas de pensamientos que anticipan situaciones adversas, dando lugar a una cadena de pensamientos centrados en peligros o amenazas anticipadas.

## 1.6 Tipos de ansiedad

Existen dos subtipos principales de ansiedad que se clasifican según criterios específicos. La ansiedad normal se caracteriza por ser un estado emocional de tensión que surge como respuesta a estímulos tanto positivos como negativos en la vida del individuo. Este tipo de ansiedad es temporal y proporciona al sujeto la oportunidad de desarrollar estrategias de afrontamiento. Por otro lado, la ansiedad se convierte en patológica cuando el individuo no puede superarla y experimenta sufrimiento significativo. Además, la ansiedad patológica persiste más allá de los períodos de desarrollo apropiados para la edad del individuo, interfiriendo con su funcionamiento diario y requiriendo intervención profesional.

Para Aires (2014), la distinción entre la ansiedad normal y la patológica en niños no es tan clara como en adultos, lo que dificulta determinar con precisión la existencia de una condición patológica. No obstante, estas manifestaciones no siempre progresan hacia una patología grave. Según Asto Ortiz (2021), la ansiedad puede manifestarse en dos formas principales: fisiológica y patológica. La ansiedad fisiológica actúa como un mecanismo de defensa ante las amenazas cotidianas, siendo adaptable y mejorando la productividad del individuo. Este tipo de ansiedad se desencadena por estímulos del entorno y tiene un impacto físico menos pronunciado. Por el contrario, la ansiedad patológica, aunque comparte algunas características con la fisiológica, presenta diferencias cruciales. Esta forma de ansiedad puede impedir respuestas adecuadas de adaptación, mostrando una intensidad desproporcionada en relación con el estímulo desencadenante. La ansiedad patológica deteriora la productividad y el rendimiento del individuo, con un impacto físico significativo. Dada su gravedad, la ansiedad patológica demanda una atención especializada, requiriendo la intervención tanto de psicólogos como de médicos psiquiatras.

## 1.7 Trastornos psicológicos relacionados

Existen diversos trastornos del comportamiento que pueden inducir cuadros ansiosos. Por ejemplo, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), caracterizado por obsesiones excesivas o irracionales que generan angustia (DSM-IV, 2000). Estas obsesiones son pensamientos, imágenes o impulsos intrusivos que carecen de sentido lógico, y para aliviarlas, las personas recurren a

compulsiones y rituales, acciones repetitivas destinadas a suprimir las obsesiones y evitar una catástrofe imaginada (Lack et al., 2024). De igual forma, el trastorno por estrés postraumático (TEPT) puede generar un cuadro de ansiedad, desarrollándose en individuos que han experimentado eventos traumáticos intensos y perturbadores, provocando reacciones de estrés y ansiedad que deterioran gradualmente su salud mental. Así como también el trastorno del espectro autista (TEA), un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por dificultades en la comunicación, interacción social, flexibilidad del pensamiento y conducta del individuo afectado. La etiología del TEA sigue siendo desconocida y se considera multifactorial, posiblemente relacionada con antecedentes familiares, historial de riesgo neurológico perinatal y epilepsia (André et al., 2020).

Se sabe que la ansiedad es uno de los trastornos más comunes en la actualidad. En un estudio realizado entre estudiantes de primer y segundo ciclo de enseñanza secundaria en Galicia (España), se encontró que el 49% de la muestra presenta niveles moderados de ansiedad, el 26.9% niveles bajos y el 24.1% niveles altos. Este trastorno puede ser precursor de otro más complejo, como la depresión, que representa uno de los principales desafíos de salud pública a nivel nacional y global. Se estima que la depresión afecta entre el 5% y el 25% de la población nacional (Garcés et al., 2008). Según datos del Boletín de Salud Mental, Depresión y la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud en 2017, aproximadamente 350 millones de personas en el mundo padecen depresión, siendo el riesgo más grave asociado el suicidio. Cada año se registran alrededor de 800,000 casos de suicidio a nivel mundial, siendo el grupo más afectado el de 15 a 29 años (Ministerio de Salud, 2017, cómo se citó en López Celis, 2021).

### **1.8 Procesos Terapéuticos Naturales**

Arboccó de los Heros (2019) propone que un proceso terapéutico se enfoca en comprender las experiencias individuales y proporcionar apoyo adaptado a las necesidades emergentes durante la terapia. Según Fuentes (2017), este enfoque se centra en el bienestar del paciente y adopta una perspectiva humanista. Considerando estos puntos, la psicoterapia puede concebirse como una herramienta para acompañar a los pacientes en momentos específicos de la vida, como la adolescencia. Además, esta práctica terapéutica puede emplearse de manera preventiva en la salud mental durante la adultez (Fernández et al., 2015; Kazdin, 2004; Russell, 2008; Garzón, 2023). De esta manera, se permite a los jóvenes explorar y expresar sus sentimientos, así como aprender a gestionar los cambios en sus vidas, utilizando los recursos disponibles y el sistema de apoyo.

Actualmente, se busca combinar los procesos terapéuticos con diversas ciencias para obtener mejores resultados. Mosquera Hurtado (2021) sostiene que la interdisciplinariedad emerge como un paradigma que facilita la fusión de una disciplina con otras, permitiendo entrelazar conocimientos e información específica para abordar un fenómeno desde múltiples perspectivas. Según Roselli (2014), "la interdisciplinariedad propicia una visión integral de un problema, lo que implica una integración de diferentes enfoques disciplinarios" (p. 4). Un ejemplo destacado de esto es la contribución de la psicología clínica a campos como la educación, la pedagogía y la medicina.

De este modo, la interdisciplinariedad se erige "como un campo de estudio amplio que favorece la construcción de nexos dialógicos y complementarios con otras disciplinas" (Roselli, 2014, p. 6). Desde esta perspectiva, los terapeutas pueden colaborar de manera interdisciplinaria con otros profesionales para analizar casos específicos, ya sea en un contexto determinado o directamente relacionados con un paciente en particular. Castro (2003) enfatiza la importancia de valorar el papel de los psicólogos que promueven la integración y los enfoques holísticos, en contraposición a posturas unilaterales y reduccionistas. En este sentido, tanto las ciencias sociales como las ciencias naturales pueden propiciar un intercambio de conocimientos que enriquezca el abordaje de problemas complejos y multifacéticos, permitiendo una mayor comprensión de la mente humana.

### **1.9 Terapias naturales para la ansiedad en adolescentes**

Brito Moscoso (2019) manifiesta que la época de la secundaria es una de las más cruciales para el desarrollo del adolescente; en tal sentido, valoran más la opinión de sus pares sobre ellos. En muchas ocasiones, esta preocupación por la opinión de los demás puede contribuir al desarrollo de la ansiedad en los jóvenes. Entre los efectos de esta condición se encuentran problemas en el rendimiento académico, debido a que su concentración se desvía hacia la ansiedad en lugar de los estudios; dificultades en el ámbito familiar, donde el adolescente no se desarrolla adecuadamente; y problemas en el ámbito social, donde el temor a la validación negativa puede llevar a evitar las relaciones sociales (De Mesa Melo et al., 2013).

Las técnicas de relajación son esenciales en el repertorio terapéutico de intervenciones conductuales. Estas técnicas se orientan a la reducción de los síntomas, modificando los factores

que los refuerzan y facilitando la exposición gradual a estímulos generadores de ansiedad. Se emplean para alcanzar un estado de hipoactivación que contrarreste la ansiedad y facilite su control. Según señala Sánchez (1998) Los efectos de estas prácticas se manifiestan en tres niveles:

1. **Nivel psicofisiológico:** este nivel abarca los cambios psicofísicos que afectan tanto al sistema visceral como somático y cortical del individuo.
2. **Nivel conductual:** se refiere a las conductas externas observables en el individuo.
3. **Nivel cognitivo:** centrado en los pensamientos y cogniciones del sujeto.

Existen diversas técnicas que permiten alcanzar un estado de relajación; algunas de ellas pueden practicarse de forma autónoma, mientras que otras requieren la asistencia de un profesional especializado. Es importante considerar que ciertas técnicas demandan condiciones específicas, como estar recostado o sentado en silencio, en un ambiente de completa serenidad y concentración (Rodríguez Díaz, 2018). Adicionalmente, se puede optar por una intervención psicológica realizada por un profesional certificado, utilizando herramientas y técnicas para resolver dificultades, mitigar síntomas y mejorar la calidad de vida. Los programas de intervención psicológica son herramientas eficaces para abordar los problemas de los pacientes. Estos programas se desarrollan a partir de una investigación y estudio minucioso, utilizando material pertinente para generar resultados positivos (Pérez et al., 2009). La efectividad de estos programas radica en las técnicas y estrategias empleadas, sustentadas por material validado, garantizando así resultados positivos al final del proceso.

### 1.9.1 Beneficios

En la actualidad, se observa una creciente inclinación hacia la medicina ayurvédica, impulsada por varios factores. Entre ellos destacan el deseo de mejorar la alimentación, reducir la exposición a toxinas, mitigar el estrés y minimizar los efectos secundarios de ciertos fármacos. Tanto personas con patologías específicas como aquellas interesadas en la prevención de enfermedades encuentran en la medicina ayurvédica una alternativa atractiva. Este aumento en la demanda de soluciones naturales refleja una tendencia hacia la reducción del consumo de medicamentos, la búsqueda de enfoques holísticos para el bienestar y la adopción de prácticas como el yoga, la meditación y técnicas respiratorias, todos ellos integrados en el paradigma

ayurvédico. Paralelamente, se observa un creciente interés en el bienestar tanto individual como medioambiental (Velázquez, 2015).

La tendencia hacia la medicina ayurvédica coexiste con una insatisfacción creciente respecto a ciertos aspectos de la medicina tradicional u occidental. Esta insatisfacción puede estar arraigada en valores que privilegian la confianza en los remedios naturales, el temor a los efectos adversos de los fármacos, una concepción holística de la salud y la creencia en la responsabilidad individual en el cuidado de la salud. Además, se percibe un deterioro en la relación entre los profesionales de la salud y los pacientes, lo que contribuye a esta insatisfacción generalizada (Velázquez, 2015).

### **1.9.2 Desventajas**

Las terapias alternativas, aunque frecuentemente son buscadas por pacientes con enfermedades crónicas o de difícil tratamiento, no suelen ser consideradas herramientas fundamentales por la comunidad médica. Esto se debe a la falta de niveles de recomendación y evidencia que respalden su eficacia, lo que las clasifica como intervenciones sin reconocimiento terapéutico establecido. Su uso refleja la necesidad de los pacientes que, tras agotar tratamientos convencionales costosos y con efectos adversos, continúan padeciendo los síntomas de la enfermedad.

El respaldo popular también desempeña un papel significativo en la adopción de terapias alternativas, a menudo sin la aprobación médica adecuada; sin embargo, esta tendencia puede representar un riesgo, al retrasar o interferir con la búsqueda de tratamientos convencionales que han demostrado su eficacia. La falta de estudios clínicos exhaustivos en este campo limita el conocimiento sobre el mecanismo de acción real de estas terapias, así como sobre sus posibles efectos adversos y los protocolos terapéuticos óptimos. Además, la evidencia de su efectividad se basa en testimonios de pacientes y familiares, difíciles de verificar y reproducir de manera consistente (Revisión, 2014).

## 2. Contexto de la investigación

### 2.1 Contexto Mundial

En Europa, las terapias creativas y artísticas tienen una presencia destacada. Estas terapias combinan arte y psicoterapia, estimulando mutuamente cada una de estas disciplinas (Díez, 1996). Dentro de este enfoque se encuentran la arteterapia, la musicoterapia, la dramaterapia, la danzaterapia y el psicodrama (Augé, 2000). Tomando esto en cuenta, la NAMT (National Association for Music Therapy) manifiesta que la musicoterapia emplea la música y sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía) para lograr objetivos terapéuticos como la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física. Por otro lado, la World Federation of Music Therapy (WFMT) sostiene que este proceso está diseñado para facilitar la comunicación, el aprendizaje, la movilización, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, satisfaciendo así necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia busca descubrir el potencial del individuo y restaurar funciones para mejorar su organización personal e interpersonal, promoviendo una mejor calidad de vida a través de la prevención y rehabilitación en el tratamiento (Soria-Urios et al., 2011).

García Amaya (2022) señala que en países como China, Japón y Corea se utiliza la acupuntura debido a sus creencias en las energías. Pilkington (2010) explica que esta práctica constituye un componente fundamental de lo que hoy se conoce como medicina tradicional china u oriental. La acupuntura tradicional se fundamenta en el concepto de una fuerza o energía vital llamada "Qi", la cual se cree que fluye a través del cuerpo por canales denominados "meridianos" (Wang et al., 2008). Se postula que la estimulación de estos puntos ayuda a equilibrar las fuerzas opuestas de "yin" y "yang", facilitando así el flujo energético y restaurando la salud. En este contexto, el diagnóstico se basa en la evaluación de una compleja matriz de signos y síntomas, utilizados para diseñar regímenes de tratamiento individualizados. Es notable que los diagnósticos convencionales de depresión y ansiedad no se ajusten perfectamente a este sistema. Por lo general, se interpreta que los estados de ánimo deprimidos y la ansiedad son manifestaciones de una disrupción en el flujo de Qi, cuya corrección depende de diversos factores. Como resultado, los pacientes que reciben un diagnóstico convencional de depresión pueden ser diagnosticados con diferentes síndromes dentro del marco de la medicina tradicional china, lo que conlleva a un

tratamiento diferenciado. Las sesiones de tratamiento pueden incluir otras intervenciones, como el uso de mezclas de plantas medicinales.

## 2.2 Contexto Regional

En Colombia, López Celis (2021) investigó el uso de plantas medicinales como alternativa a los antidepresivos y ansiolíticos, destacando la hierba de San Juan, conocida como hipérico. Esta planta ha sido extensamente estudiada y reconocida por su eficacia en el tratamiento de la depresión, considerada una opción de primera línea debido a compuestos específicos como la hiperforina, las hipericinas y las xantonas. Experimentos en modelos animales, como ratas, han confirmado su efectividad antidepresiva, mostrando también un aumento en el efecto ansiolítico. Se postula que la acción principal del hipérico está vinculada a su interacción con el receptor del ácido gamma-aminobutírico (GABA) y el sistema serotoninérgico, lo cual mediaría la inhibición de la recaptación de serotonina. Estudios como el de Paredes y Roca (2003) respaldan estos hallazgos, subrayando la relevancia del hipérico como herramienta terapéutica efectiva para tratar la depresión y, en dosis moderadas, la ansiedad. Además, la hierba de San Juan posee propiedades antisépticas y cicatrizantes cuando se aplica tópicamente, así como propiedades astringentes y antivirales. Investigaciones adicionales han demostrado su actividad como antiinflamatorio, antiespasmódico y diurético, atribuidos a la presencia de flavonas en su composición.

En Perú, se emplea la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual se centra en modificar las interpretaciones que el individuo tiene sobre su problemática. Este enfoque no solo trabaja directamente con las creencias y pensamientos del paciente, sino que también proporciona psicoeducación a las personas cercanas al individuo tratado, capacitándolas con herramientas para apoyar los objetivos terapéuticos establecidos. Tomás y Almenara (2007) describen el modelo cognitivo-conductual como una integración de factores internos y externos del sujeto, lo que implica un abordaje preciso y centrado en técnicas conductuales para evaluar y tratar los fenómenos que influyen en la cognición. Por otro lado, Cullari (2001) expone que el objetivo fundamental de la terapia cognitivo-conductual es modificar las cogniciones desadaptativas del paciente, con el fin de inducir cambios tanto en su conducta como en sus emociones. Esto permite que el individuo adquiera nuevas habilidades que no solo sean útiles en el ámbito terapéutico, sino que también se apliquen de manera efectiva en sus situaciones y tareas cotidianas (Asto Ortiz, 2021).



### 2.3 Contexto Local

En Azuay, la arteterapia se emplea como tratamiento para la ansiedad. Según la Asociación Americana de Terapia Artística (AATA, 2015), esta disciplina utiliza el proceso creativo artístico para revitalizar y fortalecer el bienestar físico, emocional y mental de pacientes de todas las edades. Se destaca que los procesos creativos inherentes a la expresión artística ayudan en la resolución de conflictos, el desarrollo de habilidades intra e interpersonales, la comunicación asertiva, el control del comportamiento, la reducción del estrés y el aumento de la autoestima, promoviendo una nueva conciencia lúcida de sí mismo. Esta modalidad terapéutica integra diversos aspectos, incluyendo las artes visuales como el dibujo, la pintura, la escultura y otras formas de expresión artística, combinadas con enfoques psicodinámicos y de asesoramiento (Contreras Palacio, 2020). Por otra parte, Marxen (2011) conceptualiza la arteterapia como una técnica terapéutica que permite al paciente establecer una comunicación a través de los materiales artísticos, facilitando tanto la expresión como la reflexión del individuo en proceso terapéutico.

En Loja, Jiménez Tamayo (2021) propuso estrategias para prevenir la ansiedad en instituciones, enfocándose en evitar que este alcance niveles críticos. Plummer & Rivas (2014) destacan la importancia de factores como el afecto genuino y la creación de expectativas realistas para mejorar la calidad de vida y reducir la ansiedad en los niños. Recomiendan el elogio auténtico y enseñar a los niños a manejar las dificultades propias de su desarrollo, fomentando una autoestima saludable. Además, proponen diversas técnicas terapéuticas para abordar la ansiedad, enfatizando la auto-regulación emocional como una habilidad clave para mantener relaciones saludables. Sugieren el uso de técnicas de relajación, juegos y actividades físicas para reducir el estrés y la ansiedad. Entre otras estrategias, mencionan el empleo de imágenes mentales positivas, la neutralización de pensamientos negativos y métodos creativos como la creación de un "libro mágico de la sabiduría" y una "caja de las preocupaciones".

En cambio, en Quito se utiliza el mindfulness, que está estrechamente ligado a la práctica de la meditación, específicamente la meditación vipassana bhavana, conocida como "plena consciencia de la respiración" (Mañas, 2009). Según Germer (2017), mindfulness se define como la capacidad de estar presente aplicando la aceptación. Esta práctica se centra en las experiencias individuales y ha demostrado ser eficaz en la regulación emocional, el manejo del dolor crónico, así como en el tratamiento de síntomas de depresión, ansiedad, adicciones y trastornos de la

personalidad. Moñivas et al., (2012) menciona que esta técnica terapéutica se basa en ejercicios de meditación, especialmente centrados en la respiración y que entre los beneficios psicológicos se encuentran la autorregulación emocional, la mejora de la concentración y la habilidad para atender y procesar pensamientos (Delgado et al., 2012; Brito Moscoso, 2019).

### **3. Metodología**

El estudio utilizó la metodología de sistematización PRISMA lo que garantiza información precisa contextualizada con el objeto de estudio, considerando cada una de sus fases de la siguiente manera:

#### **3.1. Fase 1: Identificación**

Se identificaron 50 registros mediante búsquedas en bases de datos, resultando en 45 documentos relevantes. De estos, 20 fueron filtrados de un conjunto inicial de 40,900 resultados utilizando filetype. Además, se encontraron 3 documentos en el repositorio general de la Universidad San Francisco de Quito, de un total de 685 documentos revisados. La búsqueda se centró en el tema central del estudio, y se localizaron 22 documentos en Google Académico, de un conjunto de 11,800 resultados. Por otro lado, se identificaron 5 registros adicionales a través de otras fuentes: 3 documentos fueron filtrados de un total de 813 en ConnectPapers, y 2 documentos se encontraron entre 60 papers revisados en SciSpace.

#### **3.2. Fase 2: Cribado**

Una vez identificados los datos, se procede a la fase de cribado, la cual implica una lectura detallada de cada uno de los papers para identificar elementos duplicados y eliminados. En este trabajo, se cribaron 28 documentos, de los cuales se excluyeron 20 y se eliminaron 2 por ser duplicados.

### 4.3. Fase 3: Idoneidad

El siguiente paso fue la evaluación de idoneidad, donde se creó un espacio selectivo de información basado en los objetivos del estudio. Se seleccionaron 10 documentos para evaluar su relevancia: 3 documentos por sus conceptos, 4 por sus teorías y 3 por su contexto mundial, regional y local.

### 4.4. Fase 4: Inclusión

Una vez realizado las fases de identificación cribaje e idoneidad se han seleccionado 10 textos:

- **Artículo 1:** Según Molina, R. I. R., et al., (2023) en su artículo **“La psicología: un acercamiento desde la teoría, este artículo tiene como objetivo visualizar los distintos conceptos y definiciones, y como se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo”**, el estudio se centró en visualizar los distintos conceptos y definiciones de la psicología a lo largo del tiempo. Se utilizó un enfoque cualitativo pospositivista y se adoptó el paradigma constructivista, empleando la técnica hermenéutica para el análisis e interpretación de los resultados. Estos hallazgos subrayan que la psicología ha sido crucial desde la antigüedad para comprender el comportamiento humano. Actualmente, sigue siendo una herramienta fundamental para promover la salud mental de las personas.
- **Artículo 2:** Según Jiménez Tamayo, J. F. (2021) en su texto **"Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo A, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, 2019-2020"**, el objetivo es proporcionar estrategias para reducir la ansiedad escolar en dicha institución. El estudio utilizó métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo, hermenéutico y descriptivo, además de una encuesta para recopilar datos. El texto manifiesta que las exposiciones, las lecciones y los trabajos escolares pueden aumentar los niveles de ansiedad, pero al aplicar las recomendaciones propuestas, como reducir la carga de trabajos para un mismo día y fomentar actividades extracurriculares en deporte y arte, se observó una disminución de la ansiedad entre los adolescentes.

- **Artículo 3:** García Amaya, N. (2022), en su estudio titulado "**Tratamiento de la ansiedad desde la medicina tradicional China**", explora métodos comunes empleados en China a través de casos prácticos para demostrar su eficacia. El autor utilizó diversas fuentes como revistas, artículos y páginas web, siguiendo las normas APA (7ma edición). Concluye que existen métodos efectivos para tratar la ansiedad, como la acupuntura y la lectura del Qi, que no siempre se ajustan a los estándares convencionales, y evidenció la eficacia de estos tratamientos según lo planteado en el artículo.
- **Artículo 4:** Según Ruiz Solorzano, K. G. (2023) en su estudio titulado "**Ansiedad y desesperanza en adolescentes que acuden al Centro de Salud Mental Comunitario San Cosme de la Victoria**", se investiga la relación entre la ansiedad y la desesperanza en adolescentes que reciben atención en dicho centro de salud. El documento utiliza el método constructivista hipotético y la aplicación de encuestas psicométricas. Se concluyó que existe una estrecha relación entre los trastornos de desesperanza y los factores asociados con la ansiedad en los adolescentes analizados.
- **Artículo 5:** Según Asto Ortiz, J. R. (2021) en su artículo "**Estudio de caso clínico: Tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad generalizada bajo terapia cognitivo conductual**", se propone presentar un estudio de caso clínico utilizando un enfoque cognitivo contextual para facilitar la reintegración social de los pacientes. El método utilizado incluyó entrevistas clínicas, escalas de autoevaluación de ansiedad y depresión, y pruebas de creencias irracionales, entre otros. Como resultado, el sujeto de estudio logró gestionar su ansiedad de manera más efectiva con la ayuda de las herramientas terapéuticas proporcionadas. Este artículo se benefició notablemente de diversos casos que ilustran la posible recuperación de adolescentes afectados por trastornos de ansiedad.
- **Artículo 6:** Palacio-Ortiz, J. D., et al. (2020) en su artículo "**Trastornos psiquiátricos en niños y adolescentes durante la pandemia por COVID-19**", se propuso analizar cómo la pandemia afectó a aquellos jóvenes que ya tenían un diagnóstico psiquiátrico previo. El estudio utilizó fuentes como PubMed, Scielo y otros buscadores en línea. Como conclusión,

se observó un deterioro en las condiciones psiquiátricas de estos pacientes, exacerbado por el estrés causado por la pandemia.

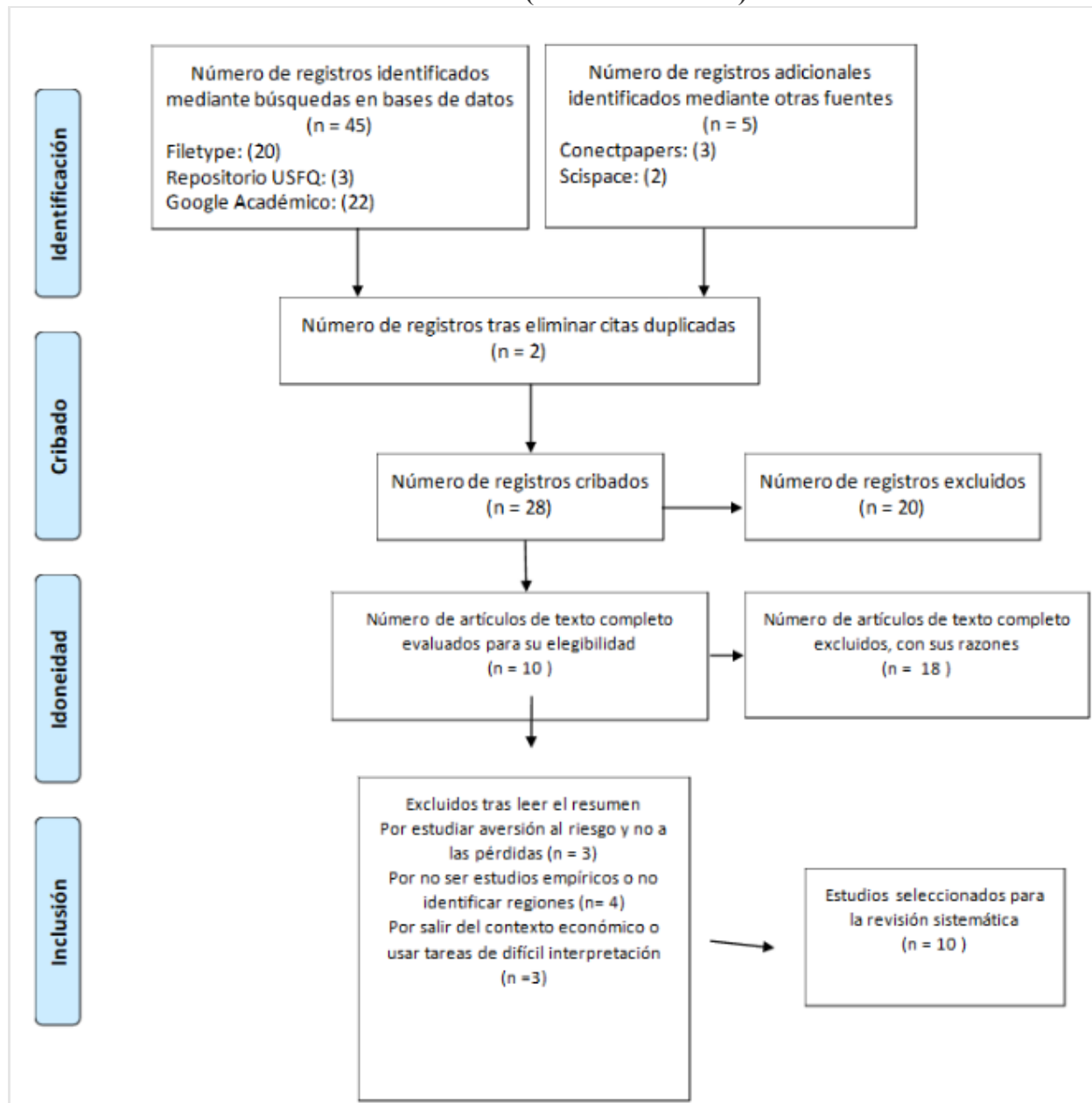
- **Artículo 7:** Según González García, M. D. C. (2020) en su artículo "**Propuesta de intervención para el tratamiento de los síntomas depresivos y de ansiedad en adolescentes**", el objetivo fue desarrollar un nuevo modelo de intervención que incluyera diversas formas de tratamiento para la depresión y la ansiedad en adolescentes de 13 a 18 años. El método utilizado incluyó un análisis estadístico ANOVA para evaluar la efectividad del programa. Al final del estudio, se pudieron identificar tanto las ventajas como las posibles limitaciones de este enfoque como recurso terapéutico para abordar la depresión y la ansiedad.
- **Artículo 8:** De acuerdo con Garzón, M. P. A. (2023) en su artículo "**Análisis de la transformación de un adolescente de 15 años mediante la psicoterapia humanista existencial**", el objetivo fue reconocer los distintos momentos de la psicoterapia bajo un enfoque humanista y existencial. El método empleado incluyó un análisis detallado de un caso clínico. Se concluyó que, gracias al proceso terapéutico y al acompañamiento profesional recibido, el adolescente pudo desarrollar herramientas efectivas para enfrentar desafíos emocionales de manera constructiva.
- **Artículo 9:** Brito Moscoso, M. J. (2019) en su artículo "**Mindfulness como terapia alternativa para el tratamiento de la sintomatología física en adolescentes con ansiedad social**", investigó la efectividad del mindfulness en el tratamiento de los síntomas físicos en adolescentes. El estudio utilizó un método cualitativo y seleccionó aleatoriamente una muestra de 30 adolescentes. Como resultado, se observó una disminución significativa en la sintomatología experimentada por los adolescentes.
- **Artículo 10:** Contreras Palacio, R. N. (2020) en su artículo "**La arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental**", se propuso demostrar que la arteterapia es efectiva para reducir los síntomas de la ansiedad. El estudio se basó en un enfoque descriptivo cualitativo. Como resultado, se observó una mejoría significativa en los síntomas de los participantes, destacando que la terapia facilitó un acceso más fluido al subconsciente, facilitando así el proceso de sanación.

## **Análisis**

Tras un análisis científico exhaustivo, se ha observado que el trastorno de ansiedad en los adolescentes se manifiesta debido a diversos factores. En este contexto, las terapias alternativas han demostrado ser muy eficaces para mitigar los síntomas asociados y promover una mejor calidad de vida. Las terapias alternativas revisadas, como la arteterapia, la terapia cognitivo-conductual, y el mindfulness, han mostrado prometedores resultados en la reducción de los síntomas de ansiedad y en mejorar la capacidad del paciente para manejar su condición. Estas técnicas no solo ofrecen herramientas prácticas para el manejo diario de la ansiedad, sino que también pueden ser clave en la prevención y tratamiento temprano del trastorno de ansiedad en adolescentes.

### **3.1 Porcentaje total de elementos sistematizados:**

Se analizaron 50 documentos, una vez aplicada la metodología PRISMA se categorizaron 10, lo que representa el 20 % de artículos confiables para esta investigación.



Nota: Oramas. K. (2024): Sistematización metodología PRISMA

## Conclusiones

En la actualidad, la ansiedad es un problema común entre los adolescentes. Aunque sentir ansiedad es normal y saludable en ciertas situaciones, puede convertirse en un trastorno grave, afectando significativamente la calidad de vida. La ansiedad en los adolescentes suele estar relacionada con la inestabilidad emocional, miedos del pasado y acontecimientos traumáticos en la

infancia que no han sido gestionados adecuadamente. Por eso, es crucial abordar esta cuestión de manera integral, considerando todos los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

La investigación ha demostrado que existen varias terapias alternativas efectivas para manejar la ansiedad en adolescentes, como el mindfulness, la arteterapia, la acupuntura, la musicoterapia y la medicina natural. Estas terapias adoptan un enfoque holístico, trabajando en los aspectos emocional, mental y físico. Además, permiten personalizar el tratamiento según las necesidades de cada adolescente, aumentando así su efectividad. Estas terapias también fomentan la autogestión emocional, proporcionando herramientas que los jóvenes pueden utilizar a lo largo de sus vidas. Al tener menos efectos secundarios que los tratamientos farmacológicos, estas opciones son seguras y pueden combinarse con otros enfoques terapéuticos, como la terapia cognitivo-conductual o la terapia familiar, ofreciendo un tratamiento completo y personalizado. Además, se ha demostrado que la hierba de San Juan es una opción natural efectiva para tratar la depresión y la ansiedad, con múltiples beneficios terapéuticos respaldados por investigaciones científicas.

Es fundamental implementar estrategias para prevenir la ansiedad, tales como establecer expectativas realistas, mostrar afecto genuino, ofrecer elogios auténticos y enseñar habilidades de auto-regulación emocional. Finalmente, la metodología PRISMA utilizada en esta revisión, aseguró que el proceso fuera riguroso y estructurado, garantizando la confiabilidad y precisión de la información presentada.

### **Conflicto de intereses**

Los autores no tienen ningún conflicto de interés relacionado con la presente investigación; por lo que permiten el uso y divulgación a través de la revista Ciencia Surcos (by).



Para citar el presente artículo: Oramas, K. Et, al. (2024). Rasgos de la ansiedad en adolescentes y sus procesos terapéuticos naturales. Revista Ciencia Surcos II edición.



## Referencias bibliográficas

- André, T. G., Montero, C. V., Félix, R. E. O., & Medina, M. E. G. (2020). Prevalencia del trastorno del espectro autista: una revisión de la literatura. *Jóvenes en la ciencia*, 7.
- Aroca Cobos, M. D. C. (2021). Estudios de hábitos de salud en el alumnado de 9-10 años del CEIP Santo Domingo de Silos en Bormujos.
- Asto Ortiz, J. R. Estudio de caso clínico: Tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad generalizada bajo terapia cognitivo conductual.
- Benítez Quiroz, L. A., & Corona Mora, A. K. Evaluación de ansiedad y depresión en adolescentes de la Secundaria Técnica no. 78.
- Bermeo Carreño, J. C. (2022). Ansiedad y estrés por regreso a clases presenciales en un joven de 19 años del cantón Atacames (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2022).
- Brito Moscoso, M. J. (2019). Mindfulness como terapia alternativa para el tratamiento de la sintomatología física en adolescentes con ansiedad social (Bachelor's thesis, Quito).
- Brown, D., et al (2021). Ansiedad: Todo lo que debes saber. *MedicalNewsToday*.
- Cabrera, M. D. P. B., & López, J. S. (2012). Trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: Comparación entre tratamientos farmacológicos y terapias psicológicas. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(2), 184-195.
- Cettina, L. A. (2019). Meditación en lugar de medicación para mitigar la ansiedad. *Nursing (Ed. española)*, 36(3), 32-35.
- Chipantiza, L. S. O., & Guisamana, S. E. S. (2024). RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD E IDEACIÓN SUICIDA EN LOS ADOLESCENTES DE LA FUNDACIÓN PROYECTO DON BOSCO. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), 30-41.

Cofré, A., Gallardo, G., Maripillán, L., Sepúlveda, L., & Parra, M. (2022). Depresión, ansiedad y estado nutricional en adolescentes de la ciudad de Temuco. *REMA Revista electrónica de metodología aplicada*, 24(1), 13-25.

Contreras Palacio, R. N. (2020). La arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental.

de la Rubia Ortí, J. E., Espinós, P. S., & Iranzo, C. C. (2014). Impacto fisiológico de la musicoterapia en la depresión, ansiedad, y bienestar del paciente con demencia tipo Alzheimer.

Espinal, M. T., Macia, J., Mateu, J., & Quer, J. (2020). Semántica. Ediciones Akal. Valoración de la utilización de cuestionarios para cuantificarlo. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 131-140.

Espinosa-Fernández, L., García-López, L. J., & Muela Martínez, J. A. (2018). Una mirada hacia los jóvenes con trastornos de ansiedad. *Rev. Estud. Juv*, 121, 11-24.

Fernández-Hermida, J. R., & Villamarín-Fernández, S. (2021). Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil. Volumen 1. Consejo General de la Psicología de España.

Fuentes, M., & Pontevedra, M. (12 mayo, 2017). El Proceso Terapéutico y su importancia en el tratamiento psicológico. Instituto Salamanca. <https://institutosalamanca.com/blog/proceso-terapeutico-importancia-tratamiento-psicologico>

Galán López, P. (2020). Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos: The AdolesHealth Study.

García Amaya, N. (2022). Tratamiento de la ansiedad desde la Medicina Tradicional China.

- Garzón, M. P. A. (2023). Análisis de transformación de un adolescente de 15 años por medio de la Psicoterapia Humanista-Existencial. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 15(1), 1-24.
- González García, M. D. C. (2020). Propuesta de Intervención para el tratamiento de los Síntomas Depresivos y de Ansiedad en Adolescentes.
- Guevara Reyes, E. G. (2021). El Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de un Colegio Público y Privado.
- Guayasamín López, D. S. (2023). Tratamiento para la ansiedad en niñas víctimas de abuso sexual desde la práctica del juego (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Izquierdo-Elizo, A., Cuéllar-Flores, I., Padilla-Torres, D., Escudero-Álvaro, C., Vilagrà, R., de Salazar-Arboleas, A. M., & del Castillo, M. C. F. (2022). Especialidad sanitaria de psicología clínica de la infancia y la adolescencia: Una propuesta razonada. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 141-155.
- Jalca, A. D. C., Uloa, G. H. M., Pin, N. J. M., & Arauz, P. E. Z. (2023). Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(9), 976-1020.
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane database of systematic reviews*, (11).
- Jiménez Tamayo, J. F. (2021). Estrategias psicoeducativas para disminuir la ansiedad escolar en los estudiantes de segundo año de bachillerato paralelo a, de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros, 2019-2020.
- Lack, C. W., Crowley, J. J., Gonzalez, A., Marin, I., Flores, Á., & Barbieri, T. Capítulo Dos La etiología del trastorno obsesivo compulsivo.

- López Celis, A. S. (2021). Revisión bibliográfica sobre alternativas terapéuticas para el tratamiento de la depresión.
- Martínez Sánchez, L. M., Martínez Domínguez, G. I., Gallego González, D., Vallejo Agudelo, E. O., Lopera Valle, J. S., Vargas Grisales, N., & Molina Valencia, J. (2014). Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor. *Revista de la sociedad española del dolor*, 21(6), 338-354.
- Miller, C. (2024). Uso de sustancias y trastornos de salud mental en adolescentes. Child Mind Institute.
- Molina, R. I. R., Molina, M. G. P., Ramos, L. A. V., & Ruiz, M. J. S. (2023). La Psicología: un acercamiento desde la teoría. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 5(8), 81-94.
- Mosquera Hurtado, P. E. (2021). El papel de la Interdisciplinariedad en las Relaciones Terapéuticas desde un enfoque Cognitivo Conductual con Niños, Niñas y Adolescentes.
- National Human Genome Research Institute (2024). Rasgo. <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Rasgo>.
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 279-288.
- Piza, A. L. R. (2024). Trastornos emocionales y su impacto en el aprovechamiento docente en estudiantes de Educación Básica. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(18), 190-204.
- Ramírez, V. C., Restrepo, C. G., & Rincón, C. J. (2018). Salud mental y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes colombianos. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 18(1), 97-106.

- Reinoso Ramírez, K. L. (2023). Rasgos de personalidad asociados a estados de ánimo en adolescentes según el género de la Unidad Educativa Atahualpa del cantón Ibarra-2022 (Bachelor's thesis).
- Robayo Villagómez, A. F. (2022). La condición física en el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte).
- Rodríguez Céspedes, D. A. (2019). Efectividad de la regulación emocional en disminuir los niveles de ansiedad en niños víctimas de violencia parental de 5 a 11 años en Ecuador (Bachelor's thesis, Quito).
- Rodríguez Díaz, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. In Recuperado de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3> (Vol. 5).
- Ruiz Solorzano, K. G. (2023). Ansiedad y desesperanza en adolescentes que acuden al Centro de Salud Mental comunitario San Cosme de la Victoria.
- Sánchez Acosta, D., Castaño Pérez, G. A., Sierra Hincapié, G. M., Semenova Moratto Vásquez, N., Salas Zapata, C., Buitrago Salazar, J. C., & Torres de Galvis, Y. (2019). Salud mental de adolescentes y jóvenes víctimas de desplazamiento forzado en Colombia. *Ces Psicología*, 12(3), 1-18.
- Zavala Aquino, E. P., & Rojas Maldonado, R. L. (2019). Eficacia de la musicoterapia para disminuir el dolor y la ansiedad en pacientes oncológicos.
- Robayo Villagómez, A. F. (2022). La condición física en el estilo de vida en estudiantes de Bachillerato General Unificado (Bachelor's thesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte).
- Rodríguez Céspedes, D. A. (2019). Efectividad de la regulación emocional en disminuir los niveles de ansiedad en niños víctimas de violencia parental de 5 a 11 años en Ecuador (Bachelor's thesis, Quito).


Rojas, C. (2022). ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando usa las redes sociales?

Ansiedad y depresión en estudiantes de 12 a 18 años en un colegio de la ciudad de Quito – Ecuador.

Guevara Reyes, E. G. (2021). El Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de un Colegio Público y Privado.

Guayasamín López, D. S. (2023). Tratamiento para la ansiedad en niñas víctimas de abuso sexual desde la práctica del juego (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

Anexo:



**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

**Keila Oramas Artículo**

**3%**  
Textos sospechosos

0% Similitudes  
0% similitudes entre comillas  
0% entre las fuentes mencionadas

3% Idiomas no reconocidos


Nombre del documento: Keila Oramas Artículo.pdf  
ID del documento: 0de5f438ebbc60c9ba7e4c4c3e0ec2c6a9063c71  
Tamaño del documento original: 461,5 kB

Depositante: FABARA SALAZAR DIANA KARINA  
Fecha de depósito: 28/5/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 28/5/2024






Número de palabras: 8640  
Número de caracteres: 58.854

Ubicación de las similitudes en el documento:

**Fuente considerada como idéntica**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>Keila Oramas Artículo.pdf</b>   Keila Oramas Artículo #ae3e9d El documento proviene de mi biblioteca de referencias 3 fuentes similares	100%		Palabras idénticas: 100% (8640 palabras)


**Fuentes principales detectadas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>Documento de otro usuario</b> #actba1 El documento proviene de otro grupo 20 fuentes similares	3%		Palabras idénticas: 3% (242 palabras)
2	 <b>repositorio.pucesa.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3132/2/77296.pdf.txt">https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3132/2/77296.pdf.txt</a> 1 fuente similar	2%		Palabras idénticas: 2% (198 palabras)
3	 <b>dspace.unl.edu.ec</b> <a href="https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23891/1/Tesis_Jessenia_Jimenez_(2021-02-11)...">https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23891/1/Tesis_Jessenia_Jimenez_(2021-02-11)...</a> 1 fuente similar	2%		Palabras idénticas: 2% (166 palabras)
4	 <b>www.edesclee.com</b> <a href="https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433031129.pdf">https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433031129.pdf</a> 8 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (80 palabras)
5	 <b>repositorio.usfq.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.usfq.edu.ec/jspui/bitstream/23000/10279/1/126586.pdf">https://repositorio.usfq.edu.ec/jspui/bitstream/23000/10279/1/126586.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (72 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/348253">revistas.udea.edu.co</a>   Análisis de transformación de un adolescente de 15 años p... <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/348253">https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/348253</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
2	 <a href="http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/#:~:text=Es el uso de la música y/o de,atender necesidades...">feamt.es</a>   Qué es la Musicoterapia - FEAMT <a href="http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/#:~:text=Es el uso de la música y/o de,atender necesidades...">http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/#:~:text=Es el uso de la música y/o de,atender necesidades...</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
3	 <a href="https://repositorio.usfq.edu.ec">repositorio.usfq.edu.ec</a>   Repositorio Digital USFQ: Mindfulness como terapia alter... <a href="https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/10279">https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/10279</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
4	 <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/download/348253/20810973">revistas.udea.edu.co</a> <a href="https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/download/348253/20810973">https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/download/348253/20810973</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (25 palabras)
5	 <a href="https://institutosalamanca.com/blog/proceso-terapeutico-importancia-tratamiento-psicologico">institutosalamanca.com</a>   Importancia del Proceso Terapéutico en Psicología <a href="https://institutosalamanca.com/blog/proceso-terapeutico-importancia-tratamiento-psicologico">https://institutosalamanca.com/blog/proceso-terapeutico-importancia-tratamiento-psicologico</a>	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (19 palabras)

### Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 1  <https://www.genome.gov/es/genetics>
- 2  <https://psiquiatria>
- 3  <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Rasgo>

## ¡Divulgar Ciencia para Cambiar el Mundo!

En un mundo en constante evolución, la investigación se erige como el pilar fundamental para transformar y mejorar la realidad educativa en todos sus ámbitos, por lo tanto; no solo se trata de transmitir conocimientos, sino de fomentar un pensamiento crítico y una cultura de investigación que permita a docentes, estudiantes y autoridades encontrar soluciones innovadoras a los desafíos actuales. En esta segunda edición de Ciencia SURCOS, destacamos la importancia de la investigación como herramienta esencial para la construcción de una educación de calidad, inclusiva y adaptada a las necesidades de nuestra sociedad.

A través de nuestras páginas, compartimos experiencias, estudios y reflexiones que invitan a la comunidad educativa a sumarse al compromiso de investigar para cambiar realidades. Creemos firmemente que el conocimiento generado desde nuestras aulas puede y debe impactar positivamente en la formación de individuos capaces de enfrentar y superar los retos actuales, les invitamos a todos a ser parte activa de este movimiento transformador, haciendo de la investigación una práctica cotidiana y fundamental en nuestro quehacer educativo.

Atentamente,  
Comité Científico CS II Ed. 2024



**CIENCIA  
SURCOS**

REVISTA CIENTÍFICA EDUCATIVA  
EDICIÓN II  
2024 / 2025

ISBN: 978-9942-7105-2-9

