

La Ansiedad Social en los Estudiantes con Personalidad Introversa

Lcda. Indira Gisell Pardo Sarango¹

igpardo@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1239-218X>

Universidad Central del Ecuador – UCE
Ecuador

Dr. Geovanny Cristóbal Caizapanta Purunajas

gcaizapanta@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1562-9883>

Universidad Central del Ecuador – UCE
Ecuador

Dr. Calixto Guamán Garcés

cguaman@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8044-2172>

Universidad Central del Ecuador – UCE
Ecuador

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo conocer y analizar las situaciones educativas, familiares y sociales que generan ansiedad social en estudiantes con personalidad introversa. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, ubicado en un nivel descriptivo. Se acogió a las modalidades de campo y documental/bibliográfica que permitieron ahondar el tema y contrastar información desde diferentes perspectivas. Además, abordó un diseño fenomenológico con la finalidad de comprender el objeto de estudio desde la experiencia de cada uno de los participantes. Para la recolección de datos se usó como instrumento la entrevista, la cual fue dirigida a dos especialistas y cuatro estudiantes. Entre los principales resultados se puede evidenciar que los estudiantes introversos sienten ansiedad durante exigencias educativas que requieren comunicación oral y participación. Así mismo, se verifica que los adolescentes carecen de habilidades sociales, lo que condiciona su progreso académico y social. Por ende, se concluye que las exigencias educativas causan un elevado grado de ansiedad social, obstaculizando la interacción, participación y limitando el desarrollo de una actitud resiliente para afrontar conflictos en distintos entornos. Por ello, se recomienda fortalecer las interacciones entre los adolescentes mediante actividades que refuercen las habilidades sociales y estimulen lazos afectivos entre pares.

Palabras clave: *ansiedad social; exigencias educativas; habilidades sociales; introversión.*

¹Autor correspondiente

Correspondencia: igpardo@uce.edu.ec

Social Anxiety in Students with Introverted Personalities

ABSTRACT

La investigación tiene como objetivo conocer y analizar las situaciones educativas, familiares y sociales que generan ansiedad social en estudiantes con personalidad introvertida. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, ubicado en un nivel descriptivo. Se acogió a las modalidades de campo y documental/bibliográfica que permitieron ahondar el tema y contrastar información desde diferentes perspectivas. Además, abordó un diseño fenomenológico con la finalidad de comprender el objeto de estudio desde la experiencia de cada uno de los participantes. Para la recolección de datos se usó como instrumento la entrevista, la cual fue dirigida a dos especialistas y cuatro estudiantes. Entre los principales resultados se puede evidenciar que los estudiantes introvertidos sienten ansiedad durante exigencias educativas que requieren comunicación oral y participación. Así mismo, se verifica que los adolescentes carecen de habilidades sociales, lo que condiciona su progreso académico y social. Por ende, se concluye que las exigencias educativas causan un elevado grado de ansiedad social, obstaculizando la interacción, participación y limitando el desarrollo de una actitud resiliente para afrontar conflictos en distintos entornos. Por ello, se recomienda fortalecer las interacciones entre los adolescentes mediante actividades que refuercen las habilidades sociales y estimulen lazos afectivos entre pares.

Key words: *social anxiety; educational demands; social skills; introversion*

Artículo recibido 18 julio 2023

Aceptado para publicación: 22 agosto 2023

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes constantemente se ven obligados a enfrentar situaciones en el contexto educativo, familiar y social, que desequilibran su bienestar físico y emocional. Durante el desarrollo del individuo las exigencias o conflictos son inevitables, pero se convierte en una problemática cuando los adolescentes ven a la situación como un obstáculo y no como un desafío. Por ello, es importante que los educadores identifiquen las situaciones que condicionan la estabilidad de los estudiantes, tomando como consideración que existen factores que los vuelve más vulnerables como lo es, la introversión.

La personalidad introvertida presenta características que impide afrontar situaciones conflictivas de manera positiva. Un estudiante introvertido es más propenso a presentar un trastorno de ansiedad social (TAS), puesto que al no desarrollar una actitud resiliente y carecer de habilidades sociales, evitará constantemente tener contacto con entornos que le resulten abrumantes. Sin embargo, los posibles problemas que se pueden vincular con la introversión pasan desapercibidos por la mayoría de docentes, ya que consideran que el aislarse o ser tímido es una característica normal de una persona introvertida.

A nivel mundial, en el entorno educativo, familiar y social se presentan una serie de circunstancias que provocan en el estudiante una respuesta emocional como: la ansiedad, la depresión y el estrés. Pero en este apartado solo se considerará como tema de estudio la ansiedad. Se debe tomar en cuenta que la intensidad con la que se presente la misma, varía según la vulnerabilidad del estudiante ante la situación. Sin embargo, los docentes no asocian este conflicto con la personalidad de cada uno de los estudiantes y pasa desapercibida perjudicando el desarrollo de los adolescentes. Pero, se deduce que los estudiantes con personalidad introvertida son más propensos a desarrollar con mayor fuerza y frecuencia una ansiedad de tipo social.

La falta de información e interés que existe en la actualidad por parte de los educadores sobre esta problemática es la razón por la cual se aborda la investigación. Es importante analizar y describir las exigencias educativas, familiares y sociales porque son aspectos que influyen en el progreso óptimo de los discentes. El propósito de este estudio es alertar a los docentes de las posibles consecuencias y del impacto negativo que puede generar la problemática a largo plazo. Es evidente que, si no se llega a dar soluciones,

la ansiedad social puede influir en la capacidad de aprender y resolver conflictos de los estudiantes introvertidos, limitando su progreso académico y social. Por ello, la finalidad del presente estudio es analizar las situaciones que generan ansiedad social en estudiantes con personalidad introvertida de bachillerato.

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar las situaciones que generan ansiedad social en estudiantes con personalidad introvertida de bachillerato de la Unidad Educativa “Fernández Madrid” en el periodo 2021.

Objetivos Específicos

Identificar los factores de riesgo que incrementan el desarrollo de la ansiedad social, vinculados con diversos problemas emocionales que desestabilicen el progreso académico y social del estudiante.

Describir las situaciones educativas, sociales y familiares que generan ansiedad social e impiden el desarrollo óptimo de los estudiantes durante el proceso de aprendizaje.

Demostrar como la auto observación condiciona el desenvolvimiento de los estudiantes con personalidad introvertida en contexto sociales.

Explicar cómo el retraimiento social provoca un déficit de habilidades sociales y desinterés académico, limitando las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, debido a la situación que se presenta en la actualidad. Además, se selecciona dicho enfoque porque se realizó un análisis profundo sobre el fenómeno a estudiar sin presentar resultados que impliquen una medición numérica. “La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández-Sampieri et al., 2014, p. 358). En otras palabras, es un enfoque con un carácter más subjetivo, que permite al investigador recolectar datos empíricos de las personas tomando en cuenta sus criterios y su situación.

Durante la misma, se llevó a cabo un nivel descriptivo, puesto que se tuvo como objetivo especificar cada una de las peculiaridades del fenómeno a estudiar. “La investigación descriptiva consiste en la 59 caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (Arias, 2012, p. 24). Pretende analizar cómo es y de qué manera se presenta la problemática, tomando en cuenta sus propiedades y comportamiento.

Asimismo, se acogió a una modalidad de campo, la misma que permite al investigador incorporarse en el entorno donde suscita la problemática. “[...] consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes” (Arias, 2012, p. 31). Durante este estudio para la recopilación de datos se aplicó una entrevista orientada a comprender e interactuar con los participantes, con el propósito de recopilar experiencias de los entrevistados.

El diseño de la investigación es fenomenológico, ya que se pretende analizar e interpretar las experiencias de los estudiantes introvertidos en situaciones que pueden producir a largo plazo TAS. La fenomenología implica entender los fenómenos desde la perspectiva de cada uno de los involucrados con el propósito de que el investigador contextualice las experiencias y entienda la problemática. El diseño designado para llevar a cabo el estudio fue la fenomenología empírica o psicológica, la misma que se direcciona a describir con más exactitud las vivencias de los participantes y su comportamiento.

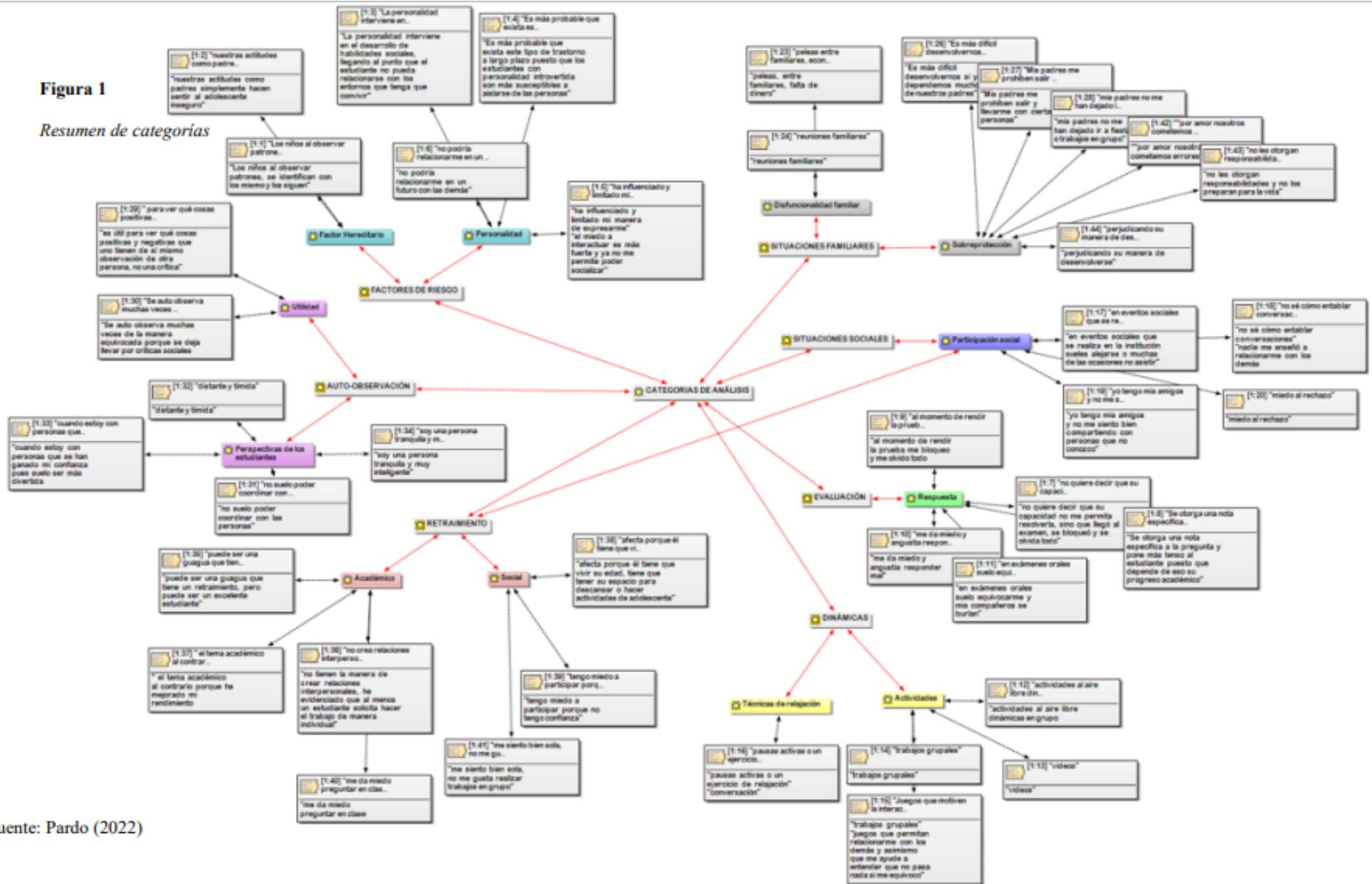
En relación a la muestra, está constituida por 4 estudiantes de sexo femenino y dos profesionales especializados en el área de psicología y pedagogía. El muestreo fue intencional, puesto que se escogió los participantes según el criterio de los investigadores. De modo que, se eligió como unidad de análisis a los estudiantes con personalidad introvertida que pertenezcan al primero, segundo y tercero de bachillerato. Se aplicaron entrevistas semiestructurada, con una elaboración previa para evitar juicios propios del investigador. Cuenta con un guion de 8 preguntas abiertas que darán libertad de expresión a los entrevistados.

RESULTADOS

En este apartado se explica e interpreta cada uno de los datos recolectados por medio de las entrevistas. Durante este proceso existió una revisión completa y minuciosa de las respuestas de los entrevistados, con el propósito de lograr tener un panorama claro de sus perspectivas y experiencias. Se crearon categorías, las cuales se refieren a temas generales que permiten comprender la problemática, a las mismas se les otorgaron códigos, es decir frases relevantes que mencionaron los participantes. El objetivo de este proceso es descubrir posibles conexiones entre los involucrados que permitan entender la realidad del fenómeno a estudiar.

Figura 1

Resumen de categorías



Fuente: Pardo (2022)

Perspectivas de expertos

Los resultados que se presentan a son puntos de vista profesionales sobre las situaciones familiares, sociales y educativas que a largo plazo pueden generar ansiedad social, limitando que el estudiante desarrolle su capacidad de interactuar. Es importante mencionar que los participantes son expertos en pedagogía y psicología educativa.

Se puede interpretar que los factores de riesgo que más influyen en el desarrollo de problemas relacionados con la ansiedad social son: los factores hereditarios y la personalidad. Los entrevistados manifiestan que los adolescentes suelen seguir patrones que son ya establecidos por sus padres, pero algunos de ellos no suelen ser positivos y ocasionan que el joven se sienta inseguro y se aislé de su entorno. Por otro lado, la personalidad introvertida puede ser un factor que limita al estudiante a interrelacionarse con las demás personas, ocasionando que el joven se retraiga y prefiera permanecer alejado del grupo, con sus pensamientos solitarios.

Algunas evaluaciones provocan nervios y angustia a todos los estudiantes, es por ello que no se puede especificar a un grupo en especial. Sin embargo, es cierto que los estudiantes introvertidos suelen presentar nervios y ansiedad en un grado más elevado. A pesar de estar preparados para rendir las pruebas no pueden controlarse en comparación a los demás estudiantes. La mayoría de docentes normaliza este sentimiento quitándole el interés que realmente requiere. Como se puede leer en la tabla, la psicóloga educativa mencionó que una de las materias que pone más ansioso al estudiante es “lenguaje”, esto se puede deber a que la asignatura requiere constantemente el uso de habilidades comunicativas.

Además, otra de las causas mencionadas se relaciona con las malas experiencias del estudiante, ya que, en base a la experiencia de los entrevistados indican que los profesores de lenguaje constantemente exigen tener una caligrafía perfecta, pero sucede que no todos los 70 alumnos tienen la habilidad de hacer una buena letra, sin embargo, el problema no recae en la caligrafía, sino en los comentarios negativos. El docente tiende a etiquetar al estudiante haciendo hincapié en que tiene “fea letra” o “garabatos”, estos comentarios generan en los alumnos malas experiencias, dando como resultado que estas críticas hagan dudar al estudiante de su capacidad de mejorar.

Los expertos proponen dinámicas en base a su experiencia, las cuales deben estar relacionadas con el juego y la interacción. Asimismo, sugieren implementar pausas activas, las mismas que consisten en la interrupción de la actividad para realizar ejercicios físicos o de respiración que distraigan al estudiante por un momento. También mencionaron que es importante incrementar las actividades grupales al aire libre con la intención de que exista una oportuna interacción entre los compañeros y el docente. Dentro de las entrevistas 71 se mencionaron más dinámicas, pero es importante hacer énfasis en los “ejercicios de relajación”, puesto que se ha comprobado en varias ocasiones que disminuye efectos del estrés y la ansiedad.

Por otro lado, el estilo de crianza es un factor que ocasiona el auto aislamiento dificultando su proceso de aprendizaje. Los entrevistados manifiestan que no solo impide que el estudiante obtenga conocimientos científicos, sino también experimentales. En otras palabras, el adolescente a larga plazo no podrá afrontar situaciones u obstáculos que se presenten en la etapa de la vida. Se ha afirmado que los padres sobreprotectores por amor y miedo a la pérdida de alguno de sus hijos se exceden en los cuidados de los mismo, esta acción condiciona la manera de interactuar del estudiante con otros individuos.

Finalmente, la falta de interacción ocasiona que los estudiantes no desarrollen habilidades sociales condicionando de esta manera su progreso social. Por otro lado, con respecto al ámbito académico se interpreta que es probable que existan casos donde los estudiantes eviten asistir a la escuela, pero también hay casos en los cuales son excelentes alumnos con un excelente promedio y para los docentes aparentemente están en perfectas condiciones. A pesar de que el estudiante tenga un récord académico excelente puede tener problemas en cuanto a su interacción social porque se limita a realizar actividades con sus compañeros, aquellas que son normales en su edad.

Perspectivas de estudiantes

Los resultados que se presentan a continuación son criterios relacionados con las experiencias que tienen los estudiantes en relación al sentimiento de ansiedad que han presentado en varias situaciones. Es importante mencionar que, la edad de los participantes oscila entre 15 y 17 años y, además presentan características que están asociado a la personalidad introvertida.

La evaluación es un proceso útil que ayuda a verificar los logros del estudiante, sin embargo, es una de las exigencias educativas que más provoca ansiedad en los alumnos. Los participantes aseguran que un día previo al examen se preparan conscientemente para rendirlo, pero al momento de resolverlo se estresan y sienten ansiedad, estos sentimientos ocasionan que ellos olviden el contenido temático, lo que repercute en su calificación final. Otro dato muy importante que mencionaron dos participantes es que les da miedo fracasar y equivocarse, puesto que, por lo general sus compañeros suelen burlarse. Se puede demostrar que las estudiantes tienen miedo a las críticas que recibirán de sus compañeros y se puede determinar que este problema puede ser un posible factor que impide a los jóvenes rendir sus evaluaciones de forma eficiente. En la tabla general, se puede evidenciar que los participantes no mencionan ninguna dinámica en específico, pero si sugirieron algunas actividades que les gustaría que se lleven a cabo durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Todas coincidieron en que es importante realizar trabajos colaborativos tomando en cuenta la afinidad de cada estudiante porque de esta manera se sentirán más cómodos y seguros al momento de participar durante la elaboración de un trabajo. También recomiendan que las exposiciones sean mediante videos, puesto que así evitarían sentir vergüenza y podrán exponer de manera más fluida, asegurando una buena calificación. La última entrevistada menciona que, el docente debería utilizar dinámicas grupales que no la hagan sentir excluida de sus compañeros, aquí se puede verificar que existen docentes que no motivan constantemente a los estudiantes a integrarse al grupo.

Asimismo, durante las entrevistas se pudo observar que las participantes tenían dificultad al expresarse. Se puede afirmar concuerdan con la idea de que el escaso desarrollo de habilidades sociales impide su progreso social y su participación en clases. No mencionan explícitamente que es un aspecto que impide autocontrolarse en situaciones sociales, sin embargo, dan a conocer que no saben cómo interactuar con los demás, puesto que no tienen bases para relacionarse con su entorno. Sin embargo, para la mitad de los participantes no es un factor que perjudique su progreso académico.

Finalmente, el auto aislamiento perjudica el desarrollo del ámbito social de los participantes, puesto que, les cuesta mucho interactuar con gente nueva. Sin embargo, una de ellas no siente la necesidad de socializar porque se siente estable y cómoda cuando está sola. Con respecto al desarrollo académico no todas

coincidieron en su respuesta, la mitad afirma que el retraimiento no ha intervenido en su progreso escolar debido que el aislarse y hacer las tareas de forma autónoma ha producido un incremento del rendimiento académico. Por otro lado, hay dos que afirman que el miedo a participar en clase y las posibles equivocaciones, son factores que ha limitado su desarrollo cognitivo.

DISCUSIÓN

Los factores de riesgo vuelven más vulnerable al estudiante a desarrollar problemas que afecten su estabilidad emocional, mental y física como los es el Trastorno de Ansiedad Social. Mediante la interpretación de los resultados se ha logrado evidenciar que el factor que más interviene es la personalidad introvertida, porque la mayoría de entrevistados afirman que un estudiante que presente características introvertidas suele tener más problemas de interacción. “Es más probable que exista este tipo de trastorno a largo plazo puesto que los estudiantes con personalidad introvertida son más susceptibles a aislarse de las personas” (docente). Así también lo afirma Delgado et al. (2017) “el rasgo de introversión en la adolescencia caracterizado por timidez, ansiedad, tensión, miedo, culpa, ideas irracionales, vergüenza, emotividad y preocupación, etc. es un factor de vulnerabilidad para desarrollar ansiedad social” (p. 89).

Con respecto a la introversión los dos autores concuerdan. Sin embargo, los resultados también demostraron que los factores hereditarios intervienen de forma negativa en el estudiante porque en muchas de las ocasiones las actitudes de los padres en el hogar, forman un adolescente inseguro. Debido a la inseguridad, el estudiante tomara actitudes de auto aislamiento lo que puede impedir un desarrollo óptimo de habilidades sociales que le permitan crear relaciones interpersonales en los contextos donde se desarrolle.

Por otro lado, se logró vincular la ansiedad con el desarrollo académico de los estudiantes introvertidos, Se estableció aspectos educativos que se encuentran directamente asociados con esta correlación, el más importante hace alusión a la ansiedad que se presenta durante las pruebas 84 que deben rendir los estudiantes para medir los conocimientos académicos. Varios autores afirman que este aspecto es muy común en el contexto educativo, por ello se convierte en un problema significativo que provoca un malestar emocional y físico en el estudiante, dificultando su desempeño durante las evaluaciones.

El estudiante presenta una serie de cambios psicológicos y físicos que condicional su habilidad para desarrollar una evaluación a pesar de que, tengan una preparación previa. “La ansiedad ante exámenes, el nivel de dificultad dependiendo las materias, son las que generan un mayor impacto representado en una sintomatología que es la que genera alteraciones a nivel cognitivo, físico, perceptual que impiden responder correctamente a las exigencias” (DíazCórdoba y Castro-Franco, 2020, p. 44). De acuerdo con lo que menciona el autor, se puede evidenciar que los resultados también demostraron que las evaluaciones son un proceso que genera ansiedad en los estudiantes.

Además, al tomar en cuenta lo que expresa el autor en relación al nivel de dificultad, se logró encontrar que dentro de las materias que con más frecuencia sucede esta problemática esta Lenguaje. “Las materias más frecuentes donde se evidencia que los estudiantes generan más ansiedad son: lenguaje, (...) muchas de las veces esto se debe a las malas experiencias que han tenido con algunos docentes” (Psicóloga). Ambas investigaciones concuerdan que una de las alternativas para mejorar el desempeño del estudiante es que el personal docente junto a las autoridades educativas genere iniciativas como dinámicas o técnicas que ayuden al estudiante a recuperar su estabilidad mental y física. De esta forma logre rendir el examen de manera eficiente.

Dentro de las dinámicas que los entrevistados propusieron se encuentra “la relajación”, varios estudios han demostrado que es una técnica de respiración que ayuda a equilibrar la parte física como el metabolismo y el ritmo cardiaco; y la parte psicológica de un individuo. También se menciona que es ideal para liberar estrés, tensión y ansiedad durante situaciones que alteren la estabilidad del sujeto. Por ello, en el ámbito educativo es importante tomarse 5 minutos para incentivar a los estudiantes a realizar esta técnica. Desde el punto de vista de la psicóloga entrevistada se afirma esta premisa: “un ejercicio previo activa las neuronas, hace que me olvide por un momento el estrés de las pruebas o exposiciones” (psicóloga).

Las exigencias educativas son situaciones que alteren al estudiante, sin embargo, la implementación de dinámicas o técnicas fortalece la concentración del mismo durante evaluaciones o exposiciones. Ahora bien, dentro del contexto familiar también se presentan situaciones que condicionan la estabilidad del adolescente, se ha demostrado que el estilo de crianza puede ser un factor que fortifique o debilite el

desarrollo social y personal del individuo. De todos los estilos se ha identificado a la sobreprotección como predominante, puesto que desde la infancia los padres impiden a los niños relacionarse con sus pares. Se ha extraído de las entrevistas la siguiente unidad de análisis: “Es más difícil desenvolvemos si ya dependemos mucho de nuestros padres” (estudiante).

Como se puede interpretar los estudiantes no son capaces de afrontar situaciones por sí solos. “El estilo de crianza que tenía como característica el control de afectividad o restricción afectiva (ambos reflejando alta niveles de sobreprotección) tenía más probabilidades de asociarse con altos niveles de ansiedad social” Anhalt (2008 citado en Delgado y Gómez 2015, p. 4). Los resultados concuerdan con lo que menciona el autor puesto que, mediante las experiencias de los 86 estudiantes, solamente se pudo verificar que la sobreprotección ha afectado su desarrollo. Sin embargo, es importante mencionar que existen situaciones familiares que desequilibran a los estudiantes. A pesar de que no existe evidencia por parte del autor, la investigación ha demostrado que la familia disfuncional y la mala comunicación es un factor que obstaculiza el crecimiento sano de los estudiantes, provocando en ellos problemas emocionales.

Por último, con respecto al retraimiento social, se describe al mismo como una problemática donde muchos autores han manifestado que perjudica al desarrollo académico y social del estudiante. Pero se ha podido evidenciar en el análisis de datos que el autoaislamiento no es un aspecto que siempre va a repercutir en el progreso académico del estudiante. Puesto que, en base a la experiencia de los entrevistados, el alejarse de sus compañeros, fortalece su desempeño escolar. Sin embargo, si se logró evidenciar que el auto aislamiento condiciona el desarrollo social del adolescente puesto que al no tener experiencia carecen de habilidades sociales.

CONCLUSIONES

En conclusión, con respecto a los factores de riesgo, se evidencia que el más frecuente es la personalidad introvertida porque afecta el bienestar social y académico del estudiante. Puesto que, los profesionales aseguran que los rasgos de introversión limitan al estudiante a participar y expresarse de manera asertiva en distintos entornos, lo que ocasiona que no puedan afrontar situaciones conflictivas de manera adecuada.

Las situaciones educativas que generan ansiedad en los estudiantes son las evaluaciones y las exposiciones, puesto que la mayoría de alumnos tiene temor a fracasar. Por otro lado, las situaciones familiares como peleas o reuniones inesperadas hacen sentir incómodo a los adolescentes, puesto que no están acostumbrados a relacionarse con gente nueva. Es importante hacer hincapié en el estilo de crianza, sobre todo en la sobreprotección porque si los padres les impiden la exploración desde temprana edad a futuro no serán capaces de afrontar situaciones conflictivas por sí solos. Finalmente, las situaciones sociales intervienen en esta problemática de manera más directa, porque los estudiantes introvertidos suelen sentirse evaluados constantemente por los demás, por ende, evitan participar e integrarse en su entorno.

La perspectiva que tienen los estudiantes de sí mismos interfiere al instante de interactuar con sus compañeros de clase. En la mayoría de casos, las personas introvertidas no suelen tener facilidad al momento de socializar, pero se ha podido evidenciar que el autoconcepto erróneo limita la capacidad de crear relaciones interpersonales, perjudicando su desarrollo social.

Finalmente, se demostró que el retraimiento social no perjudica en su totalidad el desempeño académico de los estudiantes introvertidos. Sin embargo, sí influye en el proceso de participación porque los alumnos evitan hacer actividades con sus compañeros o asistir a eventos sociales, lo que evidentemente daña su desarrollo social.

REFERENCIAS

- Arenas Mamani, D. J. (2016). La Técnica Del Subrayado Para Mejorar La Comprensión Lectora En Los Estudiantes Del Tercer Grado En La Iep. N° 72723, Azángaro, 2016.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30160/arenas_md.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Edición. G. Arias Odón. Bados, A. (2009). Fobia Social. Universidad de Barcelona.
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6321/1/Fobia%20social.pdf>
- Bances Goicochea, R. (2019). Habilidades sociales: una revisión teórica del concepto.

- Bausela-Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31), 553-557. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400017&lng=es&tlng=es.
- Behar-Rivero, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Edición Shalom
- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. e impresores LTDA.
- Cano Vindel, A., Pellejero, M., Ferrer, M. A., Iruarrizaga, I., & Zuano, A. (2006). Aspectos cognitivos, emocionales genéticos y diferenciales de la timidez. *Revista Electrónica de Motivación y emoción*.
- Catagua-Meza, G. D., & Escobar-Delgado, G. R. (2021). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara-cantón Manta-2020. *Polo del conocimiento*, 6(3), 2094-2110.
- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de investigación y docencia (REID)*, (10).
- Córdova Gómez, F. (2006). La evaluación de los estudiantes: una discusión abierta. *Revista iberoamericana de educación*, 39(7), 4. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1388Cordoba-Maq.pdf>
- Delgado, L., & Gómez, M. (2015). *Prácticas de crianza y su relación con la ansiedad infantil*. Pontificia Universidad de Cali. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales.
- Delgado, B., Inglés, C. J., Aparisi, D., García-Fernández, J. M., & Martínez-Monteagudo, M. C. (2017). Relación entre la Ansiedad Social y las Dimensiones de la Personalidad en Adolescentes Españoles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(46), 81-92. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2018-01/RIDEP46-Art6.pdf>
- Díaz Barbero, L. (2017). 'Mejorando la comunicación familiar, disminuyendo los conflictos': proyecto de intervención para mejorar la comunicación familiar. [Tesis de grado, Universidad de Málaga].
- Díaz Córdoba, L. M., & Castro Franco, J. V. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

- Espinoza Landázuri, Y. C. (2015). Estudio sobre la disfuncionalidad familiar y su incidencia en el aprendizaje de los niños y niñas de primero y segundo año de educación primaria de la escuela Sagrado Corazón de Jesús de Tulcán. [Tesis de maestría, Escuela Politécnica Nacional]. <https://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/10577/1/CD-6255.pdf>
- Flores-Tapia, M., Chávez-Becerra, M., & Aragón-Borja, L. E. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 2007-0780. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282255142002>
- Galarza Santander, J., & Solano Jara, N. (2010). Desintegración familiar asociada al bajo rendimiento escolar. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2207/1/tps709.pdf>
- GALIANA, A. A. (2019). Real Academia Española.
- García Heredia, F. X. (2017). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de 7 a 15 años de la Unidad Educativa Navarra del sur de Quito, durante junio y julio del 2017.
- Giselle, O. G., & Alejandra, R. R. M. (2014). La exposición como técnica didáctica para el fortalecimiento de la competencia oral, de los estudiantes del ciclo dos del Liceo Rozford jornada única localidad octava de Kennedy.
- Gómez, F. J. C. (2006). La evaluación de los estudiantes: una discusión abierta. *Revista iberoamericana de educación*, 39(7), 4. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1388Cordoba-Maq.pdf>
- González, A. G. (2015). El desinterés académico en los alumnos de primer grado de la Telesecundaria No. 127. [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://200.23.113.51/pdf/30900.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptidas Luvio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición.
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://alerta.salud.gob.sv/wpcontent/uploads/2019/04/Revista-ALERTA-An%CC%83o-2019-Vol.-2-N-1-vf-75-79.pdf>

- Hernández, R. V., Azuara, A. C., Ramírez, J. V., & Rojas, G. P. C. (2009). Comparación entre introvertidos y extrovertidos en el nivel de ansiedad al escuchar música relajante. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(1), 61-76.
- Hudson, J. (2014). Relaciones entre padres/madres e hijos(as) en la primera infancia y el desarrollo de la ansiedad y la depresión. *Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia*. <https://www.encyclopedia-infantes.com/pdf/expert/habilidadesparentales/segun-los-expertos/relaciones-entre-padresmadres-e-hijosas-en-la-primera>
- Asmal-Peñañiel. (2010). La introversión y su relación con la socialización dentro del aula de clase. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2363/1/tps660.pdf>
- Inglés, C. J., Lagos San Martín, N., García-Fernández, J. M., González, C., & Vicent, M. (2015). Situaciones y respuestas de ansiedad escolar más temidas en el alumnado chileno de educación secundaria.
- Lacunza, A. B., & de González, N. C. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159-182.
- León, S. J. U., & Aucapiña, N. Y. F. (2018). Adolescencia y disfuncionalidad familiar: análisis desde la migración de los padres. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(3), 197-202.
- Martínez-Maillen, M., y López-Garza, D. (2011). Trastornos de ansiedad. *Revista Neurológica, Neurocirugía, y Psiquiatría*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp2011/nnp113d.pdf>
- Mayz, J., & Pérez, J. (2002). ¿Para qué hacer investigación científica en las universidades venezolanas? *Investigación y Postgrado*, 17(1), 159-171. Ministerio del Ecuador. (2017). Ley Orgánica De Educación Intercultural. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-OrganicaEducacion-Intercultural-Codificado.pdf>

- Monje, C. (2011). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Universidad Surcolombiana. Colombia <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didacticametodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montaño Sinisterra, M., & Palacios Cruz, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107. ISSN: 1900-2386. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531007>
- Montero, C. (2016). La funcionalidad familiar y el riesgo de violencia intrafamiliar en adultos de 20 a 60 años que acuden a la fiscalía de Tungurahua. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias De La Salud Carrera De Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23435/2/Montero%20Flores%2c%20Cynthia%20Estefan%2c%20ada.pdf>
- Muente Fernández, L. L. (2019). Dimensiones de crianza y ansiedad social en adolescentes de Lima Metropolitana. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9732/1/2019_MuenteFernandez.pdf
- Quiñones Rodríguez, M. C., Arias López, Y., Delgado Martínez, E. M., & Tejera Valdés, A. J. (2011). Violencia intrafamiliar desde un enfoque de género. *Mediciego*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2011/mdc112za.pdf>
- Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Biblioteca virtual en salud.
- Rodríguez, M. C. Q., López, Y. A., Martínez, E. M. D., & Valdés, A. J. T. (2011). Violencia intrafamiliar desde un enfoque de género. *Mediciego*, 17(2). <https://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2011/mdc112za.pdf>
- Rodríguez, M. Z. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 205-212. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851782020.pdf>
- Rondón Espinoza, Y. (2018). La personalidad introvertida y el desarrollo cognitivo en los estudiantes de secundaria de la IE N° 20098-Ámbar, 2017. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].

- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16045/Rond%
c3%
b3n_EY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16045/Rond%c3%b3n_EY.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 97 Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Acde. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20socialesDale%20una%20mirada.pdf>
- Rueda Pineda, E., Mares Cárdenas, G., Gonzáles Beltrán, L. F., Rivas García, O., & Rocha Leyva, H. (2017). La participación en clase en alumnos universitarios: factores disposicionales y situacionales. *Revista Iberoamericana de educación*. <https://rieoei.org/RIE/article/view/632/1196>
- Sierra, J., Zubeidat, I., & Fernández Parra, A. (2006). Factores asociados a la ansiedad y fobia social. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 6(2), 472-517.
- Tamayo Toro, M. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigación psicológica*, 9(2), 79-90. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.2.266>
- Torrallas-Ortega, J., Arias-Núñez, E., Puntí-Vidal, J., Naranjo-Díaz, M. C., & Palomino-Escrivá, J. (2010). Perfil de los adolescentes con retraimiento social ingresados en una Unidad de Hospitalización Parcial de Salud Mental. *Enfermería Clínica*, 20(1), 17-22.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia.
- Osorio Gonzáles, G., & Rozo Rincón, M. (2014). La exposición como técnica didáctica para el fortalecimiento de la competencia oral, de los estudiantes del ciclo dos del Liceo Forford jornada única localidad octava de Kennedy. [Tesis de pregrado, Universidad del Tolima].
- Vargas Murga, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57-59.
- Jadue, G. (2001). Algunos Efectos De La Ansiedad En El Rendimiento Escolar. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118.