

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO GRADO

DE LA IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO - 2025

PRESENTADA POR:

MEWIS JACKELINE PRADO PINO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

PUNO – PERÚ

2026



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

2.27%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 2 JUN 2026, 7:19 PM

Originality & Authorship Report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL
0.65%

● CHANGED TEXT
1.61%

Report #33507373

MEWIS JACKELINE PRADO PINO // ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4 TO Y 5TO GRADO DE LA IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO - 2025 RESUMEN EL objetivo del estudio fue determinar el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, no experimental – transversal y con la técnica de encuesta. El instrumento utilizado fue “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo”. La muestra estudiada fueron 178 adolescentes del 4to y 5to grado de secundaria de la I.E.S. María Auxiliadora. Los resultados indicaron que el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes se ubica predominantemente en el nivel promedio con 74.15% equivalente a 132 adolescentes, es decir que la mayoría de los adolescentes ante exigencias escolares habituales, pueden experimentar inquietud, tensión o preocupación, aunque mantienen capacidad de sobrellevar sus obligaciones y pendientes diarios; por otro lado el nivel de ansiedad estado en adolescentes se ubica mayoritariamente en el nivel promedio con 72.47% equivalente a 129 adolescentes, tal resultado significa que la mayoría no se mantiene permanentemente alterada, sin embargo tampoco existe total serenidad en el día a día, puesto que la ansiedad estado tiende a elevarse cuando hay evaluaciones, exposición en clase o presión por cumplir; por último, el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes se ubica en su mayoría en el nivel bajo con 85.39% equivalente a 152



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS
FACULTAD DE CIENCIAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
TESIS

**ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO GRADO
DE LA IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO - 2025**

PRESENTADA POR:

MEWIS JACKELINE PRADO PINO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:


Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:


M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

SEGUNDO MIEMBRO

:


Dra. CELIA VERENISSEE ORTIZ DE ORUE ROJAS

ASESOR DE TESIS

:


Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la salud

Líneas de Investigación: Salud Pública

Puno, 10 de junio del 2026.

DEDICATORIA

A Dios, fuente de fortaleza y discernimiento. A mi familia, a mis padres por darme esa fuerza de seguir logrando metas por su sostén constante. A mis hijos, por darme la fortaleza, ser impulso y horizonte; en ella se renueva el sentido de cada esfuerzo.

Mewis Jackeline Prado Pino

AGRADECIMIENTO

A la Universidad y a la Facultad de Ciencias, por el marco formativo y el acompañamiento académico. Al asesor de tesis, por su guía metódica, sus observaciones oportunas y la exigencia intelectual que permitió afinar el estudio y su coherencia científica.

Mewis Jackeline Prado Pino

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN²

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.2. ANTECEDENTES	15
1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	15
1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES	18
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	21
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO	22
2.1.1. ANSIEDAD ESTADO RASGO	22
2.1.2. DIMENSIONES DE ANSIEDAD ESTADO RASGO	23

2.1.3. ANSIEDAD ESTADO	23
2.1.4. ANSIEDAD RASGO	31
2.1.5. NIVELES DE ANSIEDAD ESTADO RASGO	37
2.1.6. NIVELES DE ANSIEDAD ESTADO	37
2.1.7. NIVELES DE ANSIEDAD RASGO	38
2.2. MARCO CONCEPTUAL	39
2.2.1. AFECTO	39
2.2.2. ANSIEDAD	39
2.2.3. ANSIEDAD ESTADO	39
2.2.4. ANSIEDAD RASGO	40
2.2.5. ESTUDIANTE	40
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. ZONA DE ESTUDIO	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.2.1. POBLACIÓN	42
3.2.2. MUESTRA	43
3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO	46
3.3.1. TÉCNICA	46
3.3.2. INSTRUMENTO	46
3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	48
3.4.1. VARIABLE	48
CAPÍTULO IV	
EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	
4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL	55
4.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01	58
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65

BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	76

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Adolescentes 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno	43
Tabla 02: Muestra de adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno	45
Tabla 03: Niveles de la variable y sus dimensiones	47
Tabla 05: Ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025	55
Tabla 06: Ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025.	58
Tabla 07: Ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025.	60

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Ubicación de la I.E.S. María Auxiliadora Puno.	42
Figura 02: Estudiantes de la I.E.S. Maria Auxiliadora que cumplieron con los criterios de inclusión y están recibiendo la explicación para completar los cuestionarios.	101
Figura 03: Estudiantes de la I.E.S. Maria Auxiliadora completando los cuestionarios.	102

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 01: Matriz de consistencia	77
Anexo 02: Instrumento	78
Anexo 03: Consentimiento informado	80
Anexo 04: Asentimiento informado	81
Anexo 05: Datos en Excel	82
Anexo 06: Niveles de resiliencia	94
Anexo 07: Fotografías	101

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, no experimental – transversal y con la técnica de encuesta. El instrumento utilizado fue “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo”. La muestra estudiada fueron 178 adolescentes del 4to y 5to grado de secundaria de la I.E.S. María Auxiliadora. Los resultados indicaron que el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes se ubica predominantemente en el nivel promedio con 74.15% equivalente a 132 adolescentes, es decir que la mayoría de los adolescentes ante exigencias escolares habituales, pueden experimentar inquietud, tensión o preocupación, aunque mantienen capacidad de sobrellevar sus obligaciones y pendientes diarios; por otro lado el nivel de ansiedad estado en adolescentes se ubica mayoritariamente en el nivel promedio con 72.47% equivalente a 129 adolescentes, tal resultado significa que la mayoría no se mantiene permanentemente alterada, sin embargo tampoco existe total serenidad en el día a día, puesto que la ansiedad estado tiende a elevarse cuando hay evaluaciones, exposición en clase o presión por cumplir; por último, el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes se ubica en su mayoría en el nivel bajo con 85.39% equivalente a 152 adolescentes, el mencionado resultado significa que la mayoría de adolescentes no tiene una tendencia permanente a sentirse amenazada, a preocuparse por todo o a mantenerse en vigilancia constante; aquí se evalúa una predisposición que atraviesa distintos contextos.

Palabras Clave: Adolescentes, Ansiedad, Ansiedad estado, Ansiedad rasgo, EBR secundaria.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the level of state-trait anxiety in 4th and 5th grade adolescents at the María Auxiliadora High School in Puno, Peru – 2025. The methodology was quantitative, descriptive, non-experimental, and cross-sectional, using a survey technique. The instrument used was the State-Trait Anxiety Inventory. The sample consisted of 178 adolescents in the 4th and 5th grades of secondary school at the María Auxiliadora High School. The results indicated that the level of state-trait anxiety in adolescents is predominantly at the average level, with 74.15% (132 adolescents) reporting this level. This means that most adolescents, faced with typical academic demands, may experience restlessness, tension, or worry, although they maintain the capacity to cope with their daily obligations and responsibilities. On the other hand, the level of state anxiety in adolescents is mostly at the average level, with 72.47% (129 adolescents). This result means that most are not constantly agitated; however, total serenity is not present in daily life either, since state anxiety tends to rise during exams, class presentations, or when there is pressure to perform. Finally, the level of trait anxiety in adolescents is mostly at the low level, with 85.39% (152 adolescents). This result means that most adolescents do not have a persistent tendency to feel threatened, worry about everything, or be constantly vigilant. This indicates a predisposition that exists across different contexts.

Keywords: Adolescents, Anxiety, State anxiety, Trait anxiety, Secondary EBR.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye un periodo de reorganización afectiva y cognitiva en el que las demandas académicas, la exposición social y la toma de decisiones incrementan la susceptibilidad a respuestas ansiosas, de hecho, cuando tales demandas se perciben como incontrolables puede emerger malestar que interfiere con el desempeño y la convivencia. En la IES Maria Auxiliadora, el problema se orienta a comprender cómo se desarrolla la variable ansiedad estado rasgo en adolescentes del cuarto y quinto grado, puesto que en este contexto la ansiedad suele pasar inadvertida hasta que se traduce en evitación, irritabilidad, fatiga o dificultades de concentración. La variable ansiedad se define como un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y somáticas asociadas a amenaza percibida; se trata de una experiencia que puede presentarse como ansiedad estado, entendida como reacción situacional y fluctuante ante estímulos escolares, y cómo ansiedad rasgo, concebida como disposición relativamente estable a interpretar eventos como amenazantes. En ese sentido se comprende una cadena causal plausible: ansiedad rasgo actúa como base predisponente, lo que incide en la intensidad y persistencia de ansiedad estado frente a evaluaciones, interacción con pares o expectativas familiares; por consiguiente, el estudio busca delimitar el perfil de ambas dimensiones en esta población para orientar decisiones de cuidado y seguimiento en el entorno educativo, presentan y analizan los resultados.

Respecto a la estructura, se tienen cuatro capítulos: en el capítulo I, el planteamiento del problema, los antecedentes y los objetivos; en el capítulo II, el marco teórico, el marco conceptual y las hipótesis; en el capítulo III, la metodología empleada en el estudio; en el capítulo IV, los resultados, para finalmente concluir con las secciones de conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En línea con Domínguez et. al (1), la ansiedad estado rasgo integra la activación ansiosa transitoria inducida por situaciones específicas (ansiedad-estado) y la propensión a experimentar dicha activación con elevada frecuencia e intensidad. En ese sentido, Pacherre (2) indica que es relevante porque la escolaridad secundaria coincide con un periodo de reestructuración neuroendocrina, redefinición identitaria y transición hacia mayores demandas académicas y sociales; es así que analizar ambos componentes contribuye a optimizar el clima escolar y a diseñar programas de prevención que reduzcan el impacto de la ansiedad sobre la memoria de trabajo, la atención selectiva y la autorregulación emocional; aunado a ello Domínguez et. al (1) indican que abordar de forma correcta la ansiedad estado rasgo evita el detrimento en la codificación de la información, aumento de los errores de ejecución y tendencia al ausentismo o abandono escolar, aislamiento, victimización, cefaleas tensionales, trastornos gastrointestinales y alteraciones del sueño.

Respecto a los estudios internacionales que abordan la ansiedad estado rasgo, destaca el estudio de Domínguez et. al (1) en 2024 en 869 adolescentes de 16 Institutos de Educación Secundaria, encontraron diferencias notables entre ansiedad estado (A/E) y ansiedad rasgo (A/R) según sexo y edad; por ejemplo, las adolescentes mujeres alcanzaron una media de ansiedad estado de 1.82 (Desviación de 0.66), superior a la de los varones con 1.55 (Desviación de 0.61); mientras que en ansiedad rasgo la diferencia

fue más marcada con 2.03 (Desviación de 0.69) en mujeres frente a 1.62 (Desviación de 0.58) en hombres; asimismo, la ansiedad se intensificó con la edad, ya que los mayores de 16 años presentaron medias de 1.87 (Desviación de 0.63) en ansiedad estado y 1.91 (Desviación de 0.70) en ansiedad rasgo, superando a los menores de 13 años con ansiedad estado de 1.51 (Desviación de 0.59) y ansiedad rasgo de 1.65 (Desviación de 0.60). En ese sentido, los valores medios indican que las mujeres tienden a registrar mayor ansiedad estado y ansiedad rasgo, lo que refleja una mayor predisposición a experimentar reacciones emocionales intensas ante situaciones inmediatas, así como a mantener una disposición constante de preocupación o tensión; en contraste, los varones muestran niveles relativamente menores, aunque no exentos de variabilidad, lo que sugiere que la expresión de la ansiedad en este grupo podría estar modulada. Por otro lado, las desviaciones señalan que no todos los adolescentes experimentan la ansiedad de la misma forma, sino que coexisten subgrupos con respuestas emocionales más intensas y otros con mayor estabilidad.

En Perú, Ríos (3) en 2024 en Trujillo, encontró que del total de adolescentes que estudian en una institución; en ansiedad estado, el 16.2% alcanzó un nivel alto, mientras que en ansiedad rasgo el 16.9% se situó en esa misma categoría, porcentajes que, aunque no representan a la mayoría, representan una proporción significativa expuesta a la ansiedad estado y rasgo. En lo que respecta a la ansiedad en general, el 10.4% de los participantes presentó niveles altos y la mayor concentración se observó en el nivel medio con un 83.1%, lo cual indica que, la mayoría mantiene la ansiedad en un nivel que no se disipa fácilmente, que la ansiedad en adolescentes no se limita a episodios esporádicos. Similarmente, López (4) en 2023 en Huancayo, al estudiar a adolescentes de secundaria de educación básica regular; en el análisis de la ansiedad en general, el 83% de los adolescentes presentó niveles moderados y un 16% alcanzó niveles altos, mientras que un 1% se ubicó en nivel bajo; en lo que respecta a la ansiedad estado, el 18% de los adolescentes se encontró en nivel alto y un 80 % en nivel moderado, lo cual evidencia que las reacciones frente a situaciones inmediatas son persistentes y superan con

facilidad la capacidad de afrontamiento; de forma paralela, en la ansiedad rasgo, el 18 % también alcanzó niveles altos y el 81 % se mantuvo en nivel moderado, lo que indica que existe un patrón estable de predisposición ansiosa.

En cuanto a la realidad local, Villanueva y Villanueva (5) en 2023 en la Institución Educativa Secundaria Ajoyani Puno, evidenciaron una problemática significativa en torno a los niveles de ansiedad en general en esta población escolar; pues de los 82 adolescentes evaluados, el 45.1% presentó ansiedad severa, el 43.9% ansiedad moderada y solo el 11.0% se mantuvo dentro de los límites normales; tal distribución revela que más del 89% de los escolares experimentan niveles preocupantes de ansiedad, lo que representa una situación crítica para su bienestar emocional, cognitivo y social.

Por último, en la IES María Auxiliadora - Puno en los adolescentes del 4to y 5to grado se observaron un conjunto de conductas y reacciones emocionales que requieren ser estudiadas, tales como adolescentes con manos sudorosas, agitación respiratoria y tensión muscular ante situaciones como presentar un tema, responder preguntas inesperadas del docente o ser evaluado de manera pública, ante exámenes escritos o pruebas de alta exigencia, por la anticipación del resultado, llamados de atención en público y evaluaciones sorpresa; por otro lado se notaron otros adolescentes con dificultades para organizar sus ideas o recordar contenidos básicos; además algunas alumnas expresan sentirse no estar a la altura de las expectativas o con una percepción exagerada de sus errores académicos; a la misma vez, en los recreos o dinámicas grupales, se ha notado la preferencia por el aislamiento y la evasión del contacto con sus compañeros.

Las preguntas de investigación son:

1.1.1. Problema General

¿En qué nivel se encuentra la ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de ansiedad estado existe en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?

¿Cuál es el nivel de ansiedad rasgo existe en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?

1.2. ANTECEDENTES

1.2.1. Antecedentes Internacionales

Domínguez et. al (1) en 2024 en la Comunidad Autónoma de Galicia de España, analizó la ansiedad estado-rasgo en adolescentes y su asociación con variables personales, escolares y de práctica del ejercicio físico. La metodología fue cuantitativa, no experimental y transversal, utilizando cuestionarios autoadministrados, incluido el Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) adaptado al español. En la muestra, participaron 869 estudiantes de entre 12 y 18 años de 16 Institutos de Educación Secundaria. En los resultados, encontraron que la ansiedad en general muestra un patrón de mayor carga emocional en mujeres y en adolescentes de mayor edad. En ansiedad estado, las mujeres alcanzaron una media de 1.82 (desviación de 0.66) frente a 1.55 (desviación de 0.61) en varones; en ansiedad rasgo, la diferencia es aún más marcada, 2.03 (desviación de 0.69) frente a 1.62 (desviación de 0.58). Ahora bien, por edad se observa escalamiento: en ansiedad estado, los menores de 13 años promediaron 1.51 (desviación de 0.59), los de 13 a 16 años 1.73 (desviación de 0.66) y los mayores de 16 años 1.87 (desviación de 0.63); en ansiedad rasgo, las medias alcanzaron de 1.65 (desviación de 0.60) a 1.87 (desviación de 0.68) y 1.91 (desviación de 0.70). En síntesis, la ansiedad estado se intensifica en situaciones y grupos específicos, mientras que la ansiedad rasgo perfila una predisposición más elevada en mujeres, en edades tardías de la secundaria. En conclusión, existe un nivel medio de ansiedad estado-rasgo en los adolescentes de la Comunidad Autónoma de Galicia de España, con mayor incidencia en mujeres al final de la adolescencia y estudiantes en centros urbanos.

Guzmán et. al (6) en 2024 en Montería, Colombia, analizaron la relación entre la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo en estudiantes de secundaria. La muestra estuvo compuesta por 160 adolescentes. Se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) de Spielberger. La metodología fue cuantitativa, correlacional y no experimental. Los resultados indicaron que la ansiedad estado supera en magnitud a la ansiedad rasgo dentro de sus respectivas escalas; debido a que ansiedad estado presenta una media de 72.2 con desviación estándar de 10.3, intervalo observado entre 55 y 90; ansiedad rasgo alcanza una media de 32.1 con desviación de 5.8, rango entre 22 y 42. Ahora bien, la amplitud de ansiedad estado de 35 puntos equivale al 48.5% de su media, mientras que en ansiedad rasgo de 20 puntos representa el 62.3%. En ese sentido, un promedio de ansiedad estado situado por encima de su distribución, junto con una desviación de 10.3, sugiere episodios situacionales intensos y frecuentes de ansiedad estado que pueden interferir con la regulación atencional y la toma de decisiones en el aula; por su parte, la media de ansiedad rasgo de 32.1, pese a ser menor, acompañada de una dispersión porcentual mayor, alude a diferencias con vulnerabilidad crónica entre los estudiantes que inciden en la persistencia de preocupaciones y en el sesgo anticipatorio.

Stromájer et. al (7) en 2023 en Hungría, analizaron los niveles de ansiedad y estrés en adolescentes de secundaria. La muestra incluyó a 125 estudiantes. Se utilizaron herramientas validadas como el State–Trait Anxiety Inventory para evaluar la ansiedad subjetiva. En los resultados, la ansiedad estado se situó en una media de 41.43 con desviación estándar de 10.84 en la primera medición y de 37.74 con desviación de 11.47 en la segunda, lo que indica oscilaciones significativas en la reactividad inmediata de los participantes frente a situaciones específicas, con una variabilidad cercana al 26% de la media. En contraste, la ansiedad rasgo alcanzó valores más elevados y estables con una media de 43.75 (desviación 9.57) en primera instancia y una media de 40.82 (desviación 10.35) en segunda instancia, mostrando un rango de dispersión menor en términos proporcionales, lo que refleja que la predisposición a la ansiedad permanece más constante que en situaciones circunstanciales. Ahora bien, al considerar los valores por

género, los varones reportaron medias de 38.40 (desviación de 10.66) en ansiedad estado y 40.96 (desviación de 7.78) en ansiedad rasgo, mientras que las mujeres alcanzaron 42.64 (desviación de 10.79) y 45.37 (desviación de 7.97) en ansiedad estado y rasgo, respectivamente; lo que supone un incremento del 11 % en estado y del 10.7 % en rasgo respecto a los varones. Este patrón confirma que la ansiedad en general presenta un doble componente, situacional con oscilaciones amplias y disposicional más estable que se manifiesta con mayor intensidad en mujeres. El significado de estos hallazgos radica en que los episodios de ansiedad estado, aunque variables, tienden a reforzarse cuando coexisten con niveles altos de ansiedad rasgo, consolidando un perfil de vulnerabilidad sostenida.

Glier et. al (8) en 2022 en Estados Unidos, investigaron cómo la asimetría frontal alfa (FAA) modula la relación entre la respuesta fisiológica al estrés, medida por cortisol, y la ansiedad en adolescentes. La muestra consistió en 145 adolescentes de 9 a 16 años. Los resultados mostraron que la ansiedad rasgo, evaluada en 126 participantes, presenta una media de 32.5 con una desviación estándar de 6.97; este valor central revela una predisposición moderada a experimentar respuestas ansiosas, mientras que la desviación indica una dispersión relativa del 21.4%, lo que sugiere que dentro del grupo coexisten adolescentes con vulnerabilidad basal más elevada y otros con mayor estabilidad emocional. En contraste, la ansiedad estado, evaluada en 143 participantes, alcanza una media de 2.15 con desviación de 1.0, lo que representa una variabilidad relativa del 46.5%, más del doble de la observada en la ansiedad rasgo; lo que significa que la ansiedad inmediata, al estar vinculada a las condiciones contextuales, oscila de forma más amplia. En ese contexto, un promedio de 2.15 en una escala donde los valores bajos corresponden a ausencia de sintomatología indica que, aunque la mayoría de los adolescentes experimenta episodios ansiosos situacionales, no todos lo hacen con igual intensidad.

Çelikkaleli y Demir (9) en 2022 en la provincia de Muğla, Turquía, determinaron los niveles de ansiedad rasgo en adolescentes y analizaron cómo estos se relacionan con el

género, la adhesión a la amistad y los estilos ineficaces de afrontamiento del estrés. La muestra consistió en 531 estudiantes de secundaria (318 mujeres y 213 hombres). Se utilizó un diseño descriptivo con la aplicación de instrumentos validados: el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para medir la ansiedad rasgo y la Escala de Estrategias para Afrontar el Estrés para identificar estilos de afrontamiento, además de una escala para evaluar la adhesión a la amistad. Los resultados mostraron que la ansiedad en general se distribuye de manera heterogénea, aunque con predominio de niveles moderados; puesto que el 65.2% se ubica en el nivel moderado, el 18.3% en nivel bajo y un 16.6% en nivel alto, lo que significa que casi dos tercios de los adolescentes experimentan un estado intermedio de ansiedad que, si bien no alcanza grados clínicos severos, constituye una carga sostenida capaz de afectar el rendimiento académico y las interacciones sociales. En cuanto al género, las mujeres muestran un 62.3% en nivel moderado y un 20.1% en nivel alto, mientras que los varones concentran un 69.5% en nivel moderado y un 11.3% en nivel alto; en consecuencia, la proporción de ansiedad elevada es casi el doble en mujeres respecto de varones (20.1% frente a 11.3%), diferencia que revela una vulnerabilidad diferencial posiblemente vinculada a factores biopsicosociales y culturales; por su parte, los niveles bajos de ansiedad son apenas del 17.6% en mujeres y del 19.2% en varones, lo que evidencia que solo una minoría logra mantenerse en rangos de mínima sintomatología; en efecto, los porcentajes expuestos sugieren que la ansiedad en general se manifiesta más como una condición de base persistente que como episodios aislados, especialmente en la población femenina.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Rios (3) en 2024 en Trujillo, determinó la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad estado rasgo en adolescentes de secundaria de una institución educativa estatal. El estudio fue cuantitativo, no experimental, transversal y de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 154 adolescentes seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado, a partir de una población inicial de 295 escolares. En los resultados, respecto a la ansiedad estado, del total de

adolescentes estudiantes de secundaria, el 76.6% se ubica en nivel medio, mientras que el 16.2% se encuentra en nivel alto y apenas un 7.1% en nivel bajo, lo que significa que más de nueve de cada diez estudiantes experimentan un nivel moderado o elevado de ansiedad situacional. De forma paralela, la ansiedad rasgo muestra un 73.4% en nivel medio, un 16.9% en nivel alto y sólo un 9.7% en nivel bajo, lo que indica que cerca de nueve de cada diez presentan una predisposición basal que los hace más vulnerables a respuestas ansiosas persistentes. En cuanto a la ansiedad en general, el 83.1% alcanza nivel medio y el 10.4% nivel alto, quedando un porcentaje mínimo del 6.5% en nivel bajo; este hallazgo refleja que prácticamente nueve de cada diez estudiantes sostienen síntomas ansiosos de magnitud clínica intermedia o mayor.

De la Cruz (10) en 2023 en Trujillo, determinó la influencia del clima social familiar en la ansiedad estado rasgo de adolescentes de secundaria de una institución educativa. La investigación fue correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 179 adolescentes de ambos sexos. En resultados, se evidenció que el 60.1% de los adolescentes presentó un nivel moderado de ansiedad rasgo, mientras que el 39.9% manifestó un nivel elevado, no encontrándose casos con nivel leve. En relación con la ansiedad estado, el 64.6% de los adolescentes presentó un nivel moderado, y el 35.4% un nivel elevado, igualmente sin casos en el nivel leve. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los adolescentes evaluados experimentan síntomas ansiosos tanto a nivel estable (rasgo) como situacional (estado), siendo predominante el nivel moderado en ambos casos.

López (4) en 2023 en Huancayo, determinó la diferencia en los niveles de ansiedad entre adolescentes de secundaria de Educación Básica Regular (EBR) y Educación Básica Alternativa (EBA). La investigación fue básica y descriptiva. La muestra estuvo compuesta por 452 adolescentes, de los cuales 438 pertenecían a la modalidad EBR y 14 a la modalidad EBA. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Autoevaluación de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), instrumento confiable con un alfa de Cronbach de 0.838. En cuanto a los resultados, se encontró que, en ansiedad general, el

83% de los adolescentes de EBR presentaron niveles moderados de ansiedad general, 16% niveles altos y solo 1% niveles bajos. En el caso de la ansiedad-estado, el 80% de los adolescentes de EBR se ubicaron en el nivel moderado, el 18% de EBR mostró ansiedad alta y el 2% en el nivel bajo. En cuanto a la ansiedad-rasgo, el 81% de EBR se ubicaron en nivel moderado, el 18% en EBR se ubicó en el nivel alto y el 1% en EBR se ubicó en el nivel bajo.

Cruz (11) en 2023 en Lima Sur, establecieron la relación entre los estilos de crianza y ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria de dicha institución. La investigación fue de tipo cuantitativo, con diseño correlacional, no experimental y transversal, asimismo empleó una muestra censal conformada por 298 adolescentes. Los resultados respecto a ansiedad estado, el 57.7% se ubica en nivel promedio, el 21.8% en nivel alto y el 20.5% en nivel bajo; esto significa que cerca de ocho de cada diez adolescentes de secundaria experimentan reacciones ansiosas situacionales, lo cual refleja que la presión académica y social desencadena respuestas emocionales que exceden la neutralidad esperada. En cuanto a la ansiedad rasgo, el 50.3% se encuentra en nivel promedio, mientras que un 24.8% se ubica en nivel bajo y otro 24.8% en nivel alto, situación que demuestra que uno de cada cuatro mantiene una predisposición basal elevada hacia la ansiedad, con implicancias en su vulnerabilidad psicológica frente a demandas futuras.

Torres y García (12) en 2024 en Piura, determinaron la relación entre ansiedad estado rasgo y autoestima en adolescentes del nivel secundario. La investigación fue no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 135 adolescentes del nivel secundario, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. En relación con los resultados de la ansiedad estado, de los 135 participantes, el 43.0% se ubicó en nivel medio, seguido de un 36.3% en nivel alto y un 20.7% en nivel bajo; de este modo, casi ocho de cada diez estudiantes presentan niveles de ansiedad situacional en rangos medio o alto, lo que significa que sus reacciones inmediatas frente a exigencias académicas o sociales tienden a ser intensas y

frecuentes. Por su parte, en la ansiedad rasgo, el 37.8% en el nivel medio; el 32.6% en nivel alto y el 29.6% en el nivel bajo. Ahora bien, la comparación entre ambas dimensiones sugiere que la ansiedad estado genera mayor presión inmediata sobre el rendimiento escolar, puesto que la suma de niveles medio y alto alcanza el 79.3%, mientras que en la ansiedad rasgo esta proporción se reduce al 70.4%.

Trinidad y Varillas (13) en 2022 en Huacho, determinó la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla. La investigación fue cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 215 adolescentes de primero a quinto año de secundaria. En los resultados la ansiedad en general, el 51.6% se ubica en nivel medio, lo que significa que más de la mitad de los adolescentes mantiene un grado constante de activación ansiosa; por otro lado, un 33.0% presenta ansiedad en nivel alto, lo cual equivale a uno de cada tres estudiantes con sintomatología intensa, predispuesta a generar dificultades en el afrontamiento de situaciones escolares exigentes y en la interacción social cotidiana; en contraste, apenas el 15.3 % se sitúa en nivel bajo, lo que evidencia que solo una minoría conserva un estado de regulación emocional adecuado frente a los desafíos de su entorno.

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025.

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025.

Identificar el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. ANSIEDAD ESTADO RASGO

La ansiedad estado rasgo constituye un constructo que abarca tanto las respuestas inmediatas a situaciones específicas como las disposiciones más duraderas a experimentar ansiedad. De esa forma, es entendida como un marco dual que articula dos componentes esenciales: por un lado, la ansiedad estado, caracterizada por la reactividad emocional transitoria frente a eventos concretos, y por otro, la ansiedad rasgo, entendida como una predisposición estable a reaccionar ansiosamente. Ambos componentes no solo se relacionan entre sí, sino que también permiten diferenciar entre condiciones adaptativas y patológicas. En la adolescencia, etapa de cambios significativos, esta dualidad cobra particular importancia debido a la vulnerabilidad emocional y la exigencia social y académica (14).

La ansiedad estado rasgo es una herramienta diagnóstica y predictiva clave; debido a que, desde esta perspectiva, se postula que quienes presentan elevados niveles de ansiedad rasgo tienden a manifestar con mayor frecuencia episodios de ansiedad estado ante estímulos que para otros resultarían neutrales. En contextos educativos, este fenómeno se manifiesta en conductas de evitación, bajo rendimiento, somatizaciones, dificultades de concentración, y problemas de interacción social. Es por ello que la identificación temprana de estos perfiles emocionales permite intervenir de manera más eficaz, adaptando estrategias de afrontamiento y fortaleciendo la autorregulación emocional (15).

Adicionalmente, la ansiedad estado rasgo no se limita a manifestaciones psicológicas, sino que integra respuestas fisiológicas y conductuales; ello significa que, ante la presencia de un estímulo estresante, se activa un conjunto de mecanismos autonómicos acompañados de pensamientos catastróficos o de fracaso inminente; en contraste, cuando la ansiedad es de tipo rasgo, estos estímulos no necesariamente deben estar presentes, pues la respuesta emocional es activada incluso por la anticipación o la interpretación subjetiva de amenaza. Estas diferencias son fundamentales para distinguir entre la ansiedad como una reacción natural adaptativa y la ansiedad como un trastorno emocional persistente (16).

2.1.2. Dimensiones de Ansiedad Estado Rasgo

2.1.3. Ansiedad Estado

Es una reacción emocional de carácter transitorio que se activa frente a situaciones específicas percibidas como amenazantes, peligrosas o desafiantes, aunque estas no representen necesariamente un riesgo real; se manifiesta en forma de sentimientos subjetivos como inquietud, tensión, nerviosismo y aprehensión, acompañados de alteraciones físicas tales como taquicardia, hiperventilación o sudoración. Esta forma de ansiedad se activa por estímulos externos e internos, y se considera una reacción normal ante circunstancias novedosas o exigentes, como una exposición en clase, un examen o una entrevista escolar; aunque estas reacciones pueden parecer negativas, cumplen una función adaptativa al preparar al organismo para responder con mayor atención y energía ante la demanda ambiental (17).

En el caso de los adolescentes, la ansiedad estado puede surgir de forma recurrente ante exigencias académicas y sociales, como presentaciones orales, evaluaciones escritas o interacciones con figuras de autoridad. Si bien estas respuestas pueden desaparecer una vez superado el evento, en algunos casos tienden a repetirse con una frecuencia e intensidad que afectan el desempeño y el bienestar. A medida que el organismo enfrenta estos estresores sin estrategias de afrontamiento adecuadas, puede generarse un círculo vicioso donde la simple anticipación del evento desencadena una respuesta ansiosa (18).

Los indicadores son:

A. Sensación de calma

Estado psicológico caracterizado por la tranquilidad emocional, estabilidad afectiva y ausencia de ansiedad significativa; esta sensación implica la capacidad del individuo para enfrentar eventos cotidianos y demandas académicas con serenidad, favoreciendo una mejor concentración y disposición hacia el aprendizaje. La presencia sostenida de esta percepción facilita el desempeño académico al minimizar interferencias emocionales que afectan negativamente el procesamiento cognitivo; cuando los adolescentes experimentan este estado, existe mayor adaptabilidad a contextos escolares demandantes y mayor receptividad a la intervención educativa, lo cual contribuye positivamente al desarrollo integral y la salud emocional (19).

B. Sensación de seguridad

Estado subjetivo en que el individuo experimenta confianza y estabilidad, percibiendo un entorno confiable y libre de amenazas psicológicas o físicas. El constructo se vincula estrechamente con factores del contexto escolar como el clima institucional, relaciones interpersonales positivas y percepción de apoyo social proveniente tanto de docentes como de pares; cuando los adolescentes perciben seguridad en su entorno escolar, presentan mejores índices de rendimiento académico y mayores niveles de participación en actividades educativas. Esta percepción constituye, por tanto, un elemento protector esencial que permite al estudiante afrontar retos académicos y sociales con mayor confianza y resiliencia emocional (20).

C. Sensación tensa

Estado emocional caracterizado por la activación fisiológica y psicológica resultante de la percepción subjetiva de estrés o presión ante determinadas situaciones. En el ámbito escolar, dicha sensación puede surgir como respuesta a exigencias académicas elevadas, expectativas familiares, conflictos interpersonales o situaciones de evaluación frecuentes. Este estado emocional frecuentemente genera una disminución en la capacidad cognitiva, afectando procesos de atención, memoria y aprendizaje en

adolescentes. La tensión prolongada puede derivar en agotamiento emocional, disminución del rendimiento escolar y alteraciones en las relaciones interpersonales (21).

D. Sensación de contrariedad

Experiencia emocional negativa que surge cuando el individuo percibe una discrepancia entre sus expectativas y la realidad que enfrenta, generando frustración o incomodidad emocional. En ambientes educativos, esta sensación aparece frecuentemente ante dificultades académicas, desacuerdos con figuras de autoridad o situaciones percibidas como injustas. Dichas experiencias emocionales, cuando no son adecuadamente gestionadas, pueden derivar en conductas disruptivas, menor motivación académica y problemas de adaptación social en la institución educativa; una adecuada comprensión y manejo de la contrariedad contribuye a la regulación emocional efectiva y al desarrollo de estrategias adaptativas para resolver conflictos escolares (22).

E. Sensación de angustia

Emoción intensa y desagradable caracterizada por sentimientos de incertidumbre, preocupación excesiva y anticipación negativa frente a eventos percibidos como amenazantes; esta emoción puede desencadenarse ante situaciones evaluativas, conflictos sociales o presiones del entorno familiar y escolar. La angustia prolongada está asociada a diversos efectos negativos en adolescentes, tales como disminución del rendimiento académico, dificultades en la concentración, alteraciones del sueño y una pobre calidad en las relaciones interpersonales. En el campo de la salud emocional sugieren que el abordaje oportuno de esta emoción en contextos educativos favorece la promoción del bienestar psicológico, mejorando la calidad de vida académica y emocional del estudiante (23).

F. Sensación de alteración

Es un estado de excitación psicofisiológica que puede manifestarse a través de irritabilidad, hipervigilancia o reacciones desproporcionadas frente a estímulos del entorno. Esta experiencia suele estar asociada a cambios hormonales, tensiones académicas o dificultades interpersonales que alteran su equilibrio emocional. La

presencia recurrente de este estado puede comprometer la estabilidad conductual, generar dificultades en la convivencia escolar y afectar el proceso de aprendizaje (24).

G. Preocupación por contratiempos

Refleja una actitud anticipatoria centrada en escenarios adversos que podrían afectar el normal desarrollo de actividades escolares o personales. Esta percepción suele intensificarse en adolescentes debido a su limitada experiencia para gestionar la incertidumbre y a la presión constante por cumplir con estándares familiares o institucionales. Cuando esta preocupación se torna persistente, tiende a interferir en la concentración y desempeño académico, promoviendo un estado de alerta que deteriora la calidad de vida emocional del estudiante (25).

H. Sensación de descansado

Implica una experiencia de reposo físico y mental que permite la restauración del organismo, y cuya presencia en adolescentes es un indicador clave de calidad del sueño y equilibrio entre exigencias escolares y tiempos de recuperación; los adolescentes que refieren sentirse descansados suelen mostrar mayor disposición hacia el aprendizaje, mejor regulación emocional y mayor tolerancia al estrés. La falta de esta sensación, por el contrario, se ha relacionado con disminución del rendimiento escolar, irritabilidad y somnolencia diurna, afectando negativamente su adaptación al entorno educativo (26).

I. Sensación de ansiedad

Constituye una respuesta emocional de carácter anticipatorio ante estímulos interpretados como amenazantes, aun cuando objetivamente no lo sean. Esta emoción puede originarse por presiones académicas, conflictos sociales o preocupaciones personales, generando una activación fisiológica que interfiere en el funcionamiento cognitivo y emocional. La ansiedad, si no es adecuadamente modulada, puede derivar en dificultades de atención, trastornos del sueño y alteraciones en el estado de ánimo, afectando significativamente el desarrollo académico y psicosocial (27).

J. Sensación de comodidad

Representa una condición subjetiva de bienestar corporal y emocional, donde el individuo se siente en equilibrio con su entorno inmediato; la experiencia se asocia con un ambiente educativo acogedor, relaciones interpersonales armoniosas y la ausencia de factores que generen incomodidad física o psicológica. Los adolescentes que experimentan este estado tienden a mostrar mayor motivación, participación en clase y apertura al aprendizaje (28).

K. Autoconfianza

La percepción que el adolescente tiene de su propia competencia se orienta por la creencia de controlar eficazmente las demandas académicas, sociales y familiares. Este constructo, considerado un pilar de la autorregulación, descansa en procesos de retroalimentación interna producto de experiencias de logro, observación de modelos significativos y validación externa de sus esfuerzos. En el entorno escolar, este sentimiento de capacidad personal potencia la toma de decisiones, la persistencia ante las dificultades y la resiliencia frente a los fracasos. Asimismo, se asocia a una mayor disposición a asumir retos cognitivos, lo que revierte en mejoras constatables en el rendimiento y en la integración social (13).

L. Sensación de nerviosismo

La activación neurofisiológica que antecede a situaciones percibidas como exigentes se manifiesta a través de preocupaciones difusas, inquietud somática y anticipación de posibles contingencias negativas. Este estado, dependiente de la reactividad del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, puede desencadenarse ante evaluaciones académicas, exposiciones públicas o interacciones con figuras de autoridad; cuando la intensidad excede la capacidad regulatoria, se constituye en un factor que compromete la atención selectiva y la memoria de trabajo, interfiriendo en la resolución de tareas escolares. Diversos estudios evidencian que la persistencia de esta activación genera patrones de evitación, somatización y disminución de la motivación intrínseca. No obstante, niveles

moderados pueden facilitar la preparación conductual y cognitiva, siempre que el estudiante disponga de estrategias de afrontamiento (29).

M. Sensación de agitación

Esta sensación suele observarse en jornadas con sobrecarga de tareas, competencias intercolegiales o conflictos interpersonales imprevistos. La regulación afectiva indica que este patrón se acompaña de aumento en la frecuencia cardíaca, dificultades para mantener la atención sostenida y tendencia a la impulsividad verbal. Su impacto en el aprendizaje se traduce en menor rendimiento por fallas en la codificación de la información y en la ejecución de instrucciones complejas. Las intervenciones centradas en la respiración diafragmática, la reestructuración cognitiva y la organización de rutinas han mostrado eficacia para modular la activación y restablecer el equilibrio funcional, facilitando la transición desde un estado de sobreexcitación hacia uno de atención focalizada y rendimiento óptimo (30).

N. Sensación de explotar ante ciertos estímulos

Cuando la carga emocional alcanza un umbral crítico, el individuo experimenta una sensación de inminente desbordamiento, reflejo de la desorganización temporal espacial de los procesos cognitivos y la disminución del control inhibitorio. El fenómeno emerge ante acumulación de frustraciones académicas, conflictos familiares o situaciones de injusticia percibida. La neurobiología del estrés señala que la hiperactivación límbica reduce la capacidad de la corteza prefrontal para moderar impulsos, incrementando el riesgo de respuestas abruptas o conductas agresivas. En términos pedagógicos, este estado compromete la convivencia escolar y puede derivar en sanciones disciplinarias, reforzando un círculo de retroalimentación negativa (31).

O. Sensación de reposo

El estado de reposo interior se asocia a la homeostasis del sistema nervioso autónomo, caracterizado por un predominio del tono parasimpático que favorece la recuperación fisiológica y la restauración cognitiva. La percepción de equilibrio corporal y mental se relaciona con hábitos de sueño adecuados, nutrición equilibrada y tiempo de ocio

significativo. Investigaciones longitudinales demuestran que aquellos escolares que regulan eficientemente sus horas de descanso presentan mejores índices de rendimiento académico, menor irritabilidad y mayores niveles de satisfacción vital. Este estado facilita la consolidación de la memoria declarativa y procedimental, promoviendo aprendizajes más profundos y estables (32).

P. Sensación de satisfacción

La experiencia subjetiva de plenitud tras la consecución de metas relevantes para la autoimagen se configura como un potente reforzador intrínseco del comportamiento. El sentimiento emerge tras el logro de objetivos académicos, la superación de barreras personales o la participación exitosa en dinámicas extracurriculares. Modelos de motivación señalan que la atribución interna y estable del éxito fortalece el círculo virtuoso del esfuerzo-recompensa, incrementando la autoeficacia y la persistencia frente a tareas complejas. La percepción de valoración por parte de pares y docentes amplifica este estado, generando un clima de reconocimiento social que alimenta la autoestima; mantener esta sensación se vincula al establecimiento de metas realistas y retroalimentación constructiva, aspectos que la comunidad educativa puede estructurar para prolongar los efectos beneficiosos sobre el bienestar psicológico y la trayectoria formativa del adolescente (33) (34).

Q. Sensación de preocupación

Proceso de rumiación sobre posibles eventos nocivos que amenaza la sensación de control; la sensación puede orientarse hacia temores de desaprobación académica, conflictos con pares o incertidumbre sobre el futuro vocacional. La permanencia de este patrón de pensamiento contribuye al agotamiento energético y a la disminución de la capacidad de respuesta flexible; por tales motivos se recomienda entrenar habilidades de resolución de problemas, técnicas de distraimiento adaptativo y prácticas de mindfulness, ha demostrado reducir la frecuencia de pensamientos intrusivos y mejorar la funcionalidad académica y social del alumnado (35).

R. Sensación de aturdimiento

La conjunción de hiperactivación motora y sensación de desorientación cognitiva se produce cuando la carga de estímulos ambientales rebasa la capacidad de integración sensorial del individuo; tal condición puede precipitarse en entornos ruidosos, cambios de horario intempestivos o sobreexposición a dispositivos electrónicos. El resultado es una perturbación en la atención dividida y la memoria a corto plazo, con consecuentes errores en la ejecución de tareas y deterioro en la calidad de las interacciones sociales. Estrategias de pausa activa y entrenamiento en técnicas de relajación muscular progresiva contribuyen a restaurar la claridad mental y la estabilidad emocional, permitiendo retomar las actividades académicas con eficiencia renovada (36).

S. Sensación de alegría

El afecto positivo de alta intensidad, asociado a la liberación de neurotransmisores como dopamina y serotonina, se traduce en una disposición optimista ante la vida escolar y en un incremento de la energía prosocial; respecto a su origen, se atribuye a experiencias de pertenencia, logro dentro de la comunidad educativa. La psicología positiva señala que la presencia de emociones elevadas potencia la creatividad, la apertura al aprendizaje y la resiliencia frente a la adversidad (37).

T. Sensación de bienestar

Es el sentimiento de equilibrio global que integra componentes físicos, emocionales y sociales constituye un indicador de adaptación eficaz al entorno; a la vez es un estado de satisfacción vital, se asocia con la percepción de apoyo de la red de relaciones, el logro de objetivos significativos y el sentido de autoaceptación; su presencia predice trayectorias de salud mental favorables y menor propensión a conductas de riesgo. Además, la interacción entre factores contextuales como el clima escolar positivo y los recursos individuales de afrontamiento explica gran parte de la variabilidad en esta experiencia de bienestar (38) (39).

2.1.4. Ansiedad Rasgo

Es una disposición estable de la personalidad que predispone al individuo a experimentar niveles elevados de ansiedad de manera frecuente y ante diversos contextos, incluso en ausencia de estímulos estresantes identificables; la dimensión no está condicionada por un evento específico, sino que forma parte del estilo habitual de afrontamiento del individuo. Las personas con alta ansiedad rasgo suelen interpretar las situaciones cotidianas como amenazantes, adoptando una actitud de vigilancia constante, hipersensibilidad a los estímulos y una tendencia a sobreestimar los riesgos o peligros potenciales. Esta condición, de mantenerse a lo largo del tiempo, se asocia con mayor vulnerabilidad a trastornos de ansiedad, fobias sociales, baja autoestima, dificultades de autorregulación emocional y deterioro de las relaciones interpersonales (40).

En el contexto escolar, la ansiedad rasgo puede observarse en adolescentes que presentan conductas evitativas sistemáticas, dificultad para tolerar la incertidumbre, y una constante preocupación por su desempeño académico o su aceptación social. Estos escolares tienden a experimentar tensión incluso ante tareas rutinarias, anticipan consecuencias negativas de sus acciones y muestran una escasa percepción de control personal. Dado que esta forma de ansiedad es menos visible y más crónica, muchas veces pasa desapercibida, lo cual limita la posibilidad de intervención oportuna. Por ello, identificar patrones de ansiedad rasgo en esta población no solo permite prevenir el deterioro emocional, sino que también promueve un entorno escolar más inclusivo y emocionalmente saludable (3).

Los indicadores son:

A. Sentirse bien

Es el sentimiento de equilibrio global que integra componentes físicos, emocionales y sociales constituye un indicador de adaptación eficaz al entorno; a la vez es un estado de satisfacción vital, se asocia con la percepción de apoyo de la red de relaciones, el logro de objetivos significativos y el sentido de autoaceptación; su presencia predice trayectorias de salud mental favorables y menor propensión a conductas de riesgo.

Además, la interacción entre factores contextuales como el clima escolar positivo y los recursos individuales de afrontamiento explica gran parte de la variabilidad en esta experiencia de bienestar (40).

B. Sensación de cansancio

La fatiga precoz, entendida como la pronta disminución de la energía física y cognitiva ante esfuerzos ordinarios, suele estar vinculada a estilos de vida desequilibrados, desajustes en los ritmos circadianos y sobre exigencias académicas. Las horas de sueño insuficientes, la dieta hipercalórica y la actividad digital nocturna se conjugan para reducir la eficiencia del metabolismo energético y la capacidad atencional. Este cansancio temprano repercute en la motivación, eleva la irritabilidad y deteriora la capacidad para procesar información compleja (41).

C. Sensación de desahogarse con el llanto

El llanto como mecanismo de desahogo representa una respuesta psicobiológica que libera tensión emocional acumulada y facilita la homeostasis afectiva. En la adolescencia, periodo de elevada reactividad límbica y redefinición identitaria, las lágrimas emergen ante frustraciones académicas, desencuentros interpersonales o sobrecarga de estímulos. El acto de llorar activa el sistema parasimpático, disminuye la concentración de hormonas del estrés y genera una sensación de alivio que restaura el balance emocional (42).

D. Desear la felicidad de otros

El deseo de alcanzar una felicidad semejante a la percibida en otros se relaciona con procesos de comparación social, en los que el adolescente contrasta su situación con la de sus pares reales o virtuales. Esta evaluación afecta la autoestima y puede derivar en sentimientos de insuficiencia o motivar conductas de superación, dependiendo de la atribución que el individuo realice sobre sus logros y limitaciones (43).

E. Perder oportunidades ante indecisión

La indecisión que desemboca en pérdida de oportunidades académicas o sociales se asocia a sesgos cognitivos de perfeccionismo, miedo al error y baja tolerancia a la

incertidumbre. Estos factores, acentuados por la presión de elegir rápidamente entre múltiples alternativas educativas, pueden bloquear el curso de acción del estudiante y generar sentimientos de arrepentimiento posterior. La exposición gradual a elecciones de dificultad creciente, acompañada de retroalimentación constructiva, mejora la autoconfianza y reduce los tiempos de deliberación, permitiendo al adolescente capitalizar experiencias enriquecedoras que de otro modo se perderían (44).

F. Sensación de descanso

La sensación de descanso profundo refleja la calidad restauradora del sueño y la eficacia de las micro pausas diurnas en la recuperación del sistema nervioso central. Los jóvenes que alcanzan ciclos completos de sueño de onda lenta y fase REM muestran mayor plasticidad sináptica, optimización de la memoria declarativa y mejor rendimiento ejecutivo. Este estado de recuperación se ve comprometido por los horarios escolares tempranos y el uso prolongado de pantallas, factores que retrasan la liberación de melatonina y fragmentan la arquitectura del sueño. Intervenciones basadas en la higiene del sueño y la gestión del tiempo han demostrado mejorar la sensación subjetiva de descanso y, por ende, la disposición al aprendizaje (45).

G. Soy una persona tranquila

La cualidad de ser una persona calmada, serena y sosegada implica una regulación eficiente del arousal fisiológico incluso en situaciones potencialmente estresantes. Tal rasgo, reconocido como estabilidad emocional, se relaciona con un umbral elevado para la activación del eje del estrés y con estrategias cognitivas que encuadran la amenaza en reto. En el contexto escolar, quienes presentan esta característica exhiben mejores habilidades para resolver problemas, menor impulsividad y mayor influencia positiva sobre sus pares (46).

H. Sensación de no poder superar las dificultades

La percepción de que las dificultades se acumulan más allá de la capacidad de superación corresponde a una evaluación negativa de la autoeficacia ante el estrés. Este fenómeno, descrito como indefensión aprendida, surge cuando repetidas experiencias de

fracaso conducen a la expectativa de incontrolabilidad. Entre los adolescentes, se manifiesta en procrastinación, evitación de tareas exigentes y síntomas depresivos subyacentes (47).

I. Preocupación por todo

Preocuparse excesivamente por asuntos de mínima relevancia constituye un patrón de rumiación que consume recursos atencionales y eleva la ansiedad basal. Este hábito mental se vincula a la búsqueda de certeza absoluta y al sesgo de catastrofización, frecuentes en etapas de transición vital como la adolescencia. La neurociencia indica que la activación persistente de redes prefrontales y límbicas durante la rumiación afecta la consolidación de la memoria y la flexibilidad cognitiva (48).

J. Sentirse feliz

La felicidad como estado afectivo positivo y sostenible emerge cuando el individuo experimenta emociones agradables frecuentes, percibe plenitud en su vida y mantiene un balance entre gratificación inmediata y propósito a largo plazo. La participación en actividades extracurriculares significativas, el apoyo social y la sensación de competencia académica son predictores robustos de este estado. La expresión regular de gratitud y el establecimiento de metas retadoras pero alcanzables potencian la producción de neurotransmisores asociados a la recompensa, solidificando el circuito del placer saludable y fomentando la persistencia ante retos académicos (49).

K. Tomar las cosas personales

Tomar los sucesos de manera muy personal refleja un estilo atribucional interno y estable que magnifica la dimensión auto valorativa de los acontecimientos. Este patrón cognitivo, ligado a la sensibilidad interpersonal, predispone al adolescente a interpretar críticas y contratiempos como amenazas directas a su identidad (50).

L. Desconfianza en uno mismo

La carencia de confianza en la propia capacidad afecta la exploración de nuevas experiencias y reduce la motivación intrínseca; este déficit se manifiesta en evitación de tareas, miedo a la evaluación pública y dependencia de la aprobación externa. Las

teorías de la autoeficacia destacan la importancia de las experiencias maestras, la persuasión social y la regulación emocional como fuentes primarias para fortalecer esta competencia (51).

M. Sensación de seguridad

La seguridad personal, comprendida como la percepción de entorno controlable y confianza en los propios recursos, actúa como amortiguador frente al estrés. Esta sensación se nutre de una red de apoyo coherente, normas claras y oportunidades de participación significativa en la comunidad educativa. La seguridad percibida, por tanto, no solo beneficia el rendimiento académico, sino que fortalece la cohesión social y la salud mental colectiva (52).

N. Evito enfrentarme a las dificultades

La tendencia a evitar confrontar crisis y dificultades representa un estilo de afrontamiento evitativo que limita la adquisición de habilidades de solución de problemas. A corto plazo puede disminuir la ansiedad, pero a largo plazo incrementa la vulnerabilidad al estrés crónico y la pérdida de oportunidades. La exposición gradual a situaciones retadoras, con soporte emocional, facilita la transición hacia estrategias más activas y eficaces, incrementando la resiliencia y el desempeño académico (53).

O. Sensación de melancolía

Es un estado afectivo de tristeza sosegada, acompañado de introspección y disminución de la vitalidad; en adolescentes, puede surgir ante pérdidas, cambios significativos o insatisfacción con la autoimagen. Aunque ocasionalmente puede promover reflexión y creatividad, su persistencia se asocia a riesgo de trastornos depresivos (54).

P. Sensación de satisfacción

La satisfacción vital remite a la evaluación cognitiva positiva que el adolescente realiza sobre su calidad de vida, abarcando dominios académicos, familiares y sociales; este juicio se construye a partir de experiencias de logro, relaciones nutritivas y percepción de progreso personal; el fortalecimiento de competencias socioemocionales y la celebración

de pequeños éxitos fortalecen dicho sentimiento, mejorando la motivación y el compromiso escolar (55).

Q. Molestia e irritación frente a ciertas ideas

La intrusión de pensamientos menores que provocan irritación evidencia un umbral bajo de tolerancia a la ambigüedad y una sobre activación cortical que magnifica estímulos irrelevantes; el fenómeno se relaciona con rasgos obsesivos y déficits en la capacidad de inhibición cognitiva; la regulación atencional mediante técnicas de respiración focalizada y ejercicios de reestructuración cognitiva reduce la influencia de estas intrusiones, restaurando la serenidad y la eficiencia mental (56).

R. Afectación por desengaños

La dificultad para superar desengaños refleja un proceso de rumiación afectiva que prolonga el malestar emocional y obstaculiza la adaptación; las decepciones amorosas o académicas pueden cristalizar en una visión pesimista del futuro. La reevaluación cognitiva y el fortalecimiento del apoyo social son clave para desactivar el ciclo y restablecer la perspectiva de crecimiento (57).

S. Sensación de estabilidad

La estabilidad emocional se traduce en la capacidad de mantener un estado afectivo equilibrado ante los avatares cotidianos; este rasgo se fundamenta en la maduración neurobiológica del córtex prefrontal y en experiencias de socialización que modelan la respuesta al estrés (58).

T. Tensión y alteración ante preocupaciones

La tensión que surge al contemplar las preocupaciones actuales activa el sistema simpático, generando respuesta de lucha o huida que, si se prolonga, compromete la función inmunológica y la salud cardiovascular. La exposición repetida a este estado disminuye la atención y la memoria operativa; aquí resaltan estrategias de afrontamiento basadas en técnicas de relajación muscular, respiración diafragmática y organización del tiempo académico mitigan la hiperactivación y restauran la homeostasis psicofisiológica indispensable para el aprendizaje (59).

2.1.5. Niveles de ansiedad estado rasgo

- Bajo

Se asocia a un adecuado control emocional frente a situaciones estresantes. En este nivel, los estudiantes tienden a mostrar seguridad personal, estabilidad emocional y una adecuada percepción de control ante los estímulos del entorno; se desenvuelven con confianza en actividades académicas y sociales, regulan con eficacia sus emociones, y no evidencian signos fisiológicos o cognitivos de tensión, lo cual favorece su desempeño escolar, social y su bienestar general (60).

- Promedio

En este nivel, los estudiantes pueden experimentar cierto grado de nerviosismo, inquietud o tensión ante situaciones exigentes o nuevas, pero estas respuestas se mantienen dentro de parámetros esperables y no comprometen de forma significativa su funcionalidad; suelen mostrar oscilaciones emocionales ante retos académicos o sociales, pero logran afrontarlos con estrategias adaptativas básicas (60).

- Alto

Caracterizado por una frecuente y elevada respuesta ansiosa ante múltiples situaciones, tanto reales como anticipadas. Los estudiantes en este nivel suelen presentar conductas evitativas, dificultades de concentración, trastornos del sueño, molestias somáticas y pensamientos recurrentes de fracaso o inseguridad; estas respuestas pueden interferir con su rendimiento académico, socialización y bienestar psicológico (60).

2.1.6. Niveles de ansiedad estado

- Bajo

Aquí se experimenta una activación emocional mínima frente a estímulos específicos; así que se caracteriza por una sensación de calma y equilibrio, donde la respuesta adaptativa a las demandas del entorno es adecuada. Los síntomas fisiológicos son escasos o inexistentes, lo que permite una concentración óptima y un rendimiento funcional eficaz (60).

- **Promedio**

Implica una activación emocional más pronunciada en respuesta a situaciones específicas; los estudiantes pueden experimentar síntomas como inquietud, tensión muscular, dificultad para concentrarse y una sensación de alerta aumentada. Aunque la funcionalidad general se mantiene, puede haber interferencias en el desempeño de tareas complejas o en la toma de decisiones (60).

- **Alto**

Se manifiesta como una respuesta emocional intensa y desproporcionada ante estímulos específicos. Los síntomas incluyen palpitaciones, sudoración excesiva, dificultad para respirar, temblores, sensación de pérdida de control y pensamientos catastróficos; por tales motivos, la capacidad para concentrarse y tomar decisiones se ve significativamente afectada, y la funcionalidad diaria puede estar comprometida. Las sensaciones de miedo y pánico son predominantes, y la persona puede evitar situaciones que percibe como amenazantes (60).

2.1.7. Niveles de ansiedad rasgo

- **Bajo**

Indica una predisposición mínima a experimentar ansiedad en diversas situaciones. Las personas con este perfil suelen enfrentar los desafíos cotidianos con serenidad y confianza, mostrando una alta tolerancia al estrés. Estas personas mantienen un equilibrio emocional estable y una percepción positiva de su capacidad para manejar situaciones difíciles (60).

- **Promedio**

El estudiante presenta una tendencia intermedia a experimentar ansiedad en diversas situaciones. Aunque generalmente maneja el estrés de manera adecuada, puede mostrar preocupación excesiva en contextos específicos o bajo presión. Los síntomas pueden incluir inquietud, irritabilidad y dificultad para relajarse. Este nivel de ansiedad rasgo puede influir en la percepción de las situaciones como más amenazantes de lo que realmente son, afectando la toma de decisiones y el bienestar general (60).

- **Alto**

Se caracteriza por una predisposición constante y elevada a experimentar ansiedad en una amplia gama de situaciones; los estudiantes con este perfil suelen percibir el entorno como amenazante, mostrando una preocupación persistente y desproporcionada. Los síntomas incluyen tensión muscular, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad y trastornos del sueño. Esta alta predisposición a la ansiedad puede interferir significativamente en la vida diaria, afectando las relaciones interpersonales, el rendimiento laboral o académico y la salud física y mental (60).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. Afecto

Manifestación emocional de larga duración que se expresan cariño, estima y pueden afectar la motivación escolar, las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, siendo señales indicativas de trastornos emocionales que pueden coexistir con la ansiedad estado rasgo (61).

2.2.2. Ansiedad

Reacción emocional anticipatoria frente a una amenaza percibida, ya sea real o imaginaria. Implica activación fisiológica, pensamientos preocupantes y conductas de evitación; aunque en niveles moderados cumple una función adaptativa, en exceso puede alterar el equilibrio emocional, comprometer funciones cognitivas y deteriorar el desempeño académico y social de los adolescentes (48).

2.2.3. Ansiedad estado

Condición emocional transitoria que se activa en situaciones específicas que el individuo interpreta como estresantes; se manifiesta con tensión, nerviosismo, inquietud y respuestas fisiológicas inmediatas, como sudoración o aumento de la frecuencia cardiaca. Aunque su duración es limitada, puede interferir significativamente en el funcionamiento diario si se presenta de manera recurrente (40).

2.2.4. Ansiedad rasgo

Predisposición relativamente estable del individuo a experimentar ansiedad ante una amplia gama de situaciones, incluso sin que estas representen una amenaza real. Las personas con altos niveles de ansiedad rasgo tienden a interpretar los estímulos de forma negativa, lo que puede derivar en respuestas emocionales desproporcionadas, baja autoestima y dificultades de adaptación escolar (16).

2.2.5. Estudiante

Individuo que participa activamente en un proceso de formación educativa formal, desarrollando competencias cognitivas, sociales y emocionales en el marco de un sistema escolar; en el caso de adolescentes de educación básica regular, su etapa de desarrollo los hace especialmente sensibles a factores psicoemocionales como la ansiedad, siendo prioritario su abordaje integral desde la enfermería escolar (62).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ZONA DE ESTUDIO

La Institución Educativa Secundaria Emblemática “María Auxiliadora”, ubicada en Jr. Lambayeque 591 en la ciudad de Puno, en el distrito, provincia y departamento de Puno, es una de las instituciones más representativas de la región; fue fundada en 1939 (año en que se colocó la primera piedra de su local histórico) y desde entonces lleva más de 85 años de servicio educativo; específicamente este es un colegio público de gestión estatal, originalmente de formación femenina, pero actualmente de género mixto, que imparte el nivel de educación secundaria completa; cuenta con una amplia y moderna infraestructura, fruto de su condición de institución emblemática, ofreciendo laboratorios, biblioteca, aulas de innovación tecnológica y servicio de psicología. La matrícula es de aproximadamente 800 adolescentes (predominando las mujeres, cerca del 90% del alumnado). La mayoría de los alumnos provienen de familias de nivel socioeconómico medio o medio-bajo, en muchos casos bilingües (castellano y quechua o aimara como lenguas maternas), cuyos padres se dedican principalmente al comercio, servicios, pequeñas empresas o actividades agropecuarias locales.

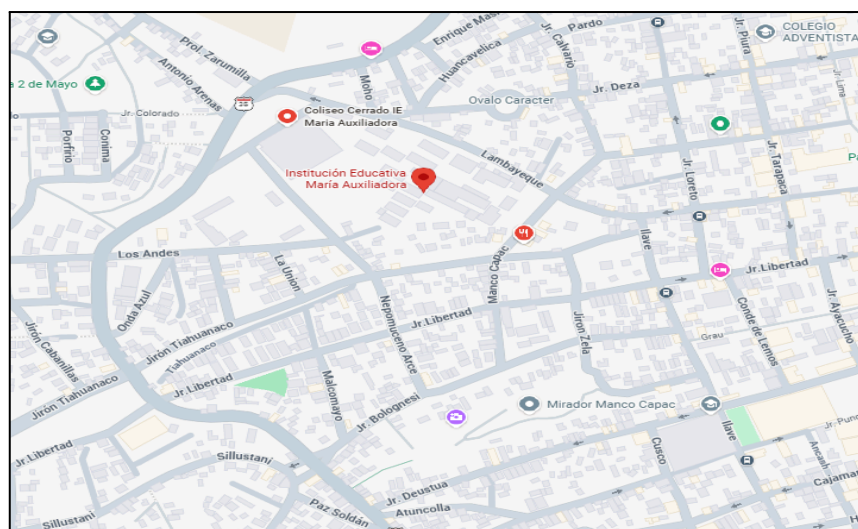


Figura 01: Ubicación de la I.E.S. María Auxiliadora Puno.

Fuente: Google Maps

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

La población correspondió a los adolescentes matriculados en el 4to y 5to de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, los cuales fueron 332 y la cantidad de adolescentes según grados y secciones se muestra de la siguiente forma:

Tabla 01: Adolescentes 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno

Grado y sección		Nº de adolescentes
Cuarto	Sección "A"	24
	Sección "B"	23
	Sección "C"	23
	Sección "D"	23
	Sección "E"	24
	Sección "F"	24
	Sección "G"	24
Quinto	Sección "A"	24
	Sección "B"	23
	Sección "C"	23
	Sección "D"	24
	Sección "E"	25
	Sección "F"	22
	Sección "G"	26
Total		332

Fuente: Nómina de matrícula de la I.E.S. María Auxiliadora Puno, 2025.

3.2.2. Muestra

La muestra fue probabilística calculada por estratos (65), porque los adolescentes del 4to y 5to grado de secundaria de la I.E.S. María Auxiliadora Puno tienen características

diferentes, en ese sentido el muestreo seleccionado asegura la máxima representatividad de cada grado y sección. Respecto a su estimación se tiene:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N: Tamaño de la población = 332.

Z: Valor de la distribución normal (para 95%) = 1.96

p: Proporción esperada de la población con la característica de interés = 0.5

q: 1-p (complemento de la proporción p=0.5) = 0.5

e: Margen de error (5%=0.05)

Reemplazando valores:

$$n = \frac{332 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{0.05^2 \cdot (332-1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5} = \frac{318.8528}{1.7879} = 178.33928 = 178$$

La muestra constó de 178 estudiantes del 4to y 5to grado, siendo su distribución por grados y secciones la siguiente:

Tabla 02: Muestra de adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora
Puno

Grado y sección		Nº de adolescentes
Cuarto	Sección "A"	13
	Sección "B"	12
	Sección "C"	12
	Sección "D"	12
	Sección "E"	13
	Sección "F"	13
	Sección "G"	13
Quinto	Sección "A"	13
	Sección "B"	12
	Sección "C"	12
	Sección "D"	13
	Sección "E"	14
	Sección "F"	12
	Sección "G"	14
Total		178

Fuente: Nómina de matrícula de la I.E.S. María Auxiliadora Puno

Criterios de inclusión:

- Adolescentes del 4to y 5to grado matriculados en la I.E.S. María Auxiliadora Puno en 2025.
- Adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno con edades entre 12 a 17 años.
- Asistencia constante del adolescente del 4to y 5to grado en la I.E.S. María Auxiliadora Puno
- Adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno que firmaron el asentimiento informado.
- Adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora Puno cuyos padres o tutores firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes de la I.E.S. María Auxiliadora Puno con discapacidades cognitivas o trastornos psicológicos severos.
- Adolescentes de la I.E.S. María Auxiliadora Puno con inasistencia prolongada.

3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO

3.3.1. Técnica

Encuesta, porque permitió obtener información directa de los adolescentes del 4to y 5to grado sobre su experiencia familiar, es así que la encuesta se aplicó de forma estructurada, anónima y confidencial, lo que aseguró la calidad y veracidad de los datos recogidos (63).

3.3.2. Instrumento

A. Cuestionario de Ansiedad estado rasgo

El instrumento que se utilizó tiene por nombre “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo”, mismo que fue creado en pro de analizar la ansiedad a través del estado y rasgo de una persona; los creadores fueron Charles Spielberger, R. Gorsuch, R. Lushene en 1970; ahora bien, la versión que se utilizó fue la versión de Huaccho y León (60) que adaptaron el inventario a una población adolescentes de secundaria en 2020; en ese sentido el

instrumento posee 40 ítems distribuidos en dos dimensiones que son ansiedad estado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 y 20) y Ansiedad Rasgo (21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39 y 40); los mencionados ítems se califican por medio de una escala Likert con las alternativas “No en absoluto o casi nunca” (1 punto), “Un poco o algunas veces” (2 puntos), “Bastante o Frecuentemente” (3 puntos), “Mucho o Casi siempre” (4 puntos).

Los niveles para la variable y sus dimensiones son:

Tabla 03: Niveles de la variable y sus dimensiones

Variable / Dimensión	Bajo	Promedio	Alto
Ansiedad Estado Rasgo	40-67	68-89	90-160
Ansiedad Estado	20-33	34-44	45-80
Ansiedad Rasgo	20-33	34-44	45-80

Nota: Recuperado de Huaccho y León (60).

- **Validez**

La validación del instrumento fue desarrollada por Huaccho y León (60) en 2020 por medio de juicio de expertos; específicamente por Psic. José Luis Rojas Ciudad, Mg. Roberto Olazabal Boggio y Mg Doris.del Milagro Cerna Diaz. Asimismo, Alegría y Valderrama (64) en 2022 validaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en adolescentes de secundaria mediante juicio de expertos aplicando el coeficiente V de Aiken, obtuvo puntajes de 0.92 a 1.0 en coherencia, relevancia y claridad; además, llevaron a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) que mostró adecuados índices de ajuste (CFI=0.92, TLI=0.97, RMSEA=0.05), confirmando la validez de constructo y la estructura interna bidimensional del instrumento.

- **Confiabilidad**

La confiabilidad del instrumento fue desarrollada por Huaccho y León (60) en 2020 alcanzando una fiabilidad global de 0.912 con el alfa de Cronbach, confirmando su alta confiabilidad para medir la ansiedad en adolescentes. De igual manera, Alegría y Valderrama (64) en 2022 analizaron la confiabilidad del Inventario de Ansiedad

Estado-Rasgo (IDARE) en adolescentes de secundaria utilizando el coeficiente omega de McDonald; donde la dimensión "Ansiedad Estado" obtuvo un valor de 0.92, "Ansiedad Rasgo" 0.89 y el total del instrumento 0.95, indicando alta consistencia interna; estos valores se derivaron del análisis de una muestra de 200 adolescentes y se consideran confiables según los estándares psicométricos, lo cual respalda utilizar el instrumento.

3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

3.4.1. Variable

A. VARIABLE DEPENDIENTE:

- Ansiedad estado rasgo

Para mayor comprensión se tiene la operacionalización de variables:

Tabla 4: Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Ítems	Nivel
Ansiedad estado rasgo	Es un constructo psicológico que distingue la ansiedad transitoria (estado) de la ansiedad estable y Estado predispuesta en la personalidad (rasgo), según el modelo de Spielberger (67).	Ansiedad	Sensación de calma	01	Bajo: 40-67 Promedio: 68-89 Alto: 90-160
			Sensación de seguridad	02	
			Sensación tensa	03	
			Sensación de contrariedad	04	
			Sensación de angustia	05	
			Sensación de alteración	06	
			Preocupación por contratiempos	07	
			Sensación de descansado	08	
			Sensación de ansiedad	09	
			Sensación de comodidad	10	
			Autoconfianza	11	
			Sensación de nerviosismo	12	
			Sensación de agitación	13	
			Sensación de explotar ante ciertos estímulos	14	
			Sensación de reposo	15	
			Sensación de satisfacción	16	
			Sensación de preocupación	17	
			Sensación de aturdimiento	18	
			Sensación de alegría	19	
			Sensación de bienestar	20	

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Ítems	Nivel
			Sentirse bien	21	
			Sensación de cansancio	22	
			Sensación de desahogarse con el llanto	23	
			Desear la felicidad de otros	24	
			Perder oportunidades ante indecisión	25	
			Sensación de descanso	26	
			Soy una persona tranquila	27	
			Sensación de no poder superar las dificultades	28	
			Preocupación por todo	29	
		Ansiedad	Sentirse feliz	30	
		Rasgo	Tomar las cosas personales	31	
			Desconfianza en uno mismo	32	
			Sensación de seguridad	33	
			Evito enfrentarme a las dificultades	34	
			Sensación de melancolía	35	
			Sensación de satisfacción	36	
			Molestia e irritación frente a ciertas ideas	37	
			Afectación por desengaños	38	
			Sensación de estabilidad	39	
			Tensión y alteración ante preocupaciones	40	

3.1. METODOLOGÍA

3.1.1. Enfoque:

Cuantitativo, dado que permitió medir de manera objetiva los niveles de ansiedad estado rasgo en los adolescentes de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025; para ello se emplearon instrumentos estandarizados para obtener datos que serán procesados estadísticamente con el propósito de identificar la distribución y frecuencia de dicha variable en la población escolar (65).

3.1.2. Nivel:

Descriptivo, ya que se orientó a identificar, categorizar y detallar las características de la ansiedad estado rasgo en la población estudiantil de la I.E.S. María Auxiliadora Puno; sin ánimos de establecer relaciones causales o correlacionales, sino que se describió cómo se presenta el fenómeno en sus dimensiones ansiedad estado y ansiedad rasgo; a través de este nivel se brindó una caracterización detallada de la variable en función de sus indicadores, permitiendo reconocer los niveles para variable y dimensiones (65).

3.1.3. Diseño:

No experimental y transversal, basado en que no se manipularon deliberadamente la variable ni sus dimensiones; por lo que se observaron los niveles de ansiedad tal como se manifiestan de manera natural en los adolescentes, sin introducir estímulos o condiciones externas. Asimismo, fue de corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un solo momento temporal (65).

3.1.4. Método:

Método hipotético-deductivo, ya que se partió de la teoría sobre la ansiedad estado y ansiedad rasgo y a partir de dichas bases, se formularon hipótesis sobre cómo se manifestó este fenómeno en la población de estudio y se procedió a su verificación empírica mediante el análisis de los datos recolectados a través de la técnica de encuesta (65).

3.2. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El proceso estadístico seguido se detalla de la siguiente forma:

A. Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó mediante la técnica de encuesta, utilizando como instrumento el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE), creado por Spielberger et al. y adaptado para población escolar peruana por Huaccho y León (60). Este instrumento ha sido validado para adolescentes de secundaria y consta de 40 ítems divididos en dos dimensiones:

Ansiedad Estado (ítems 1 al 20): mide la ansiedad situacional momentánea.

Ansiedad Rasgo (ítems 21 al 40): evalúa la predisposición estable a experimentar ansiedad.

Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de cuatro categorías:

1 = “No en absoluto o casi nunca”

2 = “Un poco o algunas veces”

3 = “Bastante o frecuentemente”

4 = “Mucho o casi siempre”

La aplicación del cuestionario se desarrolló en las aulas del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora de Puno, durante el horario escolar regular, en un ambiente tranquilo y supervisado tanto por el investigador principal como por el docente del aula, quienes brindaron instrucciones claras y resolverán dudas. Antes de la aplicación, se recogieron los consentimientos informados de padres o tutores, y el asentimiento informado de los adolescentes participantes. Esto garantiza la participación voluntaria, confidencial y ética.

B. Transcripción y preparación de datos

Una vez finalizada la aplicación, los cuestionarios físicos fueron revisados minuciosamente en el mismo campo para asegurar que todos los ítems estén respondidos correctamente. Posteriormente, las respuestas fueron digitalizadas en una base de datos diseñada en SPSS versión 26, bajo un formato estructurado que incluyó las siguientes secciones:

- Código del participante (anónimo)
- Respuestas a cada uno de los 40 ítems del IDARE

- Puntaje total por dimensión y general

Este proceso se ejecutó con criterios de control de calidad en la digitación para evitar errores de transcripción.

C. Codificación

Los valores asignados a cada respuesta se mantuvieron conforme a la escala original (1 a 4). Los puntajes de cada dimensión se obtuvieron sumando los valores de los ítems correspondientes:

- Ansiedad Estado: ítems 1–20
- Ansiedad Rasgo: ítems 21–40
- Ansiedad Total (Estado + Rasgo): ítems 1–40

Luego, los resultados fueron clasificados en tres niveles según los puntos de corte establecidos por Huaccho y León (60):

- Ansiedad Estado Rasgo Total: Bajo de 40–67, Promedio de 68–89 y Alto de 90–160
- Ansiedad Estado y Rasgo individualmente: Bajo de 20–33, Promedio de 34–44 y Alto de 45–80

Esta clasificación permitió establecer el nivel de ansiedad de cada estudiante.

Transcripción.

D. Análisis de Frecuencias y Categorización

Se aplicó un análisis descriptivo para las variables principales, considerando:

- Frecuencias absolutas y relativas por nivel de ansiedad (bajo, promedio, alto)

Además, se elaboraron tablas de distribución y gráficos de barras para representar visualmente los niveles de ansiedad.

E. Elaboración de tablas

Los cuestionarios físicos fueron archivados en una carpeta rotulada y codificada, resguardada por la investigadora. La base digital fue almacenada en una carpeta protegida con contraseña y respaldada periódicamente en un sistema cifrado.

Se realizó doble digitación aleatoria de los registros para detectar posibles errores de entrada. Asimismo, se ejecutó un análisis preliminar para detectar valores extremos o inconsistentes antes de proceder al análisis final. Todo el proceso se desarrolló conforme a las normas éticas y metodológicas establecidas para investigaciones con población adolescente.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

Tabla 05: Ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025

Niveles	Ansiedad estado rasgo	
	N°	%
Bajo	46	25.84%
Promedio	132	74.16%
Alto	0	0.00%
Total	178	100.00%

Fuente: Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE)” en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora, Puno - 2025.

En la tabla 5, se presenta los resultados sobre la ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025; donde el nivel promedio de ansiedad estado rasgo concentra 74.16%, equivalente a 132 adolescentes, le sigue el nivel bajo con 25.84%, equivalente a 46 adolescentes, por último, el nivel alto no registra casos, con 0.00% y cantidad de adolescentes igual a 0, sobre un total de 178 adolescentes.

En la discusión, los resultados en la IES María Auxiliadora de Puno contrastan con estudios nacionales donde la ansiedad global tiende a desplazarse hacia cargas más intensas; claro ejemplo de ello se tiene a Ríos (3) en 2024 en Trujillo, quien halló 83.1%

en nivel medio y 10.4% en nivel alto, con apenas 6.5% en nivel bajo, mientras López (4) en 2023 en Huancayo reportó en ansiedad general 83% moderado, 16% alto y 1% bajo en adolescentes. De forma similar, Trinidad y Varillas (13) en 2022 en Huacho describieron 51.6% medio, 33.0% alto y 15.3% bajo, lo que sugiere una presencia consistente de un bloque de alta ansiedad en varios entornos escolares. En contraste, el perfil de los adolescentes en la IES María Auxiliadora de Puno se ubica más cerca de un escenario de activación contenida, donde el componente de estado aporta fluctuación situacional y el componente de rasgo no parece empujar a extremos. Cabe precisar que estas diferencias pueden explicarse por el tipo de institución, el clima escolar percibido, y el momento de aplicación del instrumento. Adicionalmente, el dato de 0.00% en nivel alto también puede dialogar con el sesgo de deseabilidad social descrito en poblaciones adolescentes, dado que admitir miedo intenso, pérdida de control o anticipación catastrófica puede vivirse como exposición emocional frente al entorno escolar. Desde otra perspectiva, el contexto urbano de Puno y la pertenencia a cuarto y quinto grado pueden introducir un efecto de maduración adaptativa, pues los adolescentes suelen haber desarrollado rutinas de afrontamiento para tareas, exámenes y relaciones con docentes; no obstante, mantener 74.16% en nivel promedio no es un resultado neutro, ya que implica presencia extendida de inquietud, tensión o preocupación en intensidad moderada, lo que afecta a la concentración y al bienestar percibido, aunque no colapse la funcionalidad cotidiana.

En el análisis crítico, se comprende que el predominio del nivel promedio, junto con una fracción menor en nivel bajo y la ausencia de nivel alto, sugiere un perfil emocional mixto; donde coexisten demandas escolares sostenidas, sensibilidad a la evaluación social y procesos de autoexigencia propios del desarrollo en esta etapa de vida. En efecto, al tratarse de un constructo dual la ansiedad por medio de estado y rasgo, el resultado puede explicarse por una combinación en la cual la ansiedad estado aportaría a la comprensión de la ansiedad al activar de manera intermitente frente a estímulos precisos y puntuales del entorno académico, y una ansiedad rasgo que, sin constituirse como

disposición elevada, funciona como base de vulnerabilidad moderada en un subgrupo, de modo que la puntuación global tiende a ubicarse en rangos intermedios. Cabe considerar, además, la dinámica de respuesta al instrumento, que diferencia entre afirmaciones de calma, seguridad y control subjetivo, frente a enunciados de tensión, preocupación, irritabilidad o sensación de amenaza; así pues, muchos estudiantes hayan marcado opciones medias en ítems del tipo sentirse inquieto ante exigencias, anticipar resultados con preocupación o notar cambios corporales asociados al nerviosismo, mientras simultáneamente reconocen capacidad de tranquilizarse, mantener confianza situacional o recuperar el control después de un evento estresante. Ese patrón produce una activación contenida más que de desborde; no obstante, la ausencia de nivel alto se entiende como falta de una constelación persistente e intensa de síntomas en la autoevaluación; por otra parte, en contextos escolares es frecuente un sesgo de deseabilidad social, ya que admitir miedo, inseguridad o pensamientos de fracaso puede percibirse como señal de debilidad, lo que afecta a la selección de alternativas extremas. De forma similar, la aplicación del instrumento coincidió con periodos de presión escolar, con exámenes, exposiciones y trabajos académicos, por lo que la ansiedad se expresó en términos moderados. Por consiguiente, el resultado describe una ansiedad de base y de situación que se manifiesta, pero en niveles predominantemente manejables, lo cual implica que la experiencia ansiosa está distribuida en la población más como fluctuación reactiva y anticipatoria que como rasgo intensificado y generalizado.

4.2. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 01

Tabla 06: Ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025.

Niveles	Ansiedad estado	
	N°	%
Bajo	19	10.67%
Promedio	129	72.47%
Alto	30	16.85%
Total	178	100.00%

Fuente: Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE)” en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora, Puno - 2025.

En la tabla 6, se describen los resultados sobre la ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025; donde predomina el nivel promedio de ansiedad estado alcanzando 72.47%, con 129 adolescentes, posteriormente se ubica el nivel alto con 16.85%, correspondiente a 30 adolescentes, y por último, el nivel bajo representa 10.67%, con 19 estudiantes, sobre un total de 178 adolescentes.

En la discusión, los resultados de la IES María Auxiliadora evidencia semejanzas a lo observado por Ríos (3) en 2024 en Trujillo, quien reportó 76.6% en nivel medio, 16.2% en nivel alto y 7.1% en nivel bajo, es decir, proporciones muy cercanas en el nivel alto, con un nivel bajo ligeramente menor que el de Puno. En contraste con esos datos, Cruz (11) en 2023 en Lima Sur encontró 57.7% promedio, 21.8% alto y 20.5% bajo, lo cual sugiere una dispersión más amplia y una mayor proporción de estudiantes que se mantienen en calma, pero también un bloque alto más pronunciado. Aún más distante, Torres y García (12) en 2024 en Piura reportaron 43.0% medio, 36.3% alto y 20.7% bajo, lo que indica una presión situacional más severa, con más de un tercio en nivel alto; estas diferencias pueden sostenerse en factores técnicos e institucionales, donde el tipo de muestreo, la composición por sexo y edad, el calendario escolar, y la forma de administración del

instrumento. En efecto, la ansiedad estado es particularmente sensible al contexto, de modo que el horario de aplicación, la proximidad a evaluaciones y la exposición reciente a conflictos escolares pueden elevar respuestas en ítems que capturan tensión, nerviosismo, agitación o sensación de estar a punto de explotar. Por su parte, un clima escolar con normas claras, retroalimentación docente menos punitiva y tutoría activa puede incrementar respuestas en ítems de calma, seguridad, comodidad y confianza, empujando el conjunto hacia el nivel promedio y evitando que se consoliden puntuaciones de alta intensidad. A nivel internacional, Guzmán et. al (6) en 2024 en Montería, Colombia mostraron que la ansiedad estado supera a la ansiedad rasgo en magnitud promedio en adolescentes, lo cual es coherente con el hecho de que el estado tiende a encenderse ante estímulos académicos y sociales, aunque su estudio reporta medias y rangos más que niveles porcentuales, por lo que la comparación debe hacerse con cautela. De modo similar, Stromájer et. al (7) en 2023 en Hungría describieron oscilaciones de ansiedad estado entre mediciones, destacando su variabilidad, un rasgo que encaja con que en Puno predomine el nivel promedio.

En el análisis crítico de los resultados, indica congruencia con la naturaleza transitoria y reactiva de esta dimensión en adolescentes del 4to y 5to grado de secundaria de la IES María Auxiliadora; debido a que la adolescencia escolar se caracteriza por una exposición reiterada a estímulos que se viven como desafiantes, tales como evaluaciones, exigencias de desempeño académico sobresaliente, comparación con otros compañeros y expectativas de aprobar todos los cursos, de modo que una activación intermedia se vuelve frecuente. En ese sentido se comprende que muchos adolescentes hayan respondido con alternativas intermedias en ítems que capturan tensión y anticipación, por ejemplo sentir tensión, sentir preocupación actualmente por algún posible contratiempo, sentir nerviosismo o ansiedad, mientras conservan respuestas también intermedias o positivas en ítems de contrapeso afectivo y funcional, como sentirse calmado, seguro y a gusto, sentir también confianza en sí mismo, sentir comodidad y bienestar; así pues, la suma de estas experiencias mixtas tiende a situar a la mayoría de adolescentes en un

nivel promedio de ansiedad estado, donde la funcionalidad se mantiene, aunque con interferencias puntuales en concentración o toma de decisiones cuando la demanda escolar y personal de los adolescentes se intensifica. No obstante, la presencia de un nivel alto en una fracción de adolescentes sugiere que, para un subgrupo, la reactividad supera el umbral adaptativo y se expresa como hiperactivación, con vivencias compatibles con sentirse alterado, sentirse agitado y aturdido, e incluso sentirse a punto de explotar, lo cual implica una experiencia subjetiva de pérdida parcial de control que puede afectar el rendimiento inmediato en temas escolares o personales. Por otra parte, el nivel bajo, minoritario, fue coherente con respuestas que se concentran en sensaciones de calma, seguridad, descanso, reposo, alegría y satisfacción, indicando baja activación de la ansiedad ante el contexto; cabe considerar, además, que el entorno institucional y el clima escolar pueden modular estas respuestas; ya que un ambiente predecible y de apoyo a que los adolescentes marquen opciones como no en absoluto o un poco en dichos ítems y favorezca alternativas altas en calma y comodidad.

4.3. RESULTADOS DEL OBJETIVO ESPECÍFICO 02

Tabla 07: Ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025.

Niveles	Ansiedad rasgo	
	N°	%
Bajo	152	85.39%
Promedio	26	14.61%
Alto	0	0.00%
Total	178	100.00%

Fuente: Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE)” en adolescentes del 4to y 5to grado de la I.E.S. María Auxiliadora, Puno - 2025.

En la tabla 7, se detallan los resultados referentes a la ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025; encontrando que el nivel

bajo de ansiedad rasgo concentra 85.39%, equivalente a 152 adolescentes; le sigue el nivel promedio con 14.61%, correspondiente a 26 adolescentes; por último, el nivel alto no registra casos, con 0.00% y 0 adolescentes, sobre un total de 178 adolescentes.

En la discusión, los resultados en la IES María Auxiliadora se diferencian de manera sustantiva de estudios nacionales donde la ansiedad rasgo se concentra en niveles moderados o altos; como Ríos (3) en 2024 en Trujillo quien reportó 73.4% en nivel medio, 16.9% en nivel alto y 9.7% en nivel bajo, mientras De la Cruz (10) en 2023 en Trujillo halló 60.1% moderado y 39.9% elevado, sin casos leves, lo cual implica una predisposición basal notablemente más intensa; así pues Cruz (11) en 2023 en Lima Sur informó 50.3% en el nivel promedio, 24.8% en el nivel bajo y 24.8% alto, y Torres y García (12) en 2024 en Piura registraron 37.8% medio, 32.6% alto y 29.6% bajo. A nivel internacional, Çelikkaleli y Demir (9) en 2022 en la provincia de Muğla, Turquía mostraron predominio de nivel moderado con 65.2%, además de 16.6% alto y 18.3% bajo. Dichas diferencias podrían explicarse por la disposición del adolescente a reconocer cansancio frecuente, ganas de llorar, preocupación excesiva, indecisión, evitación de crisis, irritación por ideas menores o tensión al pensar en preocupaciones actuales; en contextos escolares, tales afirmaciones pueden entenderse como estigmatizantes; por consiguiente, una parte del alumnado podría responder con tendencia a la deseabilidad social, con respuestas de “casi nunca” en ítems negativos y aumentando “casi siempre” en ítems positivos como sentirse bien, sentirse descansado, ser tranquilo, sentirse seguro, ser estable o sentirse satisfecho. Cabe considerar, además, que el cuarto y quinto grado suelen haber atravesado adaptaciones previas al clima institucional, y si la escuela ofrece un entorno relativamente estructurado, con apoyo docente y redes de pares consolidadas, la predisposición crónica puede mantenerse baja incluso cuando la ansiedad estado se eleva en épocas de evaluación.

En el análisis crítico de los resultados, los adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, la ansiedad no se configura mayoritariamente como una disposición estable, permanente y generalizada, sino más bien como una experiencia transitoria que,

cuando aparece, tiende a depender del contexto y de las demandas inmediatas sobre el adolescente. Cabe destacar que la ansiedad rasgo implica un estilo habitual de afrontamiento marcado por vigilancia constante, anticipación negativa y sobreestimación del peligro aun sin estímulos claros; por lo tanto, para que emerjan niveles altos se requiere la ocurrencia persistente de condiciones, sucesos y sensaciones de escenarios diversos, lo cual no parece caracterizar a los adolescentes. Cabe considerar, que los resultados encuentran su explicación en que los adolescentes se reconocen con frecuencia en afirmaciones como “Me siento bien”, “Me siento descansado”, “Soy feliz”, “Soy una persona tranquila, serena y sosegada”, “Me siento seguro” y “Soy una persona estable”, entonces el perfil de los adolescentes se aproxima a estabilidad emocional y percepción de control, de modo que el puntaje global se desplaza hacia nivel bajo. En contraste, el nivel promedio podría explicarse por un subgrupo que, sin mostrar una ansiedad marcada, sí reporta con cierta recurrencia señales de vulnerabilidad, evidenciada en respuestas afirmativas ante ítems como “Me preocupo demasiado por cosas sin importancia”, “Tomo las cosas muy a pecho”, “Me falta confianza en mí mismo”, “Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades” o “Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso y alterado”, lo que incide en una predisposición intermedia a interpretar la vida escolar y personal como más amenazante; ahora bien, también resulta pertinente mencionar que en el entorno escolar, los adolescentes no admitieron melancolía, ganas de llorar, cansancio rápido o dificultad para superar obstáculos. Por último, la ausencia del nivel alto se entiende como falta de un patrón disposicional robusto; de hecho, es coherente que en un mismo escenario se observen reacciones situacionales complejas sin que ello implique ansiedad rasgo elevado, puesto que la ansiedad rasgo exige continuidad, generalización y persistencia, mientras la vida escolar activa, por períodos, tensión y preocupación que no necesariamente se consolidan como estilo permanente.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025 se ubica predominantemente en el nivel promedio con 74.15% equivalente a 132 adolescentes; dicho resultado significa que la mayoría de los adolescentes ante exigencias escolares habituales, pueden experimentar inquietud, tensión o preocupación, aunque mantienen capacidad de sobrellevar sus obligaciones y pendientes diarios.

SEGUNDA: El nivel de ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025 se ubica mayoritariamente en el nivel promedio con 72.47% equivalente a 129 adolescentes; tal resultado significa que la mayoría no se mantiene permanentemente alterada, sin embargo tampoco existe total serenidad en el día a día, puesto que la ansiedad estado tiende a elevarse cuando hay evaluaciones, exposición en clase o presión por cumplir; de hecho, el nivel promedio suele corresponder a respuestas mixtas, donde afirman sentir cierta calma y seguridad, pero paralelamente aparecen tensión, preocupación por contratiempos, nerviosismo o agitación en grado manejable.

TERCERA: El nivel de ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025 se ubica en su mayoría en el nivel bajo con 85.39% equivalente a 152 adolescentes; el mencionado resultado significa que la mayoría de adolescentes no tiene una tendencia permanente a sentirse amenazada, a preocuparse por todo o a mantenerse en vigilancia constante; aquí se evalúa una predisposición que atraviesa distintos contextos, y el predominio del nivel bajo sugiere un perfil de mayor estabilidad emocional y percepción de control.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: A la directora y psicóloga de la IES María Auxiliadora se le recomienda implementar un plan breve de gestión escolar de la ansiedad estado rasgo, combinando sesiones de orientación psicoeducativa y prácticas guiadas de autorregulación emocional; debido a que al predominar un nivel promedio, conviene fortalecer recursos cotidianos antes de que la inquietud y la preocupación se acumulen; de este modo, se puede coordinar con Tutoría y el equipo de convivencia para desarrollar talleres prácticos sobre identificación temprana de señales de tensión, organización de tareas, manejo de anticipación y estrategias de afrontamiento simples.

SEGUNDA: A la directora, a los docentes y psicóloga de la IES María Auxiliadora se le sugiere instaurar un protocolo de “situaciones de alta exigencia” orientado a modular la ansiedad estado, especialmente en evaluaciones y exposiciones, sin alterar el rigor académico; dado que la ansiedad situacional se eleva ante presión por cumplir, el protocolo puede incluir anuncios anticipados con criterios claros de evaluación, ensayos breves antes de exposiciones, y pausas cortas de respiración guiada al inicio de pruebas o presentaciones, dirigidas por el tutor o docente responsable.

TERCERA: A la directora y psicóloga de la IES María Auxiliadora se le recomienda desarrollar un plan para mantener la ansiedad rasgo en un nivel bajo, orientado a sostener estabilidad emocional y percepción de control en el estudiantado, evitando que la preocupación se convierta en estilo permanente. En ese sentido se comprende que el foco debe estar en reforzar hábitos y habilidades protectoras, por ejemplo, sesiones de tutoría centradas en autoconfianza, toma de decisiones y tolerancia a la incertidumbre, puesto que estos elementos previenen rumiación y evitación de dificultades. De forma

similar, se podría promover un esquema de mentoría entre pares, donde estudiantes con buen ajuste acompañen a quienes muestran mayor inseguridad, con supervisión docente para evitar estigmas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Domínguez J, Portela I, Domínguez V. Ansiedad estado rasgo: una aproximación desde la percepción de los adolescentes. Retos [Internet]. 2024;60:585–95. Available from: <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/106903/79815>
2. Pacherre L. Ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes: una revisión sistemática. Rev Trib [Internet]. 2025 Jan 22;5(10):383–402. Available from: <https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/351>
3. Ríos M. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2025. Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/54812/REP_MARTHA.RIOS_PROCRASTINACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. López A. Nivel de ansiedad en estudiantes de secundaria de educación básica regular y educación básica alternativa en Huancayo - 2022 [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2023. Available from: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstreams/032b1097-0eaf-4368-9d96-e156dc2f498e/download>
5. Villanueva N, Villanueva F. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del cuarto y quinto grado de la institución educativa secundaria Ajoyani, Puno - 2022 [Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2023. Available from: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2518/1/VILLANUEVA TUNI MANUEL - VILLANUEVA ARENAS FÁTIMA JORDANA.pdf>
6. Guzmán H, Ortega J, Niebles W. Relationship between anxiety as a state and anxiety as a trait in high school students in Montería, Colombia: A correlational analysis. J Ecohumanism [Internet]. 2024 Jun 29;3(5). Available from: <https://ecohumanism.co.uk/joe/ecohumanism/article/view/5819/5679>
7. Stromájer G, Csima M, Iváncsik R, Varga B, Takács K, Stromájer-Rácz T. Stress and anxiety among high school adolescents: Correlations between physiological

- and psychological indicators in a longitudinal follow-up study. *Children* [Internet]. 2023 Sep 14;10(9):1548. Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/9/1548/pdf?version=1694671990>
8. Glier S, Campbell A, Corr R, Pelletier-Baldelli A, Belger A. Individual differences in frontal alpha asymmetry moderate the relationship between acute stress responsivity and state and trait anxiety in adolescents. *Biol Psychol* [Internet]. 2022 Jul;172:108357. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051122001004/pdf?md5=3df2b79a5153cdba9fc29aa62cbe1d39&pid=1-s2.0-S0301051122001004-main.pdf>
9. Çelikkaleli O, Demir S. Anxiety in high school adolescents by gender: Friend attachment, ineffective coping with stress, and gender in predicting anxiety. *Educ Process* [Internet]. 2022;11(3). Available from: https://edupij.com/files/1/articles/article_262/EDUPIJ_262_article_63440a939a527.pdf
10. de la Cruz K. Clima social familiar en la ansiedad estado rasgo de estudiantes de una institución educativa secundaria de Trujillo [Internet]. Universidad César Vallejo; 2023. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/118787/De_La_Cruz_MK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Cruz M. Estilos de crianza y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lima Sur [Internet]. Universidad Autónoma del Perú; 2023. Available from: https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3320/Cruz_Chavez%2C%20M.%20Y.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Torres L, Garcia A. Ansiedad y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular en Piura [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2024. Available from: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/30471/REP_LIRA.T

- ORRES_ANDREA.GARCIA_ANSIEDAD.Y.AUTOESTIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Trinidad L, Varillas G. Adicción a redes sociales y ansiedad estado rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65398/Trinidad_GLA-Varillas_EGV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 14. Samamé C, Nuntón C, Espinoza N. Ansiedad rasgo estado y factores asociados: Revisión bibliográfica. Rev TZHOECOEN [Internet]. 2023 Jul 31;15(1):33–45. Available from: <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/download/2453/2901/10606>
 15. Laura D. Ansiedad estado rasgo y depresión en alumnos de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Tacna, 2021 [Internet]. Universidad Autónoma del Perú; 2021. Available from: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1431/LauraAle%2CDamianJulioAkihito.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 16. Guzmán G. Ansiedad estado rasgo y estilos de crianza en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima-Sur [Internet]. Universidad Autónoma del Perú; 2023. Available from: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2237/GuzmánPerea%2CGrettyCelinda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 17. Schmidt P, Shoji A. La ansiedad estado rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años. Pontif Univ Católica Argentina [Internet]. 2018; Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-r-ndimiento.pdf>
 18. Fernández R, Zurita F, Linares D, Ambris J, Pradas F. Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas.

- Univ Psychol [Internet]. 2014;13(2). Available from:
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/download/4027/7099/33842>
19. Mesa J. El rincón de la calma. España, editor. Editorial Descleé de Brouwer, S.A.; 2021.
 20. Eduardo A. Sensación de seguridad [Internet]. Universidad de Buenos Aires; 2017. Available from:
https://comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/16/2019/02/NEGRO_Tesina.pdf
 21. Piqueras J, Ramos V, Martínez A. Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica [Internet]. 2009;16(2). Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
 22. Sacchi M. El significado de la contrariedad [Internet]. Pontificia Universidad Católica Argentina; 1994. Available from:
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13040>
 23. Sarudiansky M. Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. Psicol Iberoam [Internet]. 2013;21(2). Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
 24. González F. Alteridad y su itinerario desde las perspectivas multidisciplinares. Reflexiones [Internet]. 2009;88(1). Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/729/72912559009.pdf>
 25. Trianes M, Mena J, Fernández-Baena F, Escobar M, Maldonado E. Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2012;33(1). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823404004.pdf>
 26. Asp M. Rest: A health - related phenomenon and concept in caring science. Glob Qual Nurs Res [Internet]. 2015 Jan 1;2. Available from:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2333393615583663>
 27. Martínez M, López D. Trastornos de ansiedad. Rev Neurol [Internet]. 2011;

- Available from:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
28. Bracho L. Indicadores de confort relacionados con el desempeño académico de los estudiantes universitarios. *Telos Rev Estud Interdiscip en Ciencias Soc* [Internet]. 2022;24(1). Available from:
<https://www.redalyc.org/journal/993/99369739008/99369739008.pdf>
29. Jadue J. Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estud psicológicos* [Internet]. 2011;27. Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/1735/173513844008.pdf>
30. Puigardeu O. El personal docente ante las situaciones de agitación del alumnado TMG. Estudio exploratorio. *Creat Commons* [Internet]. 2020; Available from:
<https://www.raco.cat/index.php/AmbitsAAF/article/download/368421/462316>
31. Montañés M, Bartolomé R, Montañés J, Parra M. Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos* [Internet]. 2008;17. Available from:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3003557.pdf>
32. Barrantes D. Patrones de sueño en el adolescente y su implicancia en el funcionamiento cognitivo [Internet]. Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía; 2017. Available from:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/497/1/doc.pdf>
33. Moreno-Murcia J, Vera J. Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes en educación física. *Rev Psicodidáctica* [Internet]. 2011;16(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17518828009.pdf>
34. Díaz J, Martínez P. Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Rev Psicol la PUCP* [Internet]. 2004;22. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/988555.pdf>
35. Martínez P, Morote R. Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Rev Psicol la PUCP* [Internet]. 2001;19. Available from:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531335.pdf>

36. Fernández I, Casanova I, Cabañas V. Estudio de caso único: Eficacia de un tratamiento cognitivo-conductual en un trastorno de pánico en un adolescente. Rev casos clínicos en salud Ment [Internet]. 2017; Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642691>
37. García J. La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Educación [Internet]. 2012;36(1). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
38. Farfán J, Godoy C, Abad K, Chumbirayco M, Manchego J, Janampa N. Bienestar psicológico y convivencia escolar en estudiantes de secundaria. Rev Vive [Internet]. 2025 Jan 22;8(22):357–68. Available from: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/595>
39. Orcasita L, Uribe A. La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. Psychol Av la Discip [Internet]. 2010;4(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224090010.pdf>
40. Quispe E. Ansiedad estado rasgo en estudiantes del primero a quinto año de una Institución Educativa Secundaria “Apóstol Pablo”, Ayacucho - 2020 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2022. Available from: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/30825/ANSIEDA_D_ESTADO_QUISPE_LOZANO_EVELYN_IVONNE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Ruiz S. El adolescente cansado. Rev Form Contin la Soc Española Med la Adolesc [Internet]. 2023;1(2). Available from: https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA_ADOLESCERE/vol1num2-2013/85-94.pdf
42. Pérez J. Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Faros Sant Joan de Depu; 2021.
43. Jean-Paul M. La felicidad. Prax Filosófica [Internet]. 2007;25. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2090/209014642004.pdf>

44. Motloun M, Lew C. Drivers and consequences of strategic leader indecision: an exploratory study in a complex case. *Gordon Inst Bus Sci* [Internet]. 2021; Available from:
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/lodj-10-2021-0457/full/pdf>
45. Masalán P, Sequeira J, Ortiz M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos: Education and behavioral approach programs. *Rev Chil pediatría* [Internet]. 2013 Oct;84(5):554–64. Available from:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062013000500012&lng=en&nrm=iso&tlng=en
46. Bermúdez M, Teva I, Sánchez A. Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Univ Psychol* [Internet]. 2003;2(1). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>
47. Uriarte J. La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Rev Psicodidáctica* [Internet]. 2005;10(2). Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
48. Pérez I. *Ansiedad, a mi también me pasa*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial; 2022.
49. Neva-Preciado J, Ureña-Pajarito J. Dominios y valoraciones sobre la felicidad en adolescentes de Guadalajara-México. *Rev Latinoam Ciencias Soc Niñez y Juv* [Internet]. 2017;15(1). Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627029.pdf>
50. Sanjuán P, Magallanes A. Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. Tomar los sucesos de manera muy Pers refleja un estilo atribucional interno y Establ que Magnif la Dimens autovalorativa los Aconteci [Internet]. 2006;11(2). Available from:
<https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20063.Sanjuany-Magallanes.pdf>

51. Declé J, Moloeznik M. Aproximación teórica al efecto producto del encadenamiento inseguridad personal, desconfianza generalizada, diferencias educativas comunitarias. *Rev Econ y Política* [Internet]. 2016;24. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6166186>
52. Acevedo-Navas C, Moreno-Peláez JE. Seguridad personal. In: *Seguridad humana y construcción de patria en defensa de la vida: Seguridad sanitaria, ambiental y personal* [Internet]. Escuela Superior de Guerra; 2023. p. 517–42. Available from: <https://esdeglibros.edu.co/index.php/editorial/catalog/view/266/212/3319>
53. Pamies L, Quiles Y. Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema* [Internet]. 2012;24(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72723578009.pdf>
54. Roselló E. Melancolía y depresión en el tiempo: Cuerpo, mente y sociedad en los orígenes de una enfermedad emocional [Internet]. *Seguridad social y para el bienestar*; 2010. Available from: <https://ciss-bienestar.org/cuadernos/pdf/melancolia-y-depresion-en-el-tiempo-v2.pdf>
55. Velandia F, Ardón N, Jara M. Satisfacción y calidad: Análisis de la equivalencia o no de los términos. *Rev Gerenc y Políticas Salud* [Internet]. 2007;6(13). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/545/54501307.pdf>
56. Polo R. Resiliencia, cólera, irritabilidad y agresividad en adolescentes de Lima Norte 2021 [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2022. Available from: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6667/UNFV_FP_Polo_Zavala_Rocio_del_Pilar_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
57. Barajas M, Cruz C. Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investig en Psicología* [Internet]. 2017;22(3). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
58. García E, Vidal-Selles N, Martínez-Tur V. Análisis de las características de estabilidad emocional en hombres y mujeres. *Psychologia* [Internet]. 2016;

- Available from: <https://core.ac.uk/reader/222813010>
59. Vetere G, Azrilevich P, Colombo M, Rodríguez R. La preocupación como estrategia de afrontamiento en pacientes con trastornos de ansiedad generalizada. Anu Investig [Internet]. 2011;18. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139947010.pdf>
 60. Huaccho P, León S. Ansiedad estado-rasgo y resiliencia en adolescentes de una institución educativa del distrito la Victoria Chiclayo [Internet]. Universidad Señor de Sipán; 2020. Available from: [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10637/HuacchoRodasPaola %26 Leon Camacho Sheyla.pdf?sequence=15&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10637/HuacchoRodasPaola%26LeonCamachoSheyla.pdf?sequence=15&isAllowed=y)
 61. Bowlby J. Vínculos afectivos formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Ediciones Morata, S. L.; 1920.
 62. Osés R, Aguayo J, Duarte E, Manuel J. Autorregulación en estudiantes de secundaria: Influencia de sexo, edad y apoyo familiar. Psicol Iberoam [Internet]. 2011;19:38–46. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440005.pdf>
 63. Rojas V. Metodología de la investigación. Bogotá: Ediciones de la U; 2011.
 64. Alegría O, Valderrama L. Evidencias psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Trujillo (Perú) 2022 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50011/Benites_SAS_Jara_FAF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 65. Sampieri R. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill; 2018.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO DE LA IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO - 2025			
PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general.</p> <p>¿En qué nivel se encuentra la ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Describir el nivel de ansiedad estado rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025</p>	<p>VARIABLE:</p> <p>Ansiedad estado rasgo</p>	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>¿Qué nivel de ansiedad estado existe en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar el nivel de ansiedad estado en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025.</p>	<p>DIMENSIONES:</p> <p>-Ansiedad Estado -Ansiedad Rasgo</p>	<p>Nivel:</p> <p>Descriptivo</p>
<p>¿Qué nivel de ansiedad rasgo existe en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025?</p>	<p>Identificar el nivel de ansiedad rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno - 2025.</p>		<p>Diseño:</p> <p>No experimental-transversal</p>
			<p>Técnica e instrumento:</p> <p>Encuesta – Cuestionario</p>

Anexo 02: Instrumento

INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO RASGO

Validez y confiabilidad por Huaccho y León (61) en 2020, también por Alegría y Valderrama (67) en 2022

INSTRUCCIONES:

Estimado (a) estudiante de la I.E.S. María Auxiliadora, lea detenidamente cada ítem y responda.

N	AFIRMACIÓN	No en absoluto (1)	Un poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
	DIMENSIÓN: Ansiedad Estado				
1	Me siento calmado (a).				
2	Me siento seguro (a).				
3	Estoy tenso (a).				
4	Estoy contrariado (a).				
5	Estoy a gusto.				
6	Me siento alterado (a).				
7	Estoy preocupado (a) actualmente por algún posible contratiempo.				
8	Me siento descansado (a).				
9	Me siento ansioso (a).				
10	Me siento cómodo (a).				
11	Siento confianza en mí mismo (a).				
12	Me siento nervioso (a).				
13	Me siento agitado (a).				
14	Me siento "a punto de explotar".				
15	Me siento reposado (a).				
16	Me siento satisfecho (a).				
17	Estoy preocupado (a).				
18	Me siento muy agitado (a) y aturdido (a).				
19	Me siento alegre.				
20	Me siento bien.				

INSTRUCCIÓN:

Estimado (a) estudiante de la I.E.S. María Auxiliadora, lea detenidamente cada ítem y responda.

N	AFIRMACIÓN	Casi nunca (1)	Algunas veces (2)	Frecuentemente (3)	Casi siempre (4)
	DIMENSIÓN: Ansiedad Rasgo				
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado (a)				
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo (a)				
33	Me siento seguro (a)				
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico (a)				
36	Me siento satisfecho (a)				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				

Anexo 03: Consentimiento informado

**TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:
ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE LA
IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO – 2025**

BREVE DESCRIPCIÓN:

El presente estudio tiene como objetivo describir el nivel de ansiedad estado-rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025. La investigación será desarrollada por la estudiante Mewis Jackeline Prado Pino como parte de los requisitos para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y confidencial.

La información que nos proporcione será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20 minutos y consiste en resolver un cuestionario con una serie de preguntas acerca de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Dicha información será analizada por el investigador de la rama.

DECLARACIONES:

Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, para mí.

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en el estudio descrito.

Nombre: _____

Firma

_____ Mewis Jackeline Prado Pino

Investigadora responsable

Anexo 04: Asentimiento informado

**TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:
ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DEL 4TO Y 5TO GRADO DE LA
IES MARÍA AUXILIADORA, PUNO – 2025**

BREVE DESCRIPCIÓN:

El presente estudio tiene como objetivo describir el nivel de ansiedad estado-rasgo en adolescentes del 4to y 5to grado de la IES María Auxiliadora, Puno – 2025. La investigación será desarrollada por la estudiante Mewis Jackeline Prado Pino como parte de los requisitos para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería.

La participación de su menor hijo(a) en este estudio es completamente Voluntaria y Confidencial.

La información que su menor hijo(a) nos proporcione será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, será protegida.

La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20 minutos y consiste en resolver un cuestionario con una serie de preguntas acerca de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Dicha información será analizada por las profesionales de la rama.

DECLARACIONES:

Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, así mismo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, para mi menor hijo(a).

En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación de mi menor hijo(a) en el estudio descrito.

Nombre: _____

Firma

Mewis Jackeline Prado Pino

Investigadora responsable

Anexo 06: Niveles de resiliencia

Código	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo		Ansiedad estado rasgo	
	Puntaje	Categoría	Puntaje	Categoría	Puntaje	Categoría
MA01	42	Promedio	32	Bajo	74	Promedio
MA02	41	Promedio	35	Promedio	76	Promedio
MA03	44	Promedio	33	Bajo	77	Promedio
MA04	45	Alto	28	Bajo	73	Promedio
MA05	46	Alto	29	Bajo	75	Promedio
MA06	40	Promedio	32	Bajo	72	Promedio
MA07	39	Promedio	31	Bajo	70	Promedio
MA08	45	Alto	30	Bajo	75	Promedio
MA09	39	Promedio	30	Bajo	69	Promedio
MA10	39	Promedio	30	Bajo	69	Promedio
MA11	42	Promedio	28	Bajo	70	Promedio
MA12	40	Promedio	28	Bajo	68	Promedio
MA13	41	Promedio	28	Bajo	69	Promedio
MA14	46	Alto	32	Bajo	78	Promedio
MA15	33	Bajo	30	Bajo	63	Bajo
MA16	40	Promedio	30	Bajo	70	Promedio
MA17	32	Bajo	28	Bajo	60	Bajo
MA18	45	Alto	28	Bajo	73	Promedio
MA19	37	Promedio	26	Bajo	63	Bajo
MA20	37	Promedio	32	Bajo	69	Promedio
MA21	42	Promedio	30	Bajo	72	Promedio
MA22	46	Alto	31	Bajo	77	Promedio
MA23	42	Promedio	29	Bajo	71	Promedio
MA24	46	Alto	27	Bajo	73	Promedio
MA25	29	Bajo	31	Bajo	60	Bajo

MA26	39	Promedio	35	Promedio	74	Promedio
MA27	41	Promedio	29	Bajo	70	Promedio
MA28	39	Promedio	28	Bajo	67	Bajo
MA29	43	Promedio	30	Bajo	73	Promedio
MA30	47	Alto	32	Bajo	79	Promedio
MA31	41	Promedio	28	Bajo	69	Promedio
MA32	42	Promedio	33	Bajo	75	Promedio
MA33	42	Promedio	28	Bajo	70	Promedio
MA34	37	Promedio	29	Bajo	66	Bajo
MA35	44	Promedio	31	Bajo	75	Promedio
MA36	44	Promedio	32	Bajo	76	Promedio
MA37	40	Promedio	27	Bajo	67	Bajo
MA38	41	Promedio	31	Bajo	72	Promedio
MA39	32	Bajo	26	Bajo	58	Bajo
MA40	32	Bajo	31	Bajo	63	Bajo
MA41	44	Promedio	30	Bajo	74	Promedio
MA42	31	Bajo	29	Bajo	60	Bajo
MA43	41	Promedio	31	Bajo	72	Promedio
MA44	41	Promedio	29	Bajo	70	Promedio
MA45	37	Promedio	30	Bajo	67	Bajo
MA46	42	Promedio	34	Promedio	76	Promedio
MA47	45	Alto	32	Bajo	77	Promedio
MA48	44	Promedio	26	Bajo	70	Promedio
MA49	37	Promedio	30	Bajo	67	Bajo
MA50	47	Alto	31	Bajo	78	Promedio
MA51	30	Bajo	32	Bajo	62	Bajo
MA52	43	Promedio	30	Bajo	73	Promedio
MA53	38	Promedio	29	Bajo	67	Bajo

MA54	36	Promedio	31	Bajo	67	Bajo
MA55	38	Promedio	30	Bajo	68	Promedio
MA56	42	Promedio	30	Bajo	72	Promedio
MA57	41	Promedio	32	Bajo	73	Promedio
MA58	36	Promedio	27	Bajo	63	Bajo
MA59	32	Bajo	31	Bajo	63	Bajo
MA60	41	Promedio	28	Bajo	69	Promedio
MA61	39	Promedio	33	Bajo	72	Promedio
MA62	36	Promedio	27	Bajo	63	Bajo
MA63	46	Alto	33	Bajo	79	Promedio
MA64	41	Promedio	27	Bajo	68	Promedio
MA65	47	Alto	33	Bajo	80	Promedio
MA66	43	Promedio	33	Bajo	76	Promedio
MA67	40	Promedio	32	Bajo	72	Promedio
MA68	45	Alto	30	Bajo	75	Promedio
MA69	44	Promedio	31	Bajo	75	Promedio
MA70	37	Promedio	33	Bajo	70	Promedio
MA71	41	Promedio	32	Bajo	73	Promedio
MA72	33	Bajo	31	Bajo	64	Bajo
MA73	45	Alto	27	Bajo	72	Promedio
MA74	36	Promedio	30	Bajo	66	Bajo
MA75	44	Promedio	30	Bajo	74	Promedio
MA76	44	Promedio	27	Bajo	71	Promedio
MA77	48	Alto	31	Bajo	79	Promedio
MA78	46	Alto	27	Bajo	73	Promedio
MA79	36	Promedio	33	Bajo	69	Promedio
MA80	44	Promedio	29	Bajo	73	Promedio
MA81	47	Alto	30	Bajo	77	Promedio

MA82	41	Promedio	32	Bajo	73	Promedio
MA83	37	Promedio	31	Bajo	68	Promedio
MA84	42	Promedio	29	Bajo	71	Promedio
MA85	36	Promedio	31	Bajo	67	Bajo
MA86	45	Alto	36	Promedio	81	Promedio
MA87	42	Promedio	27	Bajo	69	Promedio
MA88	40	Promedio	31	Bajo	71	Promedio
MA89	40	Promedio	32	Bajo	72	Promedio
MA90	35	Promedio	33	Bajo	68	Promedio
MA91	38	Promedio	30	Bajo	68	Promedio
MA92	41	Promedio	32	Bajo	73	Promedio
MA93	40	Promedio	28	Bajo	68	Promedio
MA94	45	Alto	32	Bajo	77	Promedio
MA95	44	Promedio	31	Bajo	75	Promedio
MA96	43	Promedio	32	Bajo	75	Promedio
MA97	33	Bajo	29	Bajo	62	Bajo
MA98	41	Promedio	28	Bajo	69	Promedio
MA99	34	Promedio	30	Bajo	64	Bajo
MA100	47	Alto	32	Bajo	79	Promedio
MA101	33	Bajo	28	Bajo	61	Bajo
MA102	45	Alto	28	Bajo	73	Promedio
MA103	32	Bajo	31	Bajo	63	Bajo
MA104	39	Promedio	32	Bajo	71	Promedio
MA105	41	Promedio	26	Bajo	67	Bajo
MA106	33	Bajo	31	Bajo	64	Bajo
MA107	39	Promedio	28	Bajo	67	Bajo
MA108	39	Promedio	31	Bajo	70	Promedio
MA109	37	Promedio	30	Bajo	67	Bajo

MA110	38	Promedio	31	Bajo	69	Promedio
MA111	31	Bajo	33	Bajo	64	Bajo
MA112	46	Alto	28	Bajo	74	Promedio
MA113	39	Promedio	29	Bajo	68	Promedio
MA114	39	Promedio	33	Bajo	72	Promedio
MA115	40	Promedio	28	Bajo	68	Promedio
MA116	40	Promedio	27	Bajo	67	Bajo
MA117	44	Promedio	29	Bajo	73	Promedio
MA118	39	Promedio	34	Promedio	73	Promedio
MA119	39	Promedio	29	Bajo	68	Promedio
MA120	37	Promedio	33	Bajo	70	Promedio
MA121	37	Promedio	33	Bajo	70	Promedio
MA122	40	Promedio	29	Bajo	69	Promedio
MA123	48	Alto	33	Bajo	81	Promedio
MA124	36	Promedio	34	Promedio	70	Promedio
MA125	33	Bajo	30	Bajo	63	Bajo
MA126	44	Promedio	31	Bajo	75	Promedio
MA127	45	Alto	31	Bajo	76	Promedio
MA128	33	Bajo	30	Bajo	63	Bajo
MA129	45	Alto	31	Bajo	76	Promedio
MA130	41	Promedio	30	Bajo	71	Promedio
MA131	45	Alto	31	Bajo	76	Promedio
MA132	44	Promedio	31	Bajo	75	Promedio
MA133	37	Promedio	29	Bajo	66	Bajo
MA134	41	Promedio	26	Bajo	67	Bajo
MA135	42	Promedio	28	Bajo	70	Promedio
MA136	39	Promedio	34	Promedio	73	Promedio
MA137	39	Promedio	31	Bajo	70	Promedio

MA138	45	Alto	30	Bajo	75	Promedio
MA139	36	Promedio	35	Promedio	71	Promedio
MA140	38	Promedio	27	Bajo	65	Bajo
MA141	42	Promedio	34	Promedio	76	Promedio
MA142	41	Promedio	28	Bajo	69	Promedio
MA143	39	Promedio	36	Promedio	75	Promedio
MA144	43	Promedio	26	Bajo	69	Promedio
MA145	40	Promedio	29	Bajo	69	Promedio
MA146	42	Promedio	28	Bajo	70	Promedio
MA147	31	Bajo	36	Promedio	67	Bajo
MA148	40	Promedio	35	Promedio	75	Promedio
MA149	37	Promedio	29	Bajo	66	Bajo
MA150	41	Promedio	32	Bajo	73	Promedio
MA151	37	Promedio	27	Bajo	64	Bajo
MA152	46	Alto	30	Bajo	76	Promedio
MA153	41	Promedio	29	Bajo	70	Promedio
MA154	39	Promedio	36	Promedio	75	Promedio
MA155	38	Promedio	37	Promedio	75	Promedio
MA156	38	Promedio	29	Bajo	67	Bajo
MA157	41	Promedio	31	Bajo	72	Promedio
MA158	45	Alto	35	Promedio	80	Promedio
MA159	41	Promedio	30	Bajo	71	Promedio
MA160	44	Promedio	37	Promedio	81	Promedio
MA161	37	Promedio	37	Promedio	74	Promedio
MA162	46	Alto	37	Promedio	83	Promedio
MA163	41	Promedio	36	Promedio	77	Promedio
MA164	38	Promedio	35	Promedio	73	Promedio
MA165	42	Promedio	29	Bajo	71	Promedio

MA166	37	Promedio	27	Bajo	64	Bajo
MA167	44	Promedio	35	Promedio	79	Promedio
MA168	31	Bajo	36	Promedio	67	Bajo
MA169	32	Bajo	33	Bajo	65	Bajo
MA170	40	Promedio	29	Bajo	69	Promedio
MA171	37	Promedio	34	Promedio	71	Promedio
MA172	36	Promedio	34	Promedio	70	Promedio
MA173	41	Promedio	29	Bajo	70	Promedio
MA174	38	Promedio	36	Promedio	74	Promedio
MA175	38	Promedio	28	Bajo	66	Bajo
MA176	44	Promedio	35	Promedio	79	Promedio
MA177	35	Promedio	29	Bajo	64	Bajo
MA178	36	Promedio	29	Bajo	65	Bajo

Anexo 07: Fotografías



Figura 02: Estudiantes de la I.E.S. Maria Auxiliadora que cumplieron con los criterios de inclusión y están recibiendo la explicación para completar los cuestionarios.



Figura 03: Estudiantes de la I.E.S. Maria Auxiliadora completando los cuestionarios.