



Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la
Universidad de Guanajuato
Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:
Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

LEO. Andrea Mejía Bolaños

A purple ink signature of the student's name, Andrea Mejía Bolaños.

Director :

Dra. María de Lourdes García Campos

A purple ink signature of the director's name, María de Lourdes García Campos.

Co-director:

Celaya, Guanajuato a diciembre de 2024



Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:

Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

LEO. Andrea Mejía Bolaños

A handwritten signature in blue ink that reads "Andrea Mejia Bolanos".

Director :

Dra. María de Lourdes García Campos

A handwritten signature in blue ink that reads "María de Lourdes García Campos".

Co-director:

Celaya, Guanajuato a diciembre de 2024



Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Proyecto de intervención

Qué para obtener el grado de:

Maestro en Ciencias de Enfermería

Presenta:

LEO. Andrea Mejía Bolaños

A handwritten signature in blue ink that reads "Andrea Mejía".

Director:

A handwritten signature in blue ink that reads "María de Lourdes García Campos".

Dra. María de Lourdes García Campos

Co-director:

Celaya, Guanajuato a diciembre de 2024

Presidente

Firma

Secretario

Firma

Vocal

Firma

Agradecimientos

A mis tutores, la Dra. María de Lourdes y el Dr. Beltrán por su orientación, paciencia y sabiduría a lo largo de este proceso. Sus consejos fueron cruciales para que este trabajo alcanzara su máximo potencial. Gracias por cada sugerencia y por guiarme con dedicación desde el inicio hasta el final.

A mis amigos que siempre me brindaron su apoyo y me motivaban a seguir en cada paso de este proceso.

A los estudiantes que participaron, sin ustedes, este proyecto no habría sido posible. Gracias por su tiempo, y por confiar en mí para llevar adelante esta investigación. Su colaboración fue fundamental para el éxito de este trabajo.

Dedicatorias

El presente trabajo lo dedico principalmente a mí misma, por no rendirme, por cada hora de esfuerzo y dedicación. Este logro es el resultado de perseverancia, sacrificio y sueños cumplidos. Hoy celebro el fruto de mi propio trabajo, pero también la fuerza con la que enfrenté cada obstáculo.

A mi hermana, por ser mi constante apoyo y fuente de inspiración. Gracias por tus palabras de aliento, por creer en mí cuando más lo necesitaba, y por hacerme recordar la importancia de los sueños. Este logro también es tuyo.

A mis padres, por su amor incondicional, su paciencia y sus sacrificios. Me han dado las herramientas para alcanzar mis metas y me han enseñado a valorar el trabajo duro. Esta tesis es solo una pequeña parte del agradecimiento que les debo.

A flor y duquesa que siempre me acompañaron en todo momento.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
I. ANÁLISIS SITUACIONAL	2
1.1 Ubicación institucional u organizacional.....	2
1.2 Descripción funcional.....	8
1.3 Problemática General.....	9
1.4 Prioridades.....	11
II. PROBLEMA SELECCIONADO	13
2.1 Descripción del problema	13
2.2 Causas.....	14
2.3 Consecuencias.....	15
2.4 Posibles soluciones.....	15
III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	18
3.1 Enunciado	18
3.2 Objetivo General.....	18
3.3 Objetivos Específicos	18
3.4 Justificación	18
3.5 Plan de Acción	21
3.6 Cronograma.....	25
3.7 Presupuesto y recursos.....	27
3.8 Criterios de evaluación	28
IV. GESTIÓN DEL PROYECTO	31
4.1 Estrategias para presentación y venta del proyecto	31
4.2 Estrategias para lograr el involucramiento	31
4.3 Estrategias para vencer las resistencias.....	32
V. RESULTADOS.....	33
5.1 Implementación del proyecto	33
5.2 Evaluación	35
5.3 Ventajas y limitaciones	39
VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	41

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
VIII. BIBLIOGRAFÍA	50
IX. APÉNDICES.....	51
Apéndice 1. Consentimiento informado	51
Apéndice 2. Cédula de datos sociodemográficos.....	53
Apéndice 3. Lista de asistencia	54
Apéndice 4. Diagrama de intervención	55
Apéndice 5. Encuesta de satisfacción	56
Apéndice 6. Instrumentos contestados	57
X. ANEXOS	68
Anexo 1. Inventario de ansiedad de Beck	68
Anexo 2. Oficio de autorización de implementación del proyecto.....	69
Anexo 3. Constancia de cumplimiento del proyecto.....	70

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. División municipal de Guanajuato.....	2
Imagen 2. Límites geográficos de Celaya.....	3
Imagen 3. Esquema del Sistema Educativo Nacional.....	4
Imagen 4. Universidad de Guanajuato.....	5
Imagen 5. Ubicación de Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra sede Mutualismo.....	6
Imagen 6. Campus Celaya-Salvatierra sede Mutualismo.....	7

ÍNDICE DE DIAGRAMAS

Diagrama 1. Organigrama DCSI.....	8
Diagrama 2. Proceso de aplicación de aromaterapia en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Árbol de problemas.....	17
-----------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	35
Tabla 2. Niveles de ansiedad preintervención de estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	36
Tabla 3. Niveles de ansiedad postintervención de estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	37

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Niveles de ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	38
Gráfico 2. Encuesta de satisfacción de estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.....	39

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos y psíquicos, que en niveles altos o excesivos puede tener efectos adversos en la salud física y mental¹. Los estudiantes universitarios, particularmente aquellos en programas de ciencias de la salud como lo es Fisioterapia, suelen enfrentar altos niveles de ansiedad debido a las demandas académicas, las prácticas clínicas y las expectativas personales y profesionales. Esto se ha visto reflejado en el número de estudiantes del área de ciencias de la salud reportando síntomas de ansiedad que afectan no solo su rendimiento académico muchas veces afecta su bienestar general².

Dentro de las alternativas no farmacológicas para el manejo de la ansiedad, se encuentra la aromaterapia, que es una práctica holística que utiliza aceites esenciales derivados de diversas plantas para mejorar la salud y el bienestar de las personas, mostrando efectos positivos en la reducción de ansiedad y estrés en diversos contextos^{3,4}.

Por lo anterior el presente proyecto de intervención se dirigió al uso del aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) en estudiantes de licenciatura en fisioterapia de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, con el objetivo de brindar nuevas técnicas para disminuir la ansiedad y mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

El proyecto está estructurado por cinco apartados, el primero describe un análisis situacional de lo nacional a lo local; en el segundo apartado se incluye la problemática de la ansiedad; en el tercero se plantea el proyecto de intervención con la organización correspondiente; el cuarto apartado se enfoca en la gestión para lograr la eficacia de las actividades; el siguiente son las referencias consultadas; y por último se encuentran los anexos.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL

1.1 Ubicación institucional u organizacional

El estado de Guanajuato está ubicado en el centro-norte del país, está constituido por 46 municipios. Colinda en el norte con Zacatecas y San Luis Potosí; en el sur con Michoacán; en el este con Querétaro, y por el oeste con Jalisco. Representa 1.6 % del territorio nacional, y ocupa el sexto lugar a nivel nacional por su número de habitantes, y el lugar 22 entre las entidades del país^{5,6}. (Imagen 1)

Imagen 1. División municipal de Guanajuato

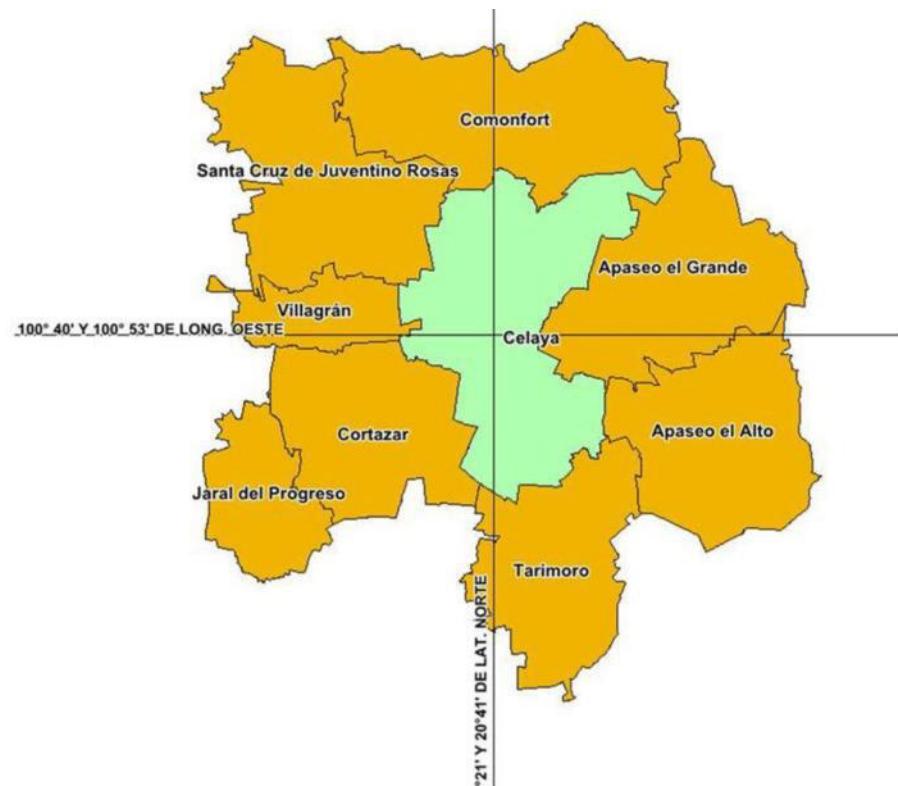


Fuente: INEGI. División municipal.

https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/gto/territorio/districto_municipal.aspx?tipodoc=1&id=1

El nombre del municipio proviene de la palabra vasca Zalaya, que significa "Tierra Plana". Celaya se ubica en el centro-este del estado, colinda al norte con el municipio de Comonfort; al este con Apaseo el Grande y Apaseo el Alto; al sur con Tarimoro; al oeste, con Cortázar y Villagrán; y al noroeste, con Santa Cruz de Juventino Rosas. Es una parte importante de la industria alimentaria del estado. Su superficie es de 553,23 km², hasta 2020 eran 767,104 habitantes^{7,8,9}. (Imagen 2)

Imagen 2. Límites geográficos de Celaya



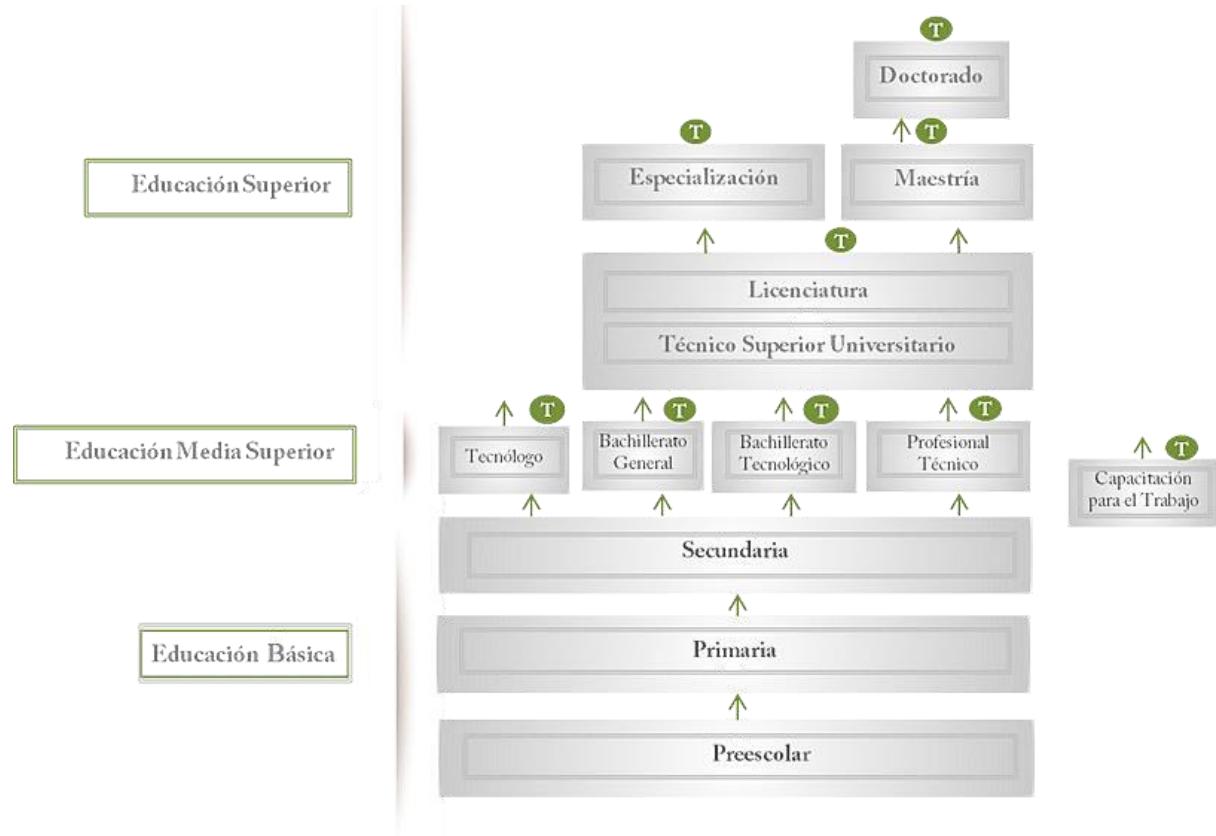
Fuente: Instituto Tecnológico de Celaya.

<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.17238.60487>

El sistema educativo nacional incluye el tipo Básico, Medio Superior y Superior, en las modalidades escolar, no escolarizada y mixta. La educación básica incluye el nivel preescolar, primaria y secundaria. El medio superior

incluye el bachillerato y otros niveles equivalentes. La categoría superior incluye títulos de licenciatura, especialista, maestría y doctorado, así como opciones de pregrado como formación técnica en una universidad¹⁰. (Imagen 3)

Imagen 3. Esquema del Sistema Educativo Nacional



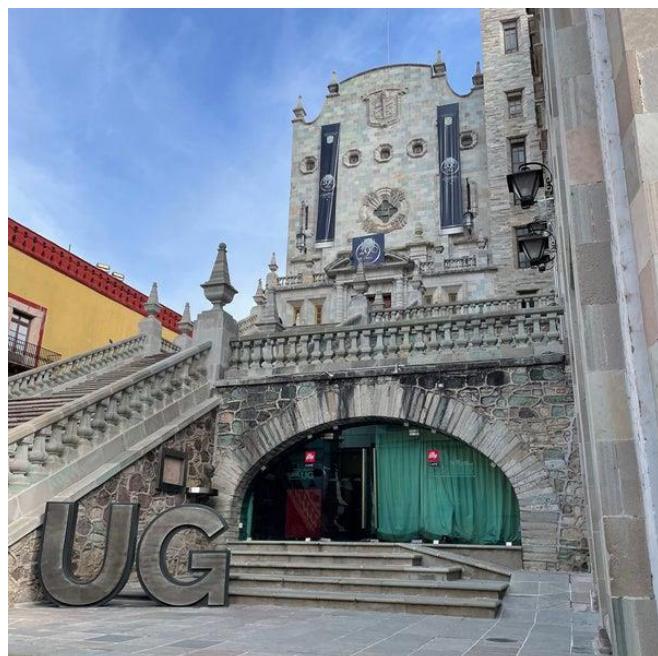
Fuente: Secretaría de Educación Pública.

<https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional>

La Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra se ubica en el nivel de educación medio superior y educación superior, en esta última donde se imparten diversas licenciaturas, unas de la División de Ciencias

Sociales y otras de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, los niveles son de pregrado (licenciaturas) y posgrado (posgrado: Maestría en Ciencias de Enfermería y Doctorado en Ciencias de Enfermería, así como especialidades de enfermería: médico-quirúrgica y cuidados intensivos). En el nivel de pregrado es donde se encuentra la Licenciatura en Fisioterapia. (Imagen 4)

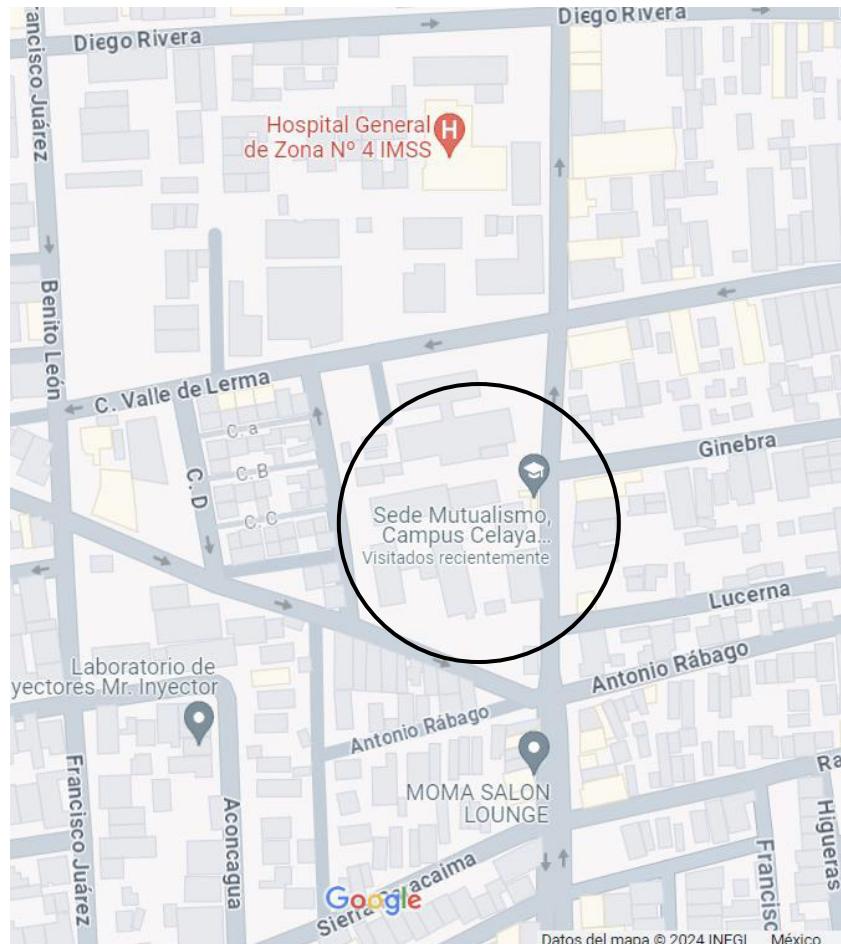
Imagen 4. Universidad de Guanajuato



Fuente: Redes Sociales Universidad de Guanajuato.

El Campus Celaya-Salvatierra, cuenta con una población mayor a los 5 mil estudiantes, una oferta de 16 programas educativos en las áreas de la salud, las ingenierías, las ciencias sociales, contables y administrativas, 8 programas de posgrado, donde se incluye el doctorado en Ciencias de Enfermería¹¹. El Campus Celaya-Salvatierra sede mutualismo se ubica en Mutualismo S/N, 38060 Celaya, Guanajuato. (Imagen 5)

Imagen 5. Ubicación de Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvaterra sede Mutualismo



Fuente: Google Maps.

La sede mutualismo cuenta con un edificio central de 3 pisos con un aproximado de 50 salones; con 1 centro de cómputo, un módulo de activación física, un salón audiovisual, un aula de video proyecciones, tiene 1 área de enfermería, nutrición y psicología, 2 laboratorios de investigación en biotecnología, 1 laboratorio de ciencias básicas, 1 laboratorio de microbiología, 1 laboratorio de nutrición, 1 laboratorio de docencia y práctica clínica, 1 área de mecanoterapia, 2 laboratorios de enfermería, 4 baños. Así mismo se cuenta en la sede con estacionamiento, cancha de

voleibol y basquetbol, área de gimnasio al aire libre, una biblioteca, cafetería. Y un edificio exclusivo para la Clínica Universitaria de Salud Integral CLUSIUG. (Imagen 6)

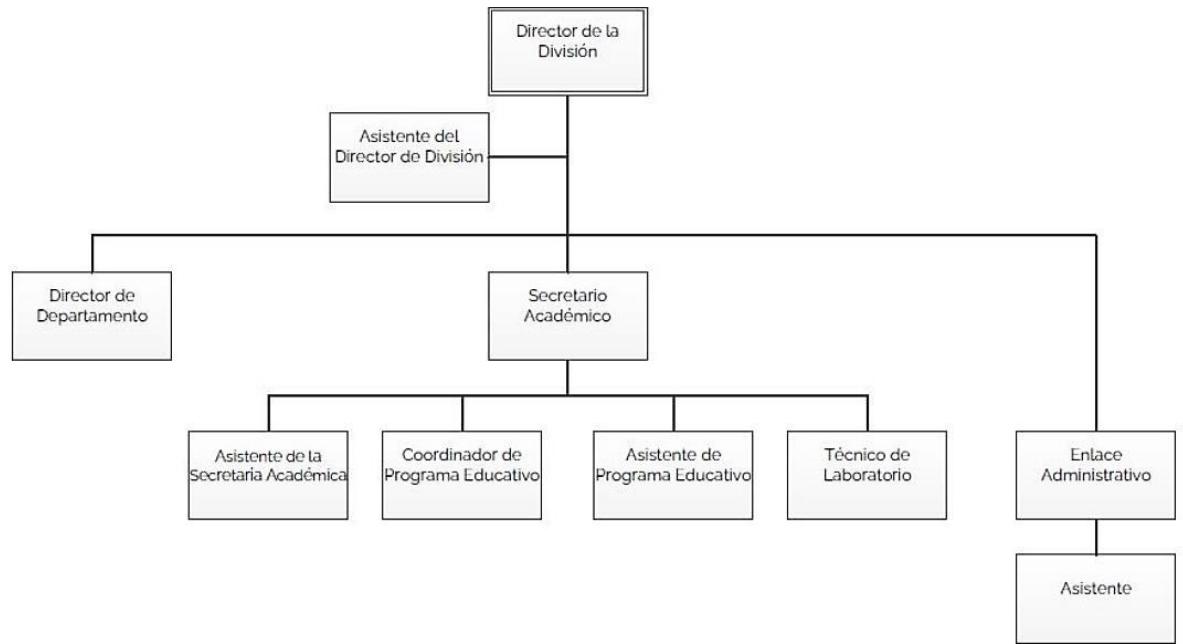
Imagen 6. Campus Celaya-Salvatierra Sede Mutualismo



Fuente: Universidad de Guanajuato

La División de Ciencias de la Salud e Ingenierías (DCSI) está compuesta por director de división, un asistente de división, director de departamento, enlace administrativo y asistente, la secretaría académica, la asistente de la secretaría académica, coordinadores de programas educativos, los asistentes de programas educativos, técnicos de laboratorio¹². (Diagrama 1)

Diagrama 1. Organigrama DCSI



Fuente: Manual de Organización DCSI

https://siidrh.ugto.mx/organizacion-de-personal/modulos/descripcion_puestos/contenido/manuales/110/manual/1/MO-2023/DCSI-MO.pdf

1.2 Descripción funcional

La directora de División es la autoridad ejecutiva de la misma, conduciendo las actividades de esta entidad, cuidando la vinculación interdisciplinaria entre los Departamentos adscritos a ella. La asistente de división se encarga de atender los trámites académicos y administrativos tales como, manejo de oficina, atención al público, manejo de archivo y canalización de llamadas para lograr el buen desarrollo de las actividades de la DCSI. La secretaria académica se encarga de toda clase de documentos pertinentes de la División, la asistente atiende tramites académicos y administrativos. Los

coordinadores de programas educativos coordinan, planean y logran el desarrollo del Programa educativo a fin de contribuir a la formación integral de los estudiantes mediante el desarrollo de actividades de docencia, práctica e investigación encaminados a los valores Universitarios. El asistente de programas educativos apoya a las Coordinaciones de los posgrados y programas de Licenciatura en las labores administrativas y técnicas del área. El técnico de laboratorio coordina el uso del equipo, instrumentos e instalaciones de los laboratorios a fin de que las prácticas se realicen con la mayor seguridad y eficiencia. Y finalmente el enlace administrativo de la División ejerce los recursos financieros y materiales para el desarrollo óptimo de las actividades de la DCSI¹².

El autor del proyecto no tiene una vinculación laboral con la Universidad de Guanajuato, sin embargo, ha sido estudiante de esta durante 6 años, actualmente ubicada como estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.

1.3 Problemática General

La universidad es una de las etapas más importantes, y en el sistema educativo actual, el rendimiento académico se ha convertido en una alta prioridad para determinar la futura trayectoria profesional de un estudiante. Los estudiantes reaccionan a la presión de las pruebas y los exámenes con diferentes emociones¹³.

Así mismo existen factores que provocan ansiedad e influyen en el rendimiento académico como los factores personales que incluyen la motivación, el bienestar psicológico, asistencia a clases, autoconcepto académico; los factores sociales involucran al entorno familiar, diferencias sociales, situación socioeconómica; y dentro de los factores institucionales comprenden los docentes, los horarios, número de alumnos, relación alumno-profesor¹⁴.

Es así como muchos estudiantes que ingresan a la universidad pueden ver afectada su salud al tratar de cumplir con las exigencias académicas y los fracasos vividos, los ritmos de estudio, la carga horaria de actividades escolares, así como los cambios en los horarios de alimentación y en el ciclo sueño-vigilia.

Así pues, los estudiantes universitarios en períodos de exámenes o cargas de trabajo muy grandes dicen sentir síntomas somáticos como: mareos, taquicardia, sudoración, palpitaciones, temblores, aumento de la frecuencia y necesidad de orinar. Y síntomas psicológicos como: nerviosismo, deseo de escapar, sensación de muerte, miedo irracional, miedo a perder la salud y el control¹. También se hay dificultad para concentrarse, recordar información y tomar decisiones importantes, y presentar otras manifestaciones como dolores de cabeza, dolores musculares y problemas gastrointestinales; además, de trastornos del sueño, depresión y otros problemas mentales¹⁵.

Esta situación es muy preocupante, ya que, de no disminuirlos, corren el riesgo de sufrir consecuencias como insomnio, presión arterial elevada y disminución del sistema inmunológico¹⁶.

Lo anterior también se relaciona a la falta de actividad física, una dieta deficiente y un consumo elevado de alcohol, consumo de grasas y tabaco, entre otros factores como el estrés y la falta de sueño. Por ello, en los últimos años, un número creciente de universitarios son diagnosticados con enfermedades no transmisibles, como diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias y algunas enfermedades de tipo cáncer².

Además, tras la pandemia, muchos estudiantes sufrieron un impacto psicológico negativo, incrementando los niveles de estrés, ansiedad y depresión. La UNAM demostró en un estudio que los alumnos de Fisioterapia presentaban ansiedad (62.7%), depresión (61.8%), estrés académico (52%)¹⁷.

En términos generales, México destaca por ser un país altamente poblado; cuenta con al menos 7.1 millones de habitantes que padecen alguna discapacidad. En 2020, el periódico El País reportó que en México 71,130 personas han estudiado una carrera profesional en el área de ciencias de la salud, de las cuales el 45.6 % estudiaron en el área de la fisioterapia, terapia física o rehabilitación. Dicha carrera está disponible en 104 universidades o centros educativos, distribuidos en 28 entidades federativas que ofertan la carrera profesional¹⁸.

Así mismo, un estudio realizado por la Universidad CES (Medellín), en estudiantes de diversas carreras, desde ingeniería hasta humanidades, demostró que el 98% de los estudiantes padecía estrés severo, ansiedad, insomnio y aislamiento social, así mismo, presentaban síntomas de depresión severa¹⁹. Estos síntomas los afrontan de acuerdo con la madurez y capacidad para anteponerse a las adversidades que tengan, algunos optan por mantener la calma automotivándose, mientras que otros prefieren realizar actividades de ocio¹⁵.

Se ha reportado que las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios es la amigdalitis, cefalea, contusión, delgadez, faringitis, gastritis, resfriados, problemas de vista, insomnio y mala higiene del sueño; así mismo es muy común que los universitarios presenten problemas de mala postura, generando dorsalgias, cifosis y contracturas de cuello. Otro tema importante de mencionar son las enfermedades de transmisión sexual, estas predominan en los universitarios. Todas estas enfermedades se han visto relacionadas a un bajo rendimiento académico^{20,21}.

1.4 Prioridades

Con base a la problemática se determinaron los siguientes temas prioritarios:

- Presencia de ansiedad en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud^{2,13,17,19}.
- Presencia de estrés en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud^{1,13,17,19}.
- Existencia de bajo rendimiento académico de los estudiantes^{1,14,20}.
- Los estudiantes no tienen mecanismos de afrontamiento para la ansiedad¹⁵.
- Higiene del sueño inadecuada^{1,15,16}.
- Presencia de problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios^{1,20,21}.
- Presencia de somatización en estudiantes universitarios por periodos de exámenes y/o cargas de trabajo excesivas^{1,15,16}.
- Aumento de enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios^{1,2,16}.

II. PROBLEMA SELECCIONADO

2.1 Descripción del problema

La ansiedad es un problema de salud pública a nivel mundial debido a que todas las personas pueden experimentar síntomas de ansiedad a lo largo de su vida, en los estudiantes universitarios se corre el riesgo de desarrollar ansiedad afectándolos en sus esferas sociales, personales y académicas, lo que impacta en el bienestar físico, emocional y social de los jóvenes que estudian en el nivel universitario²².

Según Cascardo y Resnick, la ansiedad es un estado emocional que provoca sensaciones desagradables e inquietud ante la presencia de estímulos internos o externos que se perciben como amenazas; también puede manifestarse como síntomas fisiológicos del sistema nervioso autónomo, afectando negativamente la calidad de vida de una persona; esto puede ser un gran desafío para los estudiantes, ya que la transición a la vida universitaria a menudo puede ser estresante y desafiante²³.

La ansiedad es un problema común que va en aumento entre los jóvenes estudiantes de hoy en día, ya que pueden sentir una presión considerable para obtener buenas calificaciones y cumplir con las expectativas académicas, al mismo tiempo que aumenta su irritabilidad en los exámenes²⁴.

A nivel internacional, existen diversas investigaciones sobre la ansiedad en estudiantes universitarios que describen que la prevalencia de la ansiedad es elevada y que los estudiantes corren el riesgo de tener mayor fracaso académico, y optar por conducta de riesgo para la salud²⁵.

Se han reportado elevadas tasas de ansiedad y estrés en estudiantes del área de ciencias de la salud, que pueden afectar negativamente la salud mental de estos, asimismo, se ven efectos negativos en la motivación, el rendimiento

académico, aprendizaje, e incluso pueden conducir a conductas que pongan en peligro su vida como lo son las ideaciones e intentos suicidas²⁶.

Según los datos obtenidos en 21 países, como parte de la encuesta mundial de salud mental elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la quinta parte de estudiantes universitarios en todos los países tienen diversos trastornos mentales, en especial, los trastornos del estado de ánimo y los síntomas de ansiedad²⁷.

2.2 Causas

Dentro de las causas que generan ansiedad en los estudiantes universitarios se ven implicadas las esferas personales, sociales y académicas. Una de las principales causas de la ansiedad es ser estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud, estudios demuestran que la prevalencia de la ansiedad es mucho mayor en los estudiantes de esta área; la UNAM demostró en un estudio que los alumnos de Fisioterapia presentaban ansiedad 62.7%¹⁷.

Dentro de las causas que implican la esfera social-personal se encuentra la presión académica, las situaciones laborales, la falta de recursos económicos, las responsabilidades personales y sociales, entorno familiar, grupos de convivencia, todas estas son situaciones que afectan significativamente la calidad de vida²².

Los estudiantes de ciencias de la salud son más propensos a padecer ansiedad debido a su continua exposición al sufrimiento humano, los problemas de la vida y la muerte²⁸. Estas situaciones tienden a conducir a la implicación de la esfera personal causando un rendimiento académico deficiente, abuso de sustancias, depresión, aislamiento social e incluso conductas de riesgo como el suicidio²⁸.

Además, cursar los primeros años de una carrera universitaria se considera otra causa de ansiedad en los estudiantes la esfera académica, debido al cambio al que se ven sometidos, la sobrecarga académica que se produce, el

miedo a malas calificaciones, tiempo a dedicar al estudio y la falta de espacios para actividades sociales y recreativas²⁹.

2.3 Consecuencias

Una investigación realizada por Riquelme destaca que la ansiedad no tratada puede conllevar a problemas más graves de salud mental como lo es la depresión, el trastorno de estrés postraumático e incluso ideación suicida, afectando de manera significativa su calidad de vida³⁰.

Los niveles altos de ansiedad generan situaciones que conducen a un rendimiento académico deficiente, la higiene del sueño es mala, hay abuso de sustancias, depresión, aislamiento social, e incluso, puede llevar a conductas de riesgo como el suicidio²⁸.

Además, experimentar ansiedad por tiempo prolongado genera situaciones negativas en el desempeño y trayectoria académica de los estudiantes, ya que se asocia a mayores sentimientos de negatividad, y mayores estados de estrés, así como a autolesiones, disminución de la autoestima; favoreciendo la adopción de malos hábitos alimenticios y de salud³¹.

2.4 Posibles soluciones

Se plantean las siguientes soluciones con la finalidad de disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes de fisioterapia:

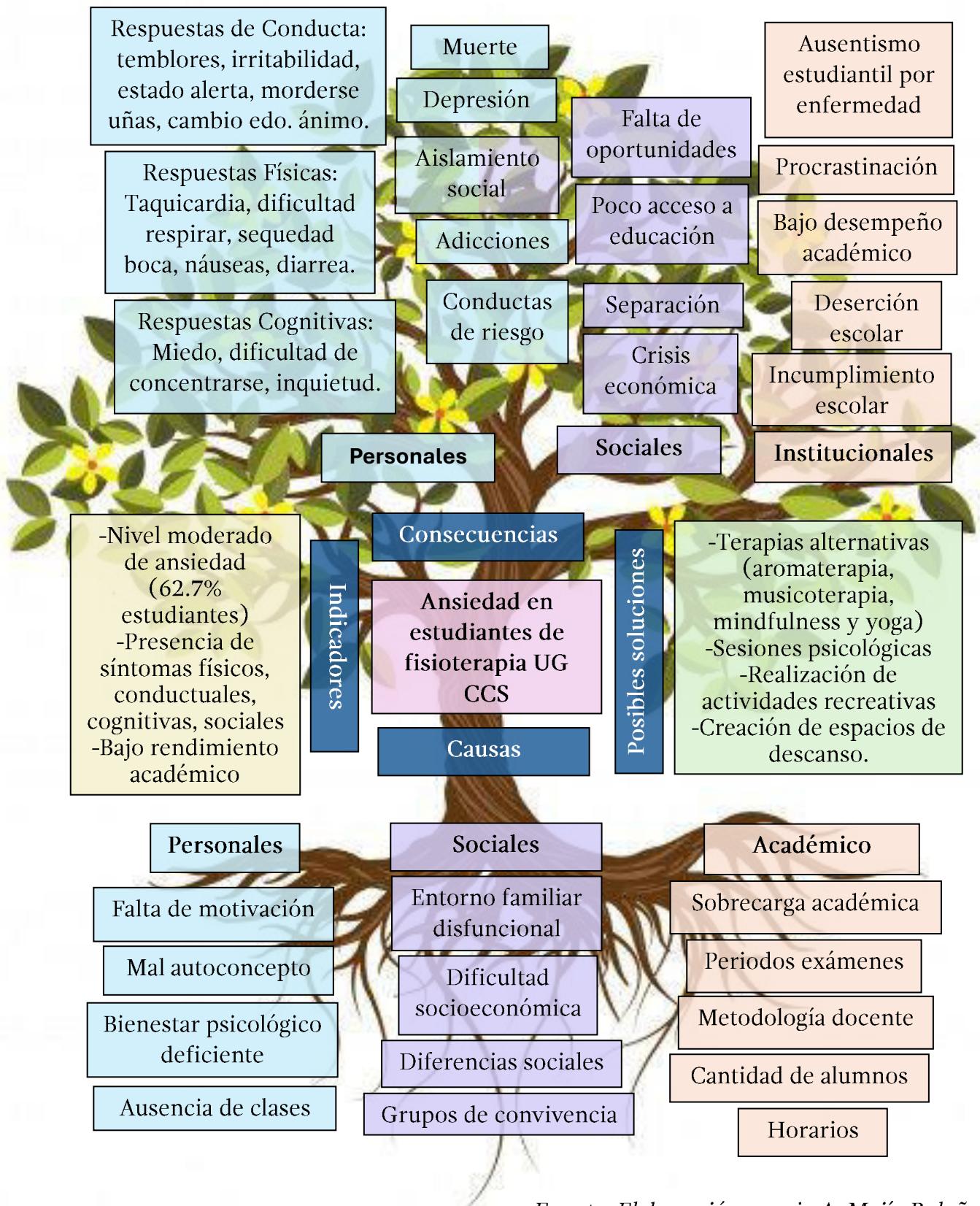
- Implementar terapias alternativas como aromaterapia, musicoterapia, mindfulness y yoga, pues se ha encontrado evidencia que las terapias alternativas ayudan a disminuir la tensión física y mental, reduciendo así los niveles de ansiedad, estrés y dolor²³.
- Sesiones psicológicas, pues muchos estudiantes reprimen sus emociones, el asistir a sesiones psicológicas permite la liberación de emociones reduciendo los síntomas de ansiedad, proporciona

espacios seguros donde hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida^{3,32}.

- Realización de actividades recreativas como baile, natación, ejercicio, entre otros. Estas actividades no solo ayudan al control de las emociones, sino que también suprimen sentimientos negativos, generando que la persona se sienta mejor generando disfrute en las personas que las practican³³.
- Creación de espacios de descanso, ya que estos permiten la relajación, liberación de tensiones, generan sensación de paz, y ayudan a mejorar la capacidad de resolver problemas de las personas³⁴.

Con base a lo anterior, en la figura 1 se muestra un árbol de problemas relacionado con la ansiedad en los estudiantes de fisioterapia, incluyendo indicadores, causas, consecuencias y posibles soluciones a la problemática.

Fig. 1. Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia A. Mejía Bolaños

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1 Enunciado

Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir el nivel de ansiedad en estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato.

3.2 Objetivo General

Disminuir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato.

3.3 Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes con ansiedad.
- Identificar el nivel de ansiedad de los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia pre-intervención.
- Identificar el nivel de ansiedad de los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia post-intervención.
- Comparar el nivel de ansiedad de los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia antes y después de la intervención.

3.4 Justificación

La ansiedad es un problema frecuente en los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que cursan licenciaturas en el área de ciencias de la salud, como lo es fisioterapia. Diversos estudios han mostrado que los niveles elevados de ansiedad pueden afectar negativamente la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes³⁵. En este contexto, es importante ofrecer herramientas y estrategias efectivas a los estudiantes para reducir la ansiedad.

La aromaterapia es una intervención complementaria y alternativa para el manejo de ansiedad y estrés; esta terapia utiliza aceites esenciales derivados de plantas aromáticas con la finalidad de mejorar el bienestar psicológico y físico, su aplicación puede ser a través de la inhalación o masaje corporal^{36,37}.

Además, la aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) es efectiva para mejorar el estado físico y anímico de las personas, en comparación con terapias no aromáticas, debido a que los efectos son principalmente en el sistema límbico, y son debidos a la modulación de la N-metil-D-aspartato (NMDA) y a la inhibición en el transportador de serotonina y los canales de calcio³⁸.

Así mismo, diversos estudios han demostrado la efectividad de la aromaterapia en la disminución de la ansiedad en diversas poblaciones, incluyendo pacientes hospitalizados³⁹, personas con trastornos de ansiedad⁴⁰, y mujeres en labor de parto⁴¹.

En el contexto universitario se ha evidenciado que los estudiantes del área de ciencias de la salud experimentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la carga académica en conjunto con la demanda de práctica clínica⁴². Un estudio realizado por Martínez-Otero en estudiantes universitarios mostró que estos tienen porcentajes significativos de ansiedad elevada, que implica plantear nuevas prospecciones en el ámbito universitario para mejorar la salud mental⁴³.

Si no se tienen intervenciones adecuadas, los altos niveles de ansiedad pueden resultar en problemas como agotamiento físico y/o mental, disminución del rendimiento académico y derivar a otros problemas de salud mental como lo es la depresión⁴⁴. La evidencia muestra que el uso de ciertos aceites esenciales como lo es la lavanda (*Lavandula angustifolia*) disminuye la ansiedad gracias a las propiedades ansiolíticas de la planta⁴.

Una revisión realizada por Soto-Vásquez y colaboradores sobre la aromaterapia en la salud mental donde se describe los beneficios de su uso en diversas personas, uno de los estudios que analizaron menciona que la lavanda (*Lavandula angustifolia*) disminuyó la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, además de que el uso de aromaterapia ha mostrado baja incidencia en efectos adversos, es sencilla de realizar y de bajo costo⁴⁵.

En otro estudio de 58 pacientes con varios tipos de cáncer que asistieron a 6 sesiones de aromaterapia, se encontró disminución de la ansiedad y depresión en comparación con el estado anterior a las sesiones⁴⁶.

En un ensayo aleatorizado de 3 grupos con 123 pacientes se comparó la inhalación de aceite esencial de lavanda, eucalipto o ningún aceite; se encontró que el dolor después de un procedimiento de punción con aguja en un catéter implantable de una vía central de acceso venoso disminuyó de manera significativa en el grupo de aromaterapia inhalada de lavanda en comparación con el grupo de control⁴⁷.

Un estudio clínico aleatorizado encontró que el uso del aceite esencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) en inhalación reduce la ansiedad preoperatoria en pacientes que van a ser sometidos a cirugía⁴⁸.

Esto muestra que la aromaterapia es una intervención de bajo costo y fácil implementación ya que no se requiere de una formación especializada, no es una terapia invasiva y estudios han mostrado mínimos efectos secundarios. Un punto importante es que es una terapia que puede integrarse fácilmente al entorno diario de los estudiantes, tanto en la escuela como en su casa.

3.5 Plan de Acción

Fase	Estrategias	Acciones	Responsables	Indicadores
Fundamentación	Determinar problemática	<ul style="list-style-type: none"> •Búsqueda de información •Asesorías con docente •Retroalimentación grupal 	LEO. Andrea Mejía Bolaños Dra. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes	<ul style="list-style-type: none"> •Presentación del problema de interés con evidencia científica
Elaboración	Fase I. Análisis situacional	<ul style="list-style-type: none"> •Descripción ubicación institucional •Descripción organización institucional •Descripción problemática general •Priorización aspectos sobresalientes. 	LEO. Andrea Mejía Bolaños Dra. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes	<ul style="list-style-type: none"> •Presentación en Word del análisis situacional •Descripción en Word de la problemática •Lista de prioridades
	Fase II. Problema seleccionado	<ul style="list-style-type: none"> •Búsqueda de información •Descripción del problema •Determinar las causas, consecuencias y posibles soluciones de la ansiedad en estudiantes. 	LEO. Andrea Mejía Bolaños Dra. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes	<ul style="list-style-type: none"> •Árbol de problemas de la ansiedad en estudiantes. •Instrumento para medir el nivel de ansiedad
	Fase III. Proyecto de Intervención	<ul style="list-style-type: none"> •Establecimiento de objetivos 	LEO. Andrea Mejía Bolaños	•Plan de acción

		<ul style="list-style-type: none"> •Justificación de intervención •Elaboración de plan de acción y cronograma •Determinar presupuesto y recursos •Establecimiento de criterios de evaluación •Determinar presupuesto y recursos •Establecimiento de criterios de evaluación 	Dra. María de Lourdes García Campos MCE. Elisa Rosas Cervantes	
Difusión	Presentación del proyecto ante directivos correspondientes	<ul style="list-style-type: none"> •Se socializará de manera presencial la propuesta del proyecto de intervención, ante los responsables del programa de licenciatura en fisioterapia de la Universidad de Guanajuato. 	LEO. Andrea Mejía Bolaños Dra. María de Lourdes García Campos	<ul style="list-style-type: none"> •Presentación en PPT del proyecto •Oficio de solicitud de aprobación del proyecto por parte de los directivos.

Implementación	<ul style="list-style-type: none"> •Aplicación de la aromaterapia (apéndice 4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Invitación a estudiantes a participar en la intervención. •Entrega de consentimiento informado •Aplicación de cédula de datos sociodemográficos. •Aplicación de instrumento para medir nivel de ansiedad •Administración de aromaterapia utilizando difusores ultrasónicos, y aceite esencial de un laboratorio certificado. •Se colocarán 2 difusores, uno en cada esquina del salón de clases, con un ambiente que no contenga aire acondicionado y se mantendrán las ventanas cerradas. Se saturará la atmósfera por 60 minutos con 5 gotas del aceite esencial de <i>Lavandula angustifolia</i> que serán diluidas en 	LEO. Andrea Mejía Bolaños	<ul style="list-style-type: none"> •Consentimiento informado (apéndice 1) •Cédula de datos sociodemográficos (apéndice 2) •Lista de asistencia (apéndice 3) •Sesiones de aromaterapia •Inventario de ansiedad de Beck⁴⁹ (anexo 1)
----------------	---	---	---------------------------	---

		<p>20 ml de agua destilada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizarán 5 sesiones de 60 minutos. • En caso de alguna reacción, se referirá al módulo de enfermería • Aplicación post-intervención del instrumento para medir ansiedad. 		
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de datos 	<ul style="list-style-type: none"> • Creación y llenado de base de datos • Aplicación de análisis estadísticos • Elaboración de informe final • Presentación de informe final ante las autoridades correspondientes. 	LEO. Andrea Mejía Bolaños	<ul style="list-style-type: none"> • Base de datos • Informe de resultados

3.6 Cronograma

Fase	Actividades	mayo-agosto															
		mayo				junio				julio				agosto			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fundamentación	Elección de tema																
Elaboración	Elaboración de análisis situacional																
	Elaboración problema seleccionado																
	Elaboración de proyecto intervención																
	Elaboración de gestión del proyecto																
Difusión	Presentación del proyecto																
	Corrección de observaciones																

Fase	Actividades	septiembre-diciembre															
		septiembre				octubre				noviembre				diciembre			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Implementación	Difusión del proyecto	■	■														
	Solicitud de autorizaciones				■	■	■	■									
	Aplicación de intervención					■	■	■	■	■	■	■					
Evaluación	Análisis de datos													■	■	■	
	Informe final														■	■	■
	Presentación de resultados													■	■	■	■

Codificación	
	Fecha planeada
	Fecha de realización

3.7 Presupuesto y recursos

Recursos humanos

Personal	Función
LEO. Andrea Mejía Bolaños	-Autora del proyecto -Aplicar actividades del proyecto -Analizar datos -Realizar informes
Dra. María de Lourdes García Campos	-Responsable del proyecto -Brinda sugerencias para la mejora del proyecto.
Dr. Vicente Beltrán Campos	-Docente del grupo de fisioterapia -Brinda sugerencias para la mejora del proyecto.
MCE. Elisa Rosas Cervantes	-Brinda sugerencias para la mejora del proyecto. -Supervisa avances del proyecto.
Estudiantes de la Licenciatura en fisioterapia	-Participantes del proyecto

Recursos materiales y financieros

Articulo	Unidad	Costo unitario	Cantidad	Costo total
Hojas	Paquete	\$200	1	\$200
Lapiceros	Paquete	\$150	1	\$150
Aceite esencial de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) puro de un laboratorio certificado.	Frasco	\$400	3	\$1200
Difusores ultrasónicos de 180 ml	Pieza	\$500	3	\$1500
Copias	Pieza	\$1	100	\$100
Total				\$3150

3.8 Criterios de evaluación

- **Pertinencia:** Se pretende realizar la intervención en un solo grupo (estudiantes de la licenciatura en fisioterapia), con una duración de un mes. Con la finalidad de disminuir los niveles de ansiedad en los estudiantes, al mismo tiempo que contribuye al aumento del desempeño académico y mejora la salud mental de los universitarios.
- **Viabilidad:** Se tiene contacto con las autoridades de la Universidad donde se pretende desarrollar este proyecto, misma que cuenta con la infraestructura para la implementación de la intervención. Además, la autora del proyecto es alumna de la institución, y la intervención a implementar no alterará ni causará daño alguno ni a los individuos, comunidad, ambiente, etc., al contrario, se tiene la finalidad de disminuir la ansiedad en los estudiantes, con lo cual los participantes obtendrán directamente los beneficios en su estado de ánimo.
- **Originalidad:** El proyecto es novedoso, ya que se ha realizado esta intervención en otras personas, incluidos estudiantes universitarios, sin embargo, no se han realizado en estudiantes de fisioterapia para disminuir los niveles de ansiedad.
- **Vinculación:** Se contará la vinculación de un profesor titular de materia de los estudiantes de fisioterapia quien brindara el espacio para realizar la intervención, además se tendrá el apoyo de la unidad de enfermería estudiantil para la atención de estudiantes que presenten algún efecto secundario. Posterior a la intervención se canalizarán al servicio de psicología aquellos estudiantes que salgan con niveles altos de ansiedad para que se les realice un seguimiento oportuno.
- **Aportación:** Este proyecto contribuye a mejorar la salud mental de los estudiantes a través de la promoción a la salud por parte de enfermería, empoderando a los estudiantes a mejorar su estado de

salud actual, todo esto basado en los objetivos de desarrollo sostenible de salud y bienestar.

- **Independencia:** Se utilizarán listas de asistencia, una guía de observación, y el Inventario de ansiedad de Beck para la medición de nivel de ansiedad.
- **Verificabilidad:** Se verificará el nivel de participación de los estudiantes a través de las listas de asistencia, para los indicadores de la problemática se utilizarán herramientas que evalúen los niveles de ansiedad antes y después de la intervención. Observando además el comportamiento de los estudiantes durante la intervención, estando atentos a cualquier efecto secundario negativo.
- **Validad:** Para medir el nivel de ansiedad se utilizará un instrumento auto aplicado, el Inventario de Ansiedad de Beck. Compuesto por 21 ítems, que describe varios síntomas de ansiedad. Tiene un rango de puntuación entre 0 a 63, y cada ítem se puntúa de 0 a 3, donde 0 es ausencia del síntoma y 3 es severamente. Se clasifica de 0 a 5 puntos ansiedad mínima; de 6 a 15, ansiedad leve; 16 a 30, ansiedad moderada; y de 31 a 63, ansiedad severa. Tiene un alfa de Cronbach de la escala total de 0.911, con una correlación de los ítems entre 0.877 y 0.835. La fiabilidad también fue adecuada con resultados de 0.861 y 0.817⁵⁰.
- **Accesibilidad:** Este proyecto es accesible dado que los objetivos planteados son alcanzables, se cuenta con el recurso e infraestructura de la institución.

Respecto a la evaluación del proceso se realizará con el cronograma de actividades planteado anteriormente donde se dará seguimiento al cumplimiento de objetivos planteados en los tiempos estipulados.

Para la evaluación sumativa se realizará una base de datos en SPSS para analizar los datos, y comparar los resultados pre y post intervención obtenidos con la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck.

En la evaluación del impacto se analizarán los resultados postintervención, esperando que los niveles de ansiedad de los estudiantes estén en ansiedad mínima, además de la aplicación de una encuesta de satisfacción (Apéndice 5).

IV. GESTIÓN DEL PROYECTO

4.1 Estrategias para presentación y venta del proyecto

El proyecto de intervención se realizará en la sede Mutualismo de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra con estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia. Las estrategias para la presentación del proyecto serán:

- Agendar cita con División para presentar el proyecto y solicitar aprobación y observaciones.
- Presentación del proyecto a la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías enfatizando en los beneficios que se obtendrán tras la aplicación de la intervención como lo es la disminución de ansiedad, mejora del rendimiento académico y disminución de ausentismo escolar por enfermedad.
- Analizar los incentivos que se darán a los estudiantes de fisioterapia para motivarlos a participar, así como el tiempo.

4.2 Estrategias para lograr el involucramiento

Para asegurar la participación de los estudiantes de la licenciatura en fisioterapia se llevará a cabo:

- Acordar horarios y espacios en donde se llevará a cabo la intervención.
- Dar un incentivo a los estudiantes como lo es asignar puntos extra en una asignatura, y entregar una constancia simbólica de su participación en la intervención.

4.3 Estrategias para vencer las resistencias

En el trascurso del proyecto se pueden presentar dificultades que compliquen o impidan el desarrollo de la intervención, por ello se plantean las siguientes estrategias:

Resistencias	Estrategias para vencerlas
Fallo con el difusor	Tener un difusor extra para cambiar si alguno fallara.
Malestar por parte de los estudiantes	Preguntar previamente acerca de alergias, y tener contacto directo con módulo de enfermería para atenderlos en caso necesario.
Poco interés por parte de los estudiantes	Motivar mencionando que se les dará un incentivo al finalizar la intervención, como lo son puntos extra y una constancia.
Puntos de conexión	Tener una extensión para colocar de mejor manera los difusores.

V. RESULTADOS

5.1 Implementación del proyecto

El proyecto de intervención fue desarrollado de manera conveniente gracias al trabajo colaborativo de los asesores académicos, el docente responsable del grupo y las autoridades educativas de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra.

Al presentar el proyecto a los estudiantes, estos se mostraron emocionados y cooperativos ya que querían ver si las sesiones les ayudaban con la ansiedad que sentían, mostrando niveles leves a severos tras la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck 10 minutos antes de la primera sesión de aromaterapia, de igual manera junto con el Inventario de Beck se les proporcionó el consentimiento informado para su debida lectura, resolución de dudas y firma en caso de aceptar la participación.

Al principio de la intervención se presentó un obstáculo relacionado con las conexiones que tenía el salón, sin embargo, siguiendo la planeación del proyecto se utilizó una extensión para colocar en puntos estratégicos los difusores.

De forma puntual se implementaron las 5 sesiones de aromaterapia con *Lavandula angustifolia*, las sesiones iniciaban a las 12:00pm y se terminaban posterior a una hora. Durante la clase los estudiantes mencionaban que el aroma de la *Lavandula angustifolia* era muy agradable y que se sentía fresco, así mismo, durante este tiempo los alumnos eran libres de realizar actividades como ver películas, realizar tareas, estudiar, etc.; sin embargo, se les informó que no podían salir del salón durante esa hora y que si querían consumir alimentos estos debían ser inoloros para evitar la mezcla de aromas. (Diagrama 2)

Al término de la última sesión de aromaterapia se aplicó nuevamente el inventario de Ansiedad de Beck y se comprobó que la aromaterapia fue efectiva para disminuir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia.

Diagrama 2. Proceso de aplicación de aromaterapia en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.



Fuente: Elaboración propia A. Mejía Bolaños

5.2 Evaluación

El número total de participantes fue de 12 estudiantes que cursaban el séptimo semestre de la Licenciatura en Fisioterapia en la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra sede Mutualismo. Los participantes se encontraban entre los 20 y 22 años con una media de 20.75 ± 0.622 . Del total de los participantes el 91.7% eran mujeres.

Así mismo el 33.3% los participantes trabajaban, y el 100% mencionó ser soltero, no tener hijos y enfermedades crónicas. En la tabla 1 se muestra de manera más detallada los datos sociodemográficos de los participantes.

Tabla 1. Datos sociodemográficos estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.

Variable	Dimensiones	f	%
Sexo	Hombre	1	8.3
	Mujer	11	91.7
Estado civil	Casado/a	0	0
	Soltero/a	12	100
	Viudo/a	0	0
	Unión libre	0	0
Apoyo económico	Sí	11	91.7
	No	1	8.3
Zona reside	Urbana	12	100
	Rural	0	0
Trabajo	Sí	4	33.3
	No	8	66.7
Acceso a internet	Sí	12	100
	No	0	0

Hijos	Sí	0	0
	No	12	100
Enfermedades crónicas	Hipertensión arterial	0	0
	Diabetes	0	0
	Obesidad	0	0
	Ninguna	12	100

f= Frecuencia; %= Porcentaje. Fuente: Cedula de datos sociodemográficos

Respecto a los niveles de ansiedad, previo a la intervención predominaba el nivel de ansiedad moderada con un 58.3% , seguido del nivel de ansiedad leve con un 25% respectivamente (Tabla 2). Posterior a la intervención con aromaterapia los niveles de ansiedad disminuyeron, el 50% de los participantes presento nivel de ansiedad mínimo, seguido del 41.7% con un nivel leve. (Tabla 3)

Tabla 2. Niveles de ansiedad preintervención de estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.

Niveles de ansiedad preintervención		
Nivel	f	%
Ansiedad mínima (0 a 5 pts)	1	8.3
Ansiedad leve (6 a 15 pts)	3	25
Ansiedad moderada (16 a 30pts)	7	58.3
Ansiedad severa (31 a 63pts)	1	8.3
Total	12	100

f= Frecuencia; %= Porcentaje. Fuente: Inventario de Ansiedad de Beck

Tabla 3. Niveles de ansiedad postintervención de estudiantes de licenciatura en fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.

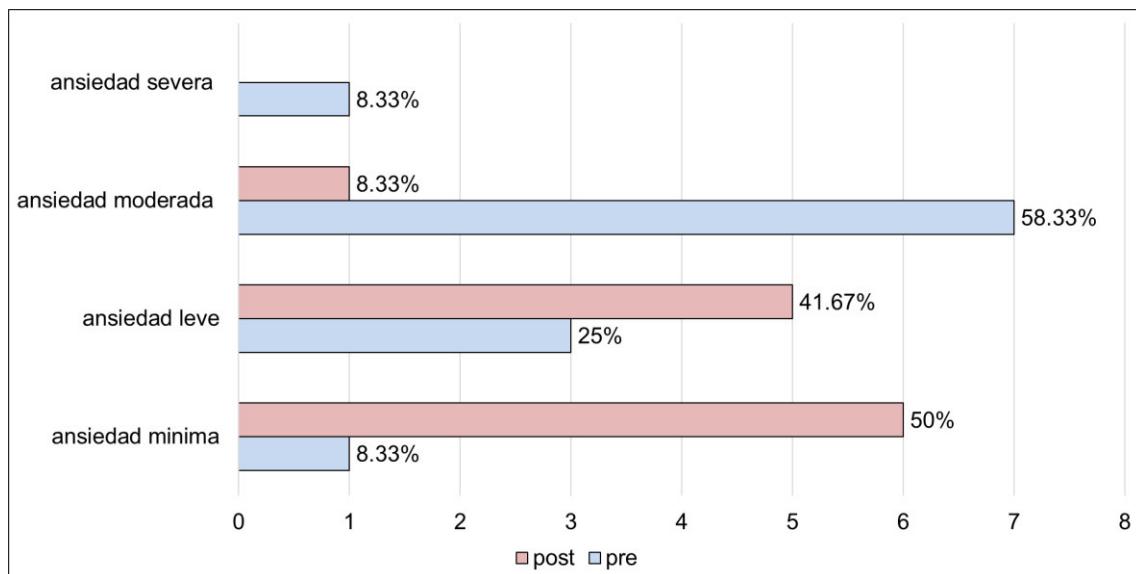
Niveles de ansiedad postintervención		
Nivel	f	%
Ansiedad mínima (0 a 5 pts)	6	50
Ansiedad leve (6 a 15 pts)	5	41.7
Ansiedad moderada (16 a 30pts)	1	8.3
Ansiedad severa (31 a 63pts)	0	0
Total	12	100

f= Frecuencia; % = Porcentaje. Fuente: inventario de Ansiedad de Beck

En la gráfica 1 se muestran los niveles preintervención y postintervención de los participantes, donde se aprecia que el nivel de ansiedad de moderada disminuyo un 50%, así como el que nivel de ansiedad mínima paso de 8.3% a 50%, es decir aumento 41.7%, esto refleja la disminución de los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia.

Además, se realizó una prueba de chi-cuadrado obteniendo un valor estadísticamente significativo de $p=0.007$, esto demuestra que el uso de aromaterapia con *lavandula angustifolia* tiene un efecto estadísticamente significativo en la reducción de la ansiedad en los estudiantes de fisioterapia, respaldando así la eficacia de la intervención.

Gráfica 1. Niveles de ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS. n=12



Fuente: Datos obtenidos de inventario de Ansiedad de Beck

Los resultados obtenidos con la intervención concuerdan con lo reportado por Sazawa y colaboradores en su estudio sobre el efecto de la aromaterapia con Lavanda en el estado de ánimo e índices fisiológicos en mujeres sanas, encontrando que el uso de parches con aroma a lavanda mejoró el estado de ánimo negativo asociado a ansiedad, fatiga y estrés⁵¹.

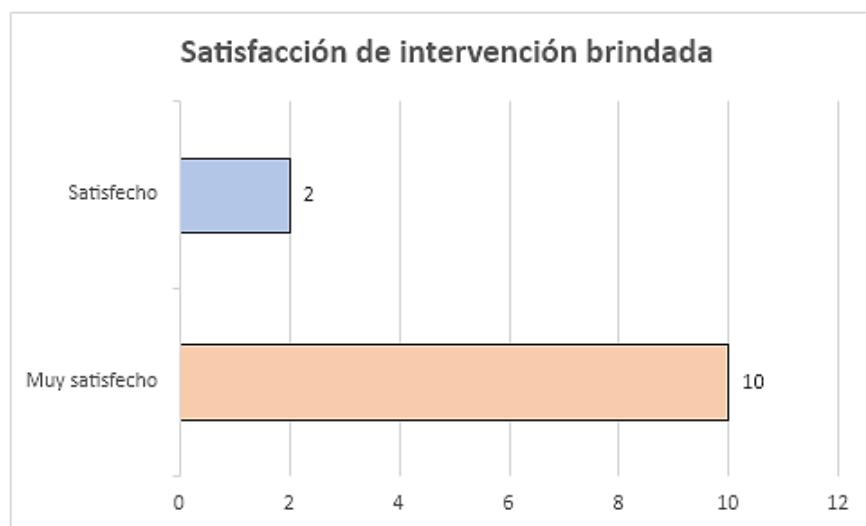
Esto mismo concuerda con lo encontrado por Lehrner y colaboradores en su estudio sobre el impacto de los aceites esenciales de naranja y lavanda en la ansiedad en paciente odontológicos. Los pacientes fueron estimulados con un olor ambiental de lavanda, y se demostró que la lavanda redujo la ansiedad y mejoró el estado de ánimo en pacientes que esperaban tratamiento⁴⁸.

Por último, Soto-Vásquez y colaboradores en una revisión sistemática reportaron que la lavanda mediante inhalación disminuyó la ansiedad en

mujeres preoperatorias, esto concuerda con los resultados obtenidos en el presente trabajo donde se vio la disminución de la ansiedad con aceite esencial de *Lavandula angustifolia* utilizando difusores⁴⁵.

Así mismo se les realizó una encuesta de satisfacción donde el 83% de los estudiantes reportó sentirse muy satisfecho tras las sesiones de aromaterapia brindadas y el 17% refirió sentirse satisfecho tras el término de estas (Gráfica 2). Además, mencionaron haberse sentido “relajados”, que fue una “experiencia agradable”, y les gustarían “más sesiones”.

Gráfica 2. Encuesta de satisfacción de estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia, Universidad de Guanajuato CCS.



Fuente: Datos obtenidos de Encuesta de Satisfacción

5.3 Ventajas y limitaciones

Las principales ventajas en la implementación del proyecto de intervención fueron:

- Disminución del nivel de ansiedad en estudiantes de Licenciatura en fisioterapia de la Universidad de Guanajuato CCS.
- Se logró vinculación con responsables de licenciatura en fisioterapia mostrando interés por implementar la aromaterapia en sede mutualismo para disminuir la ansiedad en los estudiantes.
- El uso de la esencia de *Lavandula angustifolia* mostró resultados a corto plazo, por lo cual se puede implementar sesiones cortas con otros estudiantes de diferentes semestres y licenciaturas.
- Fue una intervención de fácil aplicación.
- Tuvo buena aceptación por parte de los estudiantes.
- Los estudiantes mencionaron sentirse más ligeros y concentrados tras cada término de sesión.
- Mejora en el estado de ánimo de los estudiantes, creando un entorno más positivo.

Las principales limitaciones que se tuvieron durante la implementación del proyecto fueron las siguientes:

Limitación	Solución implementada
No se disponía de conexiones suficientes o cercanas para la colocación de los difusores.	Se consiguieron extensiones que permitieron la colocación adecuada de los difusores en el aula.
No se podían cerrar las ventanas en el aula.	Se solicitó cambio de salón para implementar la sesión de manera adecuada en un ambiente cerrado.

Fuente: Elaboración propia A. Mejía Bolaños

VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La implementación de aromaterapia con esencia de *Lavandula angustifolia* con una dilución de 5 gotas de aceite esencial en 20 ml de agua estéril es eficaz para disminuir el nivel de ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato CCS. Con esto no solo se logró el objetivo general del proyecto que es disminuir el nivel de ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia; también se genera evidencia que aporta al conocimiento de la disciplina de Enfermería dirigido a la salud mental, siendo una terapia alternativa capaz y eficaz de disminuir la ansiedad. Así mismo, se demostró que 5 sesiones con una duración de 60 minutos fueron suficientes para lograr el objetivo.

El instrumento utilizado para medir el nivel de ansiedad fue de fácil comprensión y de rápida aplicación, ningún estudiante mostró dudas durante su aplicación, esto permitió una obtención de la información confiable.

Con la finalidad de mejorar la intervención de aromaterapia con *Lavandula angustifolia*, se recomienda lo siguiente:

- Realizar la intervención de aromaterapia con un grupo o licenciatura diferente, a fin de determinar la efectividad de esta.
- Realizar un seguimiento del grupo participante, para observar si los resultados se mantienen a largo plazo con el número de sesiones brindadas o si es necesario ampliar el número de sesiones.
- Utilizar diferentes concentraciones de dilución para comparar la efectividad en la disminución de ansiedad.
- Mantener una infraestructura adecuada que permita la realización de la intervención de manera idónea.
- Utilizar diferentes métodos de aplicación de la *lavandula angustifolia*.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Secretaria de Salud. ¿Qué es la ansiedad? [Internet]. Secretaria de Salud; 2015. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-ansiedad>
2. Cárdenas-Bolaños, M., Romo-Rangel, L., Urbano-Gamoba, L. Muñoz-Gómez, D., Muñoz-Rueda, A. Enfermedades más prevalentes en estudiantes de la facultad de salud, entre los años 2018-2021. Rev Biumar. 2023; 7(1): 68-73. Disponible en: <https://doi.org/10.31948/Biumar7-1-art6>
3. Monzó A. 10 técnicas efectivas para reducir la ansiedad en el día a día [Internet]. Psicología Monzo. 2023. Disponible en: <https://psicologiamonzo.com/10-tecnicas-efectivas-para-reducir-la-ansiedad-en-el-dia-a-dia/>
4. Peery R., Terry R., Watson L., Ernst E. Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trial. Phytomedicine. 2012; 19(8-9): 825-835. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2012.02.013>
5. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Información sobre Guanajuato [Internet]. INEGI; 2017. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/eventos/2017/imputacion/doc/info_gto.pdf
6. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Síntesis Geográfica de Guanajuato [Internet]. INEGI; 1980. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/2104/702825220457/702825220457_1.pdf
7. Secretaría de Seguridad Pública. Fenómeno Socio-Organizativo Celaya [Internet]. SSP Guanajuato; 2019. Disponible en: https://servicios-ssp.guanajuato.gob.mx/atlas/so/so_celaya.pdf

8. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Cuéntame Información por entidad Guanajuato [Internet]. INEGI; 2020. Disponible en:
<https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/gto/poblacion/default.aspx?tema=me&e=11>
9. Data México. Celaya: Economía, empleo, equidad, calidad de vida, educación, salud y seguridad pública [Internet]. Gobierno de México; 2023. Disponible en:
<https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/geo/celaya-991101>
10. Secretaría de Educación Pública. Conoce el Sistema Educativo Nacional [Internet]. SEP; 2015. Disponible en:
<https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional>
11. Universidad de Guanajuato. Conoce el Campus [Internet]. Universidad de Guanajuato; 2009. Disponible en:
<https://www.ugto.mx/campuscelayasalvatierra/conoce-el-campus/conoce-el-campus-cs>
12. Universidad de Guanajuato. Manual de organización [Internet]. Rectoría de Campus Celaya-Salvatierra; 2023. Disponible en:
https://siidrh.ugto.mx/organizacion-de-personal/modulos/descripcion_puestos/contenido/manuales/110/manual/MO-2023/DCSI-MO.pdf
13. Kaur, M., Raja ,R., Mohamed, S., Isa, Z. Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2023; 20(2): 1233. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021233>
14. Pinargote, E., Caicedo, L. La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. Espirales Rev

- multidisciplinaria de investigación científica. 2019; 3(28): 1-18. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573263327006>
15. Ospina, A. Sobrecarga Académica: cómo el estrés afecta la salud mental de los estudiantes [Internet]. LinkedIn; 2023. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/sobrecarga-acad%C3%A9mica-c%C3%B3mo-el-estr%C3%A9s-afecta-la-salud-de-ospina-paez>
16. Román, J. Sobrecarga académica, principal causa de estrés en universitarios. La Jornada. 19 mayo de 2020; nacional.
17. Guevara-Plana, J., Hernández-Roque, A., Alaniz-Arcos, J. Salud mental asociada a la pandemia de COVID-19 en estudiantes de fisioterapia de la Universidad Nacional Autónoma de México. Rev Fisioterapia. 2024; 46(2): 83-89. Disponible en: DOI: 10.1016/j.ft.2023.11.002
18. Enríquez, M., Carranza, D. Revisión de la pertinencia de la educación universitaria en terapia física y deportiva en México. Rev Cienc del Ejerc y Salud. 2021; 19(2): 1-14. Disponible en: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i2.45525>
19. Juventud Azul. La sobrecarga académica y su relación con la depresión en los adolescentes [Internet]. Juventud Azul Universidad del Norte; 2021. Disponible en: <https://juventudazul.wixsite.com/website/post/la-sobrecarga-acad%C3%A9mica-y-su-relaci%C3%B3n-con-la-depresi%C3%B3n-en-los-adolescentes>
20. Salazar, S. Relación entre las enfermedades más frecuentes y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional José María Arguedas. Rev ECIPerú. 2013; 9(2): 89-97. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4814353#:~:t>

[ext=Las%20enfermedades%20m%C3%A1s%20frecuentes%20que,%252C%20Gastritis%20con%2018.7%25](#)

21. Cortés, F. Cuidado con tu salud las enfermedades más comunes de los estudiantes [Internet]. Fundación Universitaria del Área Andina; 2019. Disponible en: <https://www.areandina.edu.co/blogs/cuidado-con-tu-salud-las-enfermedades-mas-comunes-de-los-estudiantes>
22. Supe R., Gavilanes F. Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. Rev Latam Cienc Socia Huma. 2023; 4(2): 2522-2530. Disponible en: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
23. Cascardo E., Resnik P. Ansiedad, estrés, pánico y fobias. 1^a ed. Argentina: B de Books. 2016.
24. Soria F., Tárraga M., Madrona F., Romero M., Tárraga P. Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor. JONNPR. 2021; 6(10): 1308-1321. Disponible en: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4063>
25. Cardona J., Pérez D., Rivera S., Gómez J., Reyes Á. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Divers Perspect Psicol. 2015; 11(1): 79-89. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982015000100006
26. Rafique N., Al-Asoom L., Latif R., Al A., Wasi S. Comparación de los niveles de estrés psicológico y sus factores inductores entre estudiantes de medicina. J Taibah univ Med Sci. 2019; 14(6): 488-494. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.11.002>
27. Auerbach R., Alonso J., Axinn W., Cuijpers P., et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychol Med. 2016;

- 46(14): 2955-2970. Disponible en:
<https://doi.org/10.1017/s0033291716001665>
28. Estrada E., Paricahua J., Paredes Y., Quispe R. Prevalencia de trastornos mentales comunes en estudiantes universitarios. Rev Cub Med Militar. 2023; 52(4). Disponible en:
<https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2968/2263>
29. Ortiz S., Sandoval E., Adame S., Ramírez C., et al. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. Invest Educ Med. 2019; 8(30): 9-17. Disponible en:
<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764>
30. Riquelme V., Cabezas N., Vera C., Toledo C. Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. Rev Digit Invest Docencia Univ. 2021; 15(1): 1-15. Disponible en:
<https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1284>
31. Cassaretto M., Vilela P., Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. 2021; 27(2): 1-18. Disponible en:
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
32. Mayo Clinic. Trastornos de Ansiedad [Internet]. Mayo Clinic. 2018. Disponible en: [https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/ diagnosis-treatment/drc-20350967#:~:text=La%20terapia%20cognitiva%20conductual%20\(TCC,tratar%20los%20trastornos%20de%20ansiedad](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/ diagnosis-treatment/drc-20350967#:~:text=La%20terapia%20cognitiva%20conductual%20(TCC,tratar%20los%20trastornos%20de%20ansiedad).
33. Alomoto M., Calero S., Vaca R. Intervención con actividad física-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Rev Cubana Invest Biomed. 2018; 37(1): 47-56. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005

34. Reyes F. Ambientes antiestrés: la arquitectura al servicio de la salud mental [Internet]. Infobae. 2021. Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/2021/11/06/ambientes-anti-estres-la-arquitectura-al-servicio-de-la-salud-mental/>
35. Dyrbye L., Thomas M., Shanafelt T. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Rev Acad Med. 2006; 81(4): 354-373. Disponible en: <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
36. Lee YL., Wu Y. The effects of aromatherapy on anxiety and sleep quality in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. J Clin Nurs. 2013; 22(19-20):3225-3235.
37. Zhang C., Mu H., Yang Y., Zhang Y., Gou W. Effect of aromatherapy on quality of life in maintenance hemodialysis patients: a systematic review and meta-analysis. Renal Failure. 2023; 45(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1080/0886022X.2022.2164202>
38. Schuwald AM, Nöldner M, Wilmes T, Klugbauer N, Leuner K, Müller WE. Lavender Oil-Potent Anxiolytic Properties via Modulating Voltage Dependent Calcium Channels. Revista Plos one. 2013; 8:1-9. Doi: 10.1371/journal.pone.0059998, López V, Nielsen B, Solas M, Ramírez MS, J äger AK. Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. Rev frontiers in Pharmacology 2017. Doi: 10.3389/fphar.2017.00280
39. Souza L., Bündchen D., Cardozo F., Quintão M., et al. Aromatherapy in patients with cardiovascular diseases: a

- systematic review. J Cardio Sciences. 2020; 34(1): 74-80. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.36660/ijcs.20190086>
40. Cho M., Min E., Hur M., Lee M. Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units. J Korean Acad Nurs. 2014; 44(3): 211-224. Disponible en: <https://doi.org/10.1155%2F2013%2F381381>
41. Larasek G., Mata L., Aparecida J., Vaccari A. El uso de aceites esenciales y aromaterapia en el trabajo de parto. Rev Cui. 2022; 13(2): 1-17. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2318>
42. Adams J., Barbery G., Lui C. Complementary and alternative medicine use for headache and migraine: a critical review of the literature. Headache. 2013; 53(3): 459-473. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1526-4610.2012.02271.x>
43. Martínez-Otero V. Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. Rev Facu Edu Albacete. 2014; 29(2): 63-78. Disponible en: <https://doi.org/10.18239/ensayos.v29i2.384>
44. Fares J., Saadeddin Z., Al Tabosh H., Aridi H., et al. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. J Epidemiol Glob Health. 2016; 6(3): 177-185. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
45. Soto-Vásquez M., Alvarado-García P., Sagastegui-Guarniz W. Aromaterapia en la salud mental: una breve revisión. Med Nat. 2019; 13(1): 21-25. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761081>
46. Instituto Nacional del Cancer. Aromaterapia con aceites esenciales (PDQ®)-Versión para profesionales de salud [Internet]. INH. 2024.

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/pro/aromaterapia-pdq>

47. Yayla EM, Ozdemir L. Effect of Inhalation Aromatherapy on Procedural Pain and Anxiety After Needle Insertion Into an Implantable Central Venous Port Catheter: A Quasi-Randomized Controlled Pilot Study. *Cancer Nurs.* 2019; 42 (1): 35-41. disponible en: <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000551>
48. Lehrner J., Marwinski G., Lehr S., Johren P., Deecke L. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiol Behav.* 2005; 86(1): 92-105. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.06.031>
49. Secretaria de Salud. GPC Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto [Internet]. Secretaría de Salud. 2010. Disponible en: <https://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/IMSS-392-10/ER.pdf>
50. Padrós F., Montoya K., Bravo M., Martínez M. Propiedades psicométricas del Inventory de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. ELSEVIER. 2020; 26(2-3): 181-187. Disponible en: DOI: [10.1016/j.anyes.2020.08.002](https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002)
51. Sazawa K., Kawada S., Ogawa Y. Effects of nighttime lavender aromatherapy on mood and physiological indices of stress in healthy young females. *J Phys Ther Sci.* 2022; 34(7): 503-508. Disponible en: <https://doi.org/10.1589/jpts.34.503>

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Nacional del Cáncer. Aromaterapia con aceites esenciales [Internet]. NIH. 2024. Disponible en: https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/pro/aro_materapia-pdq
- Natshop. Lavanda para reducir la ansiedad preoperatoria [Internet]. Natshop. 2023. Disponible en: <https://www.natshop.com/blogs/blog-natshop/lavanda-para-reducir-la-ansiedad-preoperatoria>
- Duarte-Díaz A., Rivero-Santana L., Perestelo-Pérez Y., Álvarez-Pérez V., et al. Eficacia y seguridad de la aromaterapia. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2022. (NIPO: 133-22-059-2). Disponible en: https://conprueba.es/sites/default/files/informes/2024-04/SESCS_AROMATERAPIA_DEF.pdf
- Díaz-Barriga C., Gómez-Celis A. Propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. Psicol y Salud. 2019; 29(1):5-16. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2563/4471>

IX. APÉNDICES

Apéndice 1. Consentimiento informado



Universidad de Guanajuato

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a _____ de _____ del 20_____

NUA: _____

"Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Investigadores: LEO. Mejía Bolaños Andrea, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería; Dra. García Campos María de Lourdes, profesor de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrollado a través de las unidades de aprendizaje Proyecto de Intervención I y II.

Esta investigación se implementará con él con el objetivo de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones presenciales que se brindarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un cuasiexperimento; con riesgo superior al

mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a mi persona, el hecho de que se manejen asuntos relacionados con la salud mental ya implica ese riesgo.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que desee puede dar por terminado sin repercusión alguna, así como los datos proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Cédula de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en fisioterapia. Tengo claro que no recibiré remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar ante cualquier duda acercándome a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo a.mejibolanos@ugto.mx o al correo lulu.garcia@ugto.mx.

Nombre y firma del participante

Nombre y firma del testigo 1

Nombre y firma del testigo 2



Apéndice 2. Cédula de datos sociodemográficos

“Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato”

Nombre: (escriba solo sus iniciales con letras mayúsculas en la línea que se te proporciona. Comenzando con Nombre+ Apellido paterno+ Apellido materno).

Fecha: _____
Día / mes / año

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie preguntas, coloque una “X” en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea escribe lo que se te pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	6. Cuenta con el apoyo económico de alguien
Coloque el número de años cumplidos _____	() Hombre () Mujer	() Casado () Soltero () Viudo () Unión libre Otro: _____	_____	() Sí () No
		5. Promedio	_____	
7. Vive en una zona	8. Alergias	9. Actualmente trabaja	10. Acceso a servicios de internet	11. Tiene hijos
() Rural () Urbana	() Sí () No Cual: _____	() Sí () No Ocupación: _____	() Sí () No	() Sí () No
12. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión () Diabetes () Obesidad () Ninguna Otro: _____				

Apéndice 3. Lista de asistencia



Universidad de Guanajuato

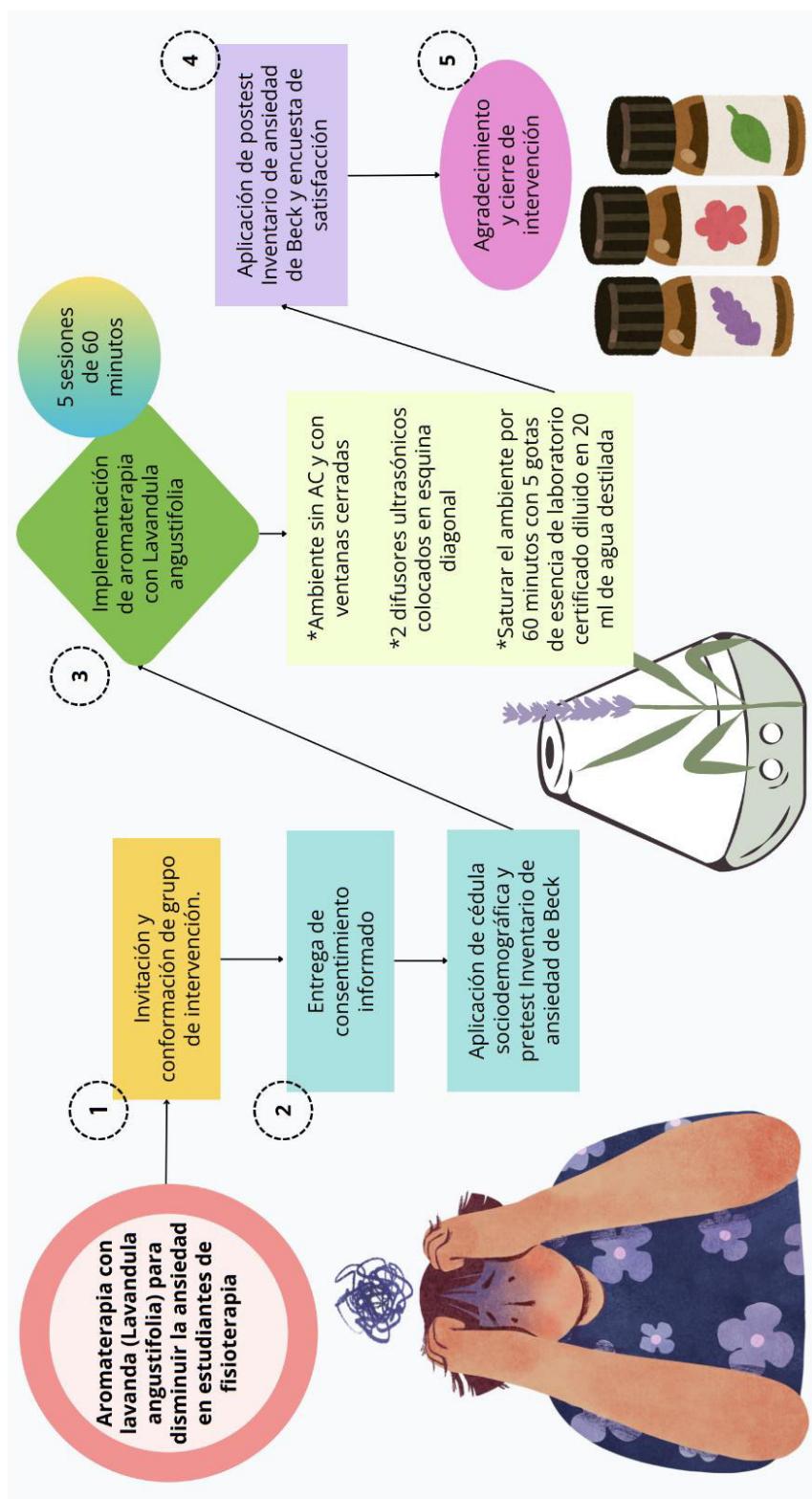
Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

“Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato”

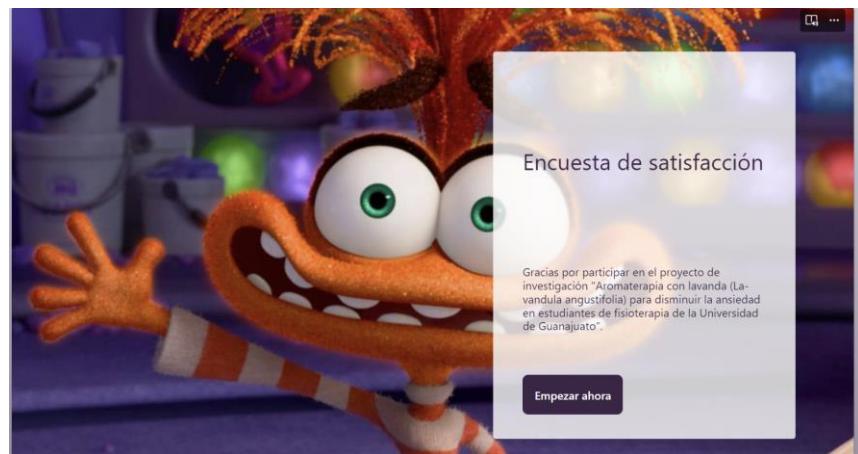
Apéndice 4. Diagrama de intervención



Apéndice 5. Encuesta de satisfacción



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería



1. ¿Qué tan satisfecho/a te encuentras con la intervención brindada?

Muy insatisfecho Insatisfecho

Neutral Satisfecho

Muy satisfecho

2. ¿Hay algún comentario que quiera proporcionar?

Escriba su respuesta

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=cZgrEyXgrU6jTXvV56ODtKCKDCmTVkxLnW2yG8KizUpUNU9RSVIETDNXUTHOQVBRSkhKNko2M1VNWC4u](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=cZgrEyXgrU6jTXvV56ODtKCKDCmTVkxLnW2yG8KizUpUNU9RSVIETDNXUTHOQVBRSkhKNko2M1VNWC4uh)

Consentimiento informado


Universidad de Guanajuato
Campus Celoy-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a 17 de octubre del 2012.
NRA: 393328

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Investigadora:
Eduardo Robles Andrade, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. García Campos María de la Torre, profesor de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrollarlo a través de las unidades de aprendizaje Proyecto de Intervención y II.

Esta investigación se implementará con el fin con el objetivo de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones presenciales que se brindarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un proyecto de intervención, con riesgo superior al mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a mi persona, el hecho de que se manejen avances relacionados con la salud mental ya implica ese riesgo.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que deseé puede dar por terminado sin repercusión alguna, así como los datos proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar dar mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Cédula de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprende que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en fisioterapia. Tengo claro que no recibiré remuneración alguna si participo en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar ante cualquier duda acribillándome a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo a erobles@jed.ugto.mx o al correo lorena.garcia@jed.ugto.mx.

Lorena García Andrade
Lorena García Andrade
Nombre y firma del participante

Dra. Eduardo Robles Andrade A.
Nombre y firma del investigador

Sandra García Campos
Nombre y firma del investigador

Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus Celoy-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Nombre: Lorena solo mis iniciales con letras mayúsculas en la lista que se te proporciona. Comenzando con Nombre Apellido paterno Apellido materno.

MARIA LORENA

Fecha: 17 / 10 / 2012
Día / mes / año

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie preguntas, coloque una "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea escriba lo que se te pide:

1. Edad (Años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
() Hombre () Casado () Mujer () Soltero _____ <u>20</u>	() Hombre () Casado () Mujer () Soltero _____ <u>7mo</u>	() Si () No		
6. Vive en una zona	7. Promedio de días de trabajo	8. Actualmente	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Rural () Urbana	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>
10. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas () Hipertensión () Diabetes () Obedad () Ninguna () Otro:				

11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas
() Hipertensión () Diabetes () Obedad () Ninguna () Otro:

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celoy-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Introducción: A continuación, se presenta una serie de ítems sobre síntomas de la ansiedad. Usted dirija su atención y señale con una X en la casilla la respuesta que le ha estresado en los últimos siete días. La intensidad de estos síntomas varía de acuerdo a su gravedad. Los síntomas más fuertes se marcan con una X grande y los más leves con una X pequeña. Por favor, responda lo más pronto posible.

Advertencia: Su participación, implicaría tener que llenar este inventario.

Ítem	Puntuación	Nombre	Nota	Indicador	Notificación
1. Tiene miedo a las situaciones	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. Se siente desasistido o controlado	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. Dificultad en las tareas	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. Dolor de cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>				
5. Miedo a tenerse el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
6. Miedo a perder el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
7. Ansiedad	<input checked="" type="checkbox"/>				
8. Dificultad para concentrarse	<input checked="" type="checkbox"/>				
9. Inquietud	<input checked="" type="checkbox"/>				
10. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
11. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
12. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
13. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
14. Miedo a perder el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
15. Dificultad para respirar	<input checked="" type="checkbox"/>				
16. Miedo a morir	<input checked="" type="checkbox"/>				
17. Ansiedad	<input checked="" type="checkbox"/>				
18. Dificultad para concentrarse	<input checked="" type="checkbox"/>				
19. Inquietud	<input checked="" type="checkbox"/>				
20. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
21. Suficiente o demasiado calor	<input checked="" type="checkbox"/>				

Nota: Rellenar únicamente las casillas que correspondan a su situación (casilla grande).

Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus Celoy-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Nombre: Lorena solo mis iniciales con letras mayúsculas en la lista que se te proporciona. Comenzando con Nombre Apellido paterno Apellido materno.

MARIA LORENA

Fecha: 17 / 10 / 2012
Día / mes / año

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie preguntas, coloque una "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea escriba lo que se te pide:

1. Edad (Años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
() Hombre () Casado () Mujer () Soltero _____ <u>20</u>	() Hombre () Casado () Mujer () Soltero _____ <u>7mo</u>	() Si () No		
6. Vive en una zona	7. Promedio de días de trabajo	8. Actualmente	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Rural () Urbana	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>	() Si () No _____ <u>Q</u>
10. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas () Hipertensión () Diabetes () Obedad () Ninguna () Otro:				

11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas
() Hipertensión () Diabetes () Obedad () Ninguna () Otro:

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celoy-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Introducción: A continuación, se presenta una serie de ítems sobre síntomas de la ansiedad. Usted dirija su atención y señale con una X en la casilla la respuesta que le ha estresado en los últimos siete días. La intensidad de estos síntomas varía de acuerdo a su gravedad. Los síntomas más fuertes se marcan con una X grande y los más leves con una X pequeña. Por favor, responda lo más pronto posible.

Advertencia: Su participación, implicaría tener que llenar este inventario.

Ítem	Puntuación	Nombre	Nota	Indicador	Notificación
1. Tiene miedo a las situaciones	<input checked="" type="checkbox"/>				
2. Se siente desasistido o controlado	<input checked="" type="checkbox"/>				
3. Dificultad en las tareas	<input checked="" type="checkbox"/>				
4. Dolor de cabeza	<input checked="" type="checkbox"/>				
5. Miedo a tenerse el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
6. Miedo a perder el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
7. Ansiedad	<input checked="" type="checkbox"/>				
8. Dificultad para concentrarse	<input checked="" type="checkbox"/>				
9. Inquietud	<input checked="" type="checkbox"/>				
10. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
11. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
12. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
13. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
14. Miedo a perder el control	<input checked="" type="checkbox"/>				
15. Dificultad para respirar	<input checked="" type="checkbox"/>				
16. Miedo a morir	<input checked="" type="checkbox"/>				
17. Ansiedad	<input checked="" type="checkbox"/>				
18. Dificultad para concentrarse	<input checked="" type="checkbox"/>				
19. Inquietud	<input checked="" type="checkbox"/>				
20. Dolor muscular	<input checked="" type="checkbox"/>				
21. Suficiente o demasiado calor	<input checked="" type="checkbox"/>				

Nota: Rellenar únicamente las casillas que correspondan a su situación (casilla grande).

250888



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Introducción: A continuación, se presentan una serie de ítemos que componen el inventario de la ansiedad. Lea cada afirmación y señale con un X según la medida que le dan molestia en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que pedimos disculpas si la muestra más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tenerla pronto.

Fórm.	Número	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Estremecimiento, temblores	X			
2. Sentir alarma de color rojizo(s)	X			
3. Deliramiento de los pensamientos	X			
4. Pensamientos que rugean	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sarcasmos excesivos	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos	X			
8. Inseguridad	X			
9. Terror	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sentirse des de abajo	X			
12. Miedo constante	X			
13. Cuerpo tensísimo	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Indiferencia o nula estímulo emocional	X			
19. Dificultad	X			
20. Retorciones, convulsiones	X			
21. Soñaciones no debidas al sueño	X			

Nota: los resultados y conclusiones de los estudiantes de medicina están en 100%.

Consentimiento informado

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

Celaya, Gto., a 17 de Octubre del 2014

NUA: 252286

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

en estudios de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato

Investigador:
LEO. María del Refugio Andrade, maestra en Medicina en Ciencias de Enfermería.
Dra. García Campon Verde de Jardines, profesor de Tercero Cuatrimestre de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrollado a través de los niveles de aprendizaje de la División de Enfermería y II.

Esta investigación se implementará con el objetivo de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones experimentales que se brindarán durante un total de 6 sesiones, mediante un proyecto de intervención con riesgo superior al menor porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a ni persona, el hecho de que se manejen aceites relacionados con la salud mental ya implica ese riesgo.

Ha sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que deseé puede darse por terminado sin repercusión alguna, así como los datos

Cédula de datos sociodemográficos
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Nombre: (señale solo los ítems con veras respuestas en la linea que se le propone). Consultando con Mtra. Leo. María del Refugio Andrade.

D.F. 1. P.A.

Fecha: 17 Octubre 2014

Introducción: A continuación, se presenta una serie de preguntas, coloque una X en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea, cocídele lo que se pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Soneriez	5. Existe con el apoyo económico de alguien
() Hombre	() Casado	() Soltero	() Si	() No
() Mujer	() Separado	() Viudo	() No	
2.1				
() Unido	() Separado	() Viudo	() Si	() No
() Soltero	() Casado	() Separado	() No	
3. Viven en una casa de familia o de otra persona	7. Existe algún tipo de problema de salud en el periodo de estudio	8. Actualmente trabaja	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Si	() Si	() Si	() Si	() Si
() No	() No	() No	() No	() No
4. Trabaja	9.1	9.2	10.1	10.2
() Si				
() No				
5. Sociedad económica	9.3	9.4	10.3	10.4
() Alta	() Media	() Baja	() No	() No
() Baja	() Alta	() Media		
6. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas				
() Hipertensión	() Diabetes	() Osteoporosis	() Ninguna	Otra: _____



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: 5

Introducción: A continuación, se presentan una serie de ítemos que componen el inventario de la ansiedad. Lea cada afirmación y señale con un X según la medida que le dan molestia en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que pedimos disculpas si la muestra más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tenerla pronto.

Fórm.	Número	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Estremecimiento, temblores	X			
2. Sentir alarma de color rojizo(s)	X			
3. Deliramiento de los pensamientos	X			
4. Pensamientos que rugean	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sarcasmos excesivos	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos	X			
8. Inseguridad	X			
9. Terror	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sentirse des de abajo	X			
12. Miedo constante	X			
13. Cuerpo tensísimo	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Indiferencia o nula estímulo emocional	X			
19. Testosterol	X			
20. Retorciones, convulsiones	X			
21. Soñaciones no debidas al sueño	X			

Nota: los resultados y conclusiones de los estudiantes de medicina están en 100%.

Cédula de datos sociodemográficos
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Introducción: A continuación, se presentan una serie de preguntas, coloque una X en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea, cocídele lo que se pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Soneriez	5. Existe con el apoyo económico de alguien
() Hombre	() Casado	() Soltero	() Si	() No
() Mujer	() Separado	() Viudo	() No	
2.1				
() Unido	() Separado	() Viudo	() Si	() No
() Soltero	() Casado	() Separado	() No	
3. Viven en una casa de familia o de otra persona	7. Existe algún tipo de problema de salud en el periodo de estudio	8. Actualmente trabaja	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Si	() Si	() Si	() Si	() Si
() No	() No	() No	() No	() No
4. Trabaja	9.1	9.2	10.1	10.2
() Si				
() No				
5. Sociedad económica	9.3	9.4	10.3	10.4
() Alta	() Media	() Baja	() No	() No
() Baja	() Alta	() Media		
6. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas				
() Hipertensión	() Diabetes	() Osteoporosis	() Ninguna	Otra: _____

proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Cédula de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en Fisioterapia. Tengo claro que no recibiré remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar sobre cualquier duda acordándome a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo carlos.bautista@ugto.mx o al correo carlos.bautista@ugto.mx.

*AP
Javier Daniel Pacheco Francisco*
Nombre y firma del participante

Juan Pablo Flores Vázquez *Zuleidy Celia Vargas*
Nombre y firma del testigo 1 Nombre y firma del testigo 2

Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus León-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Nombre (escribe solo las iniciales con letras mayúsculas en la línea que se te proporciona. Comuníquese con Nombre+Apellido paterno+Apellido materno).

J.D.P.C.F.

Fecha: *19 / 05 / 2015*
19/05/2015

Indicaciones: A continuación, se presenta una serie preguntas, coloque una "X" en el cuadro de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea que se le pide que se le haga.

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Bautizo civil	4. Semestre	5. Género con el que económico de hogar
Coloque el número de años cumplidos	() Hombre () Mujer	() Casado () Soltero () Viudo () Unido Civil	() I Semestre () II Semestre	() Hombre () Mujer
21				
6. Vive en una zona	7. Promedio de óptimo período	8. Actividades realizadas	9. Tiene acceso a servicios de salud	10. Trastornos
() Rural () Urbana	() 3.51 () No Disponibles	() 3.81 () Sí	() Sí () No	() Sí () No
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas				
() Hipertensión () Diabetes () Ocasional () Otros				

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus León-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: *28*

Indicaciones: A continuación, se presentan una serie de sentidas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación y señale con una X aquella que le describa lo que ha experimentado en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que pedimos contarte lo que sientes más fuerte. Agradecemos tu participación, esperamos tengan buenas.

Número	Ventil	Más a menudo	Modera/desdeñar	Suavemente
1. Temores irrazonables		X		
2. Sentimientos de tristeza		X		
3. Desasosiego o temor		X		
4. Cansancio en las piernas		X		
5. Miedo a que nase lo peor			X	
6. Sensación de mareo			X	
7. Problemas con el sueño, o las ideas avergúenzadoras		X		
8. Ansiedad		X		
9. Dolor de cabeza		X		
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de asco		X		
12. Mares súbitamente		X		
13. Corrige constantemente		X		
14. Miedo a perder control		X		
15. Dificultad para respirar		X		
16. Miedo a morir		X		
17. Ansiedad		X		
18. Problemas para relajarse emocionalmente		X		
19. Inibiliidad			X	
20. Ruborizarse, sonrojamiento		X		
21. Sedación no deseada al dormir		X		

Totales: *28* (C) Difícil. Acceso y calificación de acuerdo a instrucciones de la UGTO (0-40).

59/468

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus León-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: *19*

Número	Palabra	Más a menudo	Modera/desdeñar	Suavemente
1. Estoy ansioso, temeroso		X		
2. Siento olores desagradables (ocheños)		X		
3. Deliciármelo en las piezas		X		
4. Deliciármelo en las personas		X		
5. Miedo a que nase lo peor			X	
6. Sensación de mareo			X	
7. Problemas con el sueño, o las ideas avergúenzadoras		X		
8. Ansiedad		X		
9. Dolor de cabeza		X		
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de asco		X		
12. Mares súbitamente		X		
13. Corrige constantemente		X		
14. Miedo a perder control		X		
15. Dificultad para respirar		X		
16. Miedo a morir		X		
17. Ansiedad		X		
18. Problemas para relajarse emocionalmente		X		
19. Inibiliidad			X	
20. Ruborizarse, sonrojamiento		X		
21. Sedación no deseada al dormir		X		

Totales: *19* (C) Difícil. Acceso y calificación de acuerdo a instrucciones de la UGTO (0-40).

Consentimiento informado

Universidad de Guanajuato
Campus León-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de la Enfermería

Javier Daniel Pacheco Francisco
Nombre y firma del participante

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Investigadores:
Dra. Mag. Cecilia Andrade, egresada de Maestría en Ciencias de la Enfermería.
Dra. Gloria Cárdenas Muñoz de Torreón, profesora de Tercero Cuatrimestre de la Maestría en Ciencias de la Enfermería.

Consenstimiento informado:
El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de licenciatura de la Universidad de Guanajuato" esfrormulado a través de los métodos de investigación

Proyecto de Investigación 1 y II.
Una investigación es aquella en la que el objetivo es analizar el inicio de la investigación, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de técnicas presenciales que se brindaría durante 10 días de clase, mediante un proyecto de investigación, con riesgo aparente al número porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos ni agresivos, el hecho de que se manejen avances relacionados con la salud mental ya implica ese riesgo.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que dame punto car por considerar no operativo alguno, al cesar los dos

proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Cédula de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en Fisioterapia. Tengo claro que no recibiré remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar sobre cualquier duda acordándome a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo carlos.bautista@ugto.mx o al correo carlos.bautista@ugto.mx.

*AP
Javier Daniel Pacheco Francisco*
Nombre y firma del participante

Bogotá, Colombia, 20 de mayo de 2015

Numeración de folio de la cédula: 2

	Cédula de datos sociodemográficos Universidad de Granada Campus Ciéspas, Salvaterra División de Ciencias de la Salud e Ingenierías Maestría en Gestión de Enfermería	
"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Granada"		
Nombre: (escriba solo sus iniciales con letra mayúscula en la línea que se te proporciona. Comenzando con M ayúscula y apellidos en Mayúsculas)		

Fecha: <u>11</u> / <u>02</u> / <u>24</u> Día / mes / año		
Intervención: A continuación, se presenta una serie preguntas, en las que una "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación y la linea encierre lo que se pide.		
1. Edad (años)		
2. Sexo		
3. Estado civil		
4. Señale con C si apoya el avance económico de su familia		

5. Cuantifique sus compras		

6. Tiene hijos		
7. Percepción de su salud en el periodo		
8. Asistencia al trabajo		
9. Tiene acceso a servicios de enfermería		
10. Tiene hijos		
11. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
12. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
13. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
14. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
15. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
16. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
17. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
18. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
19. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
20. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
21. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
22. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
23. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
24. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
25. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
26. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
27. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
28. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
29. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
30. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
31. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
32. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
33. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
34. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
35. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
36. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
37. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
38. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
39. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
40. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
41. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
42. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
43. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
44. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
45. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
46. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
47. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
48. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
49. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
50. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
51. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
52. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
53. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
54. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
55. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
56. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
57. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
58. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
59. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
60. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
61. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
62. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
63. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
64. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
65. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
66. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
67. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
68. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
69. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
70. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
71. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
72. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
73. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
74. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
75. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
76. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
77. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
78. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
79. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
80. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
81. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
82. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
83. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
84. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
85. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
86. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
87. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
88. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
89. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
90. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
91. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
92. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
93. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
94. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
95. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
96. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
97. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
98. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
99. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		
100. Tíene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas		

Inventario de ansiedad de Beck				
Universidad de Granada Cátedra Celso-Salvadores División de Ciencias de la Salud e Investigación Maestría en Ciencias de la Enfermería				
<i>Anamnesis con lavanda (Anexos de anamnesis) para dominar la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Granada</i>				
<i>Puntuación: _____</i>				
<p>Llamado a la reflexión: A continuación se presentan nueve situaciones que describen situaciones de la vida cotidiana. Lea cada situación y responda a la pregunta que le sigue indicando si alegra o no que ha ocurrido en su situación cotidiana hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática por lo que pedimos encarecer de la mayor útil honestidad.</p> <p>Agree con sus participaciones, excepto las que tengan duda.</p>				
ÍTEM	NÚMERO DE PREGUNTA	ANSIETAD	MOCIÓN/ANSIEDAD	SEÑALIZACIÓN
1. Estoy tranquilo/a, satisfecho/a.		X		
2. Se siente celoso/a (desconfia).		X		
3. Desalientante es la perspectiva.		X		X
4. Me preocupa que algo malo o que pasa el día.		X		
5. Sustituirse en el centro.		X		
6. Operación en el pecho, o intestinos.		X		
7. Insomnio.		X		
8. Insuficiencia.		X		
9. Temo.		X		
10. Ansiedad.		X		
11. Sensación de ahogo.		X		
12. Miedo temeroso.		X		
13. Ansiedad de muerte.		X		
14. Miedo por el futuro.		X		
15. Dificultad para respirar.		X		
16. Miedo a la muerte.		X		
17. Ansiedad de control.		X		
18. Indulgencia en excesos (comer).		X		
19. Distracción.		X		
20. Eufórico, exaltado, emocionado.		X		
Subtotal:				

531

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
División de Ciencias de la Salud y Biotecnología
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación **5**

Introducción: A continuación se presentará una serie de situaciones más comunes de la ansiedad. Lea cada situación y señale con una X seguida la intensidad los sentimientos que lo han molestado en las últimas semanas. Indique por favor la intensidad menor para cada una de las situaciones, y por favor indique la intensidad de la menor hasta la mayor.

Agréguese en su cuaderno particular, el número que figura a la derecha.

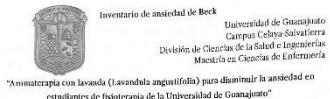
Forma	Dificultad	Más de 1 200%	Mediocre	Severamente malo
1. Ansiedad de anticipación				
2. Sentir oleadas de calor (sudorosa)	X			
3. Trastornos de sueño				
4. Trastornos de memoria	X			
5. Ansiedad para relajarse				
6. Ansiedad de tener la peor				
7. Sensación de vacío				
8. Operar en el precio o sentido	X			
9. Ansiedad de actividad				
10. Temor	X			
11. Nerviosismo				
12. Sensación de deslizamiento				
13. Ansiedad de control				
14. Cansancio				
15. Ansiedad de no respirar				
16. Ansiedad de muerte			X	
17. Ansiedad	X			
18. Problemas de sueño estresante				
19. Ansiedad de control				
20. Ansiedad de control estresante				
21. Subsidio en la oficina al calor				

Consentimiento informado
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud y Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería
Celaya, Gto., a 11 de octubre del 2014

proporcionando así una muestra de mayor confiabilidad. Al seguir la red condensadora para participar en el proceso y responder a las características sociodemográficas así, el resultado universitario de "Sistematico" de 10 items, y el "Examen de Amplitud de Beck" compuesta por 21 ítems. Considerando que los resultados responden con la presente investigación se conoce el efecto de la tercera persona en la medida de identidad en adolescentes en filosofía. Tengo claro que no me he centrado mucho al principio en mi investigación y que mi particularidad es volcarme más en datos. Entiendo que tengo la libertad de presentar una cierta ascendencia a las investigaciones.

[Signature]
Sarah Murphy Reporting, Wyoming

	Grado de Estudios Sociodidácticos Universidad de Granada Campus Ciudad Universitaria Trabajos de Fin de Carrera de la Facultad de Filosofía Maestría en Didáctica de la Enseñanza	
*Anotación con la marca (la matrícula expedida) para identificar la asistencia en estudios de la Universidad de Granada y su Comunidad.		
Nombre (apellidos) solo los datos que aparecen en la lista que se le proporciona. Completando con nombre y apellido el espacio que figura.		
Señal Nada, José Gómez Peña.		
Fecha: <u>11-09-2024</u>		
Inscripciones: A continuación se presentan las tres preguntas obligatorias. "X" en el cuadro de la respuesta que corresponda a la situación, y en la fila debajo que te refleje.		
1. Edad (Años) 2. Sexo		
Colocar el número que corresponde a tu edad: (1) Menor (2) Mayor		
3. Estado civil		
(1) Soltero (2) Casado (3) Separado (4) Viudo (5) Divorciado		
4. Situación		
(1) Ayuda económica (2) No (3) Sí		
5. Vive en una zona		
(1) Poblado de menos de 5000 habitantes (2) Poblado entre 5000 y 10000 habitantes (3) Poblado entre 10000 y 50000 habitantes (4) Poblado de más de 50000 habitantes		
6. Vivienda		
(1) Propia (2) Alquiler (3) Arriendo (4) Otro		
7. Trabajo		
(1) No (2) Si		
8. Puedes acceder a servicios de orientación		
(1) Sí (2) No		
9. Tu mejor idioma		
(1) Castellano (2) Andaluz (3) Otro		
10. ¿Perteneces a las siguientes organizaciones religiosas o culturales?		
(1) Religión (2) Hermandad (3) Clubes (4) Asociación (5) Otra		



"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación = 12

Investigaciones. A continuación, se presentan una serie de ítems que constan de la actividad. Lea cada afirmación, y déle una X seguida de un mandado los síntomas que lo han molestado en la última semana trabajando hoy. La información servirá para conocer más acerca de otra problemática, por lo que pedimos contarte de la manera más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tener buenas díaz.

Ítems	Nunca	Muy o muchos	Moderadamente	Severamente
1. Enrojecimiento, hirsutismo	X			
2. Sentir miedo (de noche)	X			
3. Desplazamiento de la persona	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de miedo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos	X			
8. Inseguridad	X			
9. Terror	X			
10. Ansiedad		X		
11. Sensación de algo	X			
12. Miedo a las personas	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Inseguridad o malestar estomacal	X			
19. Dolor de cabeza		X		
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Sudoración no debida al calor	X			

Fuente: Beck, J. C., Borkovec, T. D., & Rausch, J. (1983). A inventario de ansiedad en estudiantes de medicina. *Actas de la 21 ASES*, 2(4).

52144



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación =

Investigaciones. A continuación, se presentan una serie de ítems que constan de la actividad. Lea cada afirmación, y déle una X seguida de un mandado los síntomas que lo han molestado en la última semana trabajando hoy. La información servirá para conocer más acerca de otra problemática, por lo que pedimos contarte de la manera más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tener buenas díaz.

Ítems	Nunca	Muy o muchos	Moderadamente	Severamente
1. Enrojecimiento, hirsutismo	X			
2. Sentir miedo (de noche)	X			
3. Desplazamiento de las personas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de miedo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos	X			
8. Inseguridad	X			
9. Terror	X			
10. Ansiedad		X		
11. Sensación de algo	X			
12. Miedo a las personas	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Inseguridad o malestar estomacal	X			
19. Dolor de cabeza		X		
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Sudoración no debida al calor	X			

Fuente: Beck, J. C., Borkovec, T. D., & Rausch, J. (1983). A inventario de ansiedad en estudiantes de medicina. *Actas de la 21 ASES*, 2(4).



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a 17 de octubre de 2019

NUA: 63.1464

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Investigadora:
LEO. María del Rosario Andrade, candidata de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Graciela Campos María de Lourdes, profesor de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrollado a través de los métodos de aprendizaje Proyecto de Intervención y II.

Este investigación se implementará con el fin de evaluar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones principales que se brindarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un proyecto de intervención con riesgo superior al mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a una persona, el hecho de que se manejen avances relacionados con la salud mental ya implica ese riesgo.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que desee puede dar por terminado sin repercusión alguna, así como los datos

proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar soy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "fóldala de consentimiento informado" que se encuentra en el establecimiento de la Universidad de Guanajuato.

Comprendo que los resultados específicos de esta investigación es conveniente difundir la aromaterapia en la sociedad en resultados de divulgación en Internet. Tengo claro que no existen reservas legales al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria y free de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de renegociar este acuerdo de acuerdo a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo maria.delrosario.andrade@uvg.mx o al correo graciela.campos@uvg.mx.

Maria del Rosario Andrade
Nombre y firma del participante

Maria del Rosario Andrade
Nombre y firma del encargado

Graciela Campos
Nombre y firma del terapeuta



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Nombre: (scrivo solo mis iniciales con letra mayúscula en la línea que se te propone). Comenzando con Nombre - Apellido paterno - Apellido materno).

Nombre: César

Fecha: 13/10/2019

Día / mes / año

Investigaciones. A continuación, se presentan una serie preguntas, coloque una "X" en el cuadro que incluye la respuesta que corresponda a su situación, y la linea que tiene lo que se te pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. ¿Tienes acceso a algún centro de salud?
1. Menor de 18 años	○ Mujer	○ Casado	○ X No	
2. De 18 a 24 años	○ Hombre	○ Soltero	○ X Si	
3. De 25 a 34 años	○ Mujer	○ Soltero	○ X Si	
4. De 35 a 44 años	○ Hombre	○ Soltero	○ X Si	
5. De 45 a 54 años	○ Mujer	○ Soltero	○ X Si	
6. Mayor de 55 años	○ Hombre	○ Soltero	○ X Si	
7. Total	○ X Hombre	○ X Soltero	○ X Si	○ X No
8. Accesible	○ X No	○ X Si	○ X Si	○ X No
9. Total	○ X Hombre	○ X Soltero	○ X Si	○ X No
10. Tú has alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas:				
11. Hipertensión () Sí () No () No sé () Ninguna () No				



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación =

Investigaciones. A continuación, se presentan una serie de ítems que constan de la actividad. Lea cada afirmación, y déle una X seguida de un mandado los síntomas que lo han molestado en la última semana trabajando hoy. La información servirá para conocer más acerca de otra problemática, por lo que pedimos contarte de la manera más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tener buenas díaz.

Ítems	Nunca	Muy o muchos	Moderadamente	Severamente
1. Enrojecimiento, hirsutismo	X			
2. Sentir miedo (de noche)	X			
3. Desplazamiento de las personas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de miedo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos	X			
8. Inseguridad	X			
9. Terror	X			
10. Ansiedad		X		
11. Sensación de algo	X			
12. Miedo a las personas	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Inseguridad o malestar estomacal	X			
19. Dolor de cabeza		X		
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Sudoración no debida al calor	X			

Fuente: Beck, J. C., Borkovec, T. D., & Rausch, J. (1983). A inventario de ansiedad en estudiantes de medicina. *Actas de la 21 ASES*, 2(4).



Inventario de ansiedad de Beck
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salamanca
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Pautamiento: 5

Introducción: A continuación, se presentan una serie de síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación y señale con una X según la intensidad los síntomas que lo han molestado en la última semana o durante hoy. La información servirá para conocer más sobre su problema, por lo que no dude en responderlos de la manera más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos que le sea útil.

Ítem	Número	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Temor a las personas	X			
2. Sentir miedo de caer (sobresalto)	X			
3. Desbordamiento de las ideas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	X			
8. Inseguridad	X			
9. Tensión	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareas torácicas	X			
13. Opresión en el pecho	X			
14. Miedo al perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad	X			
18. Dificultad para concentrarse	X			
19. Desorientación o confusión	X			
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Sudoración sin darse el calor	X			

Fuente: Beck, J.S., & Steer, R.A. (1990). Manual para el inventario de ansiedad de Beck. (2da. ed.)

Consentimiento informado



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salamanca
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., 21 de octubre del 2014

NÚM.: 58465

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

en estudios de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Investigadora:
Dra. Alejandra Andrade, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Gloria Carpio María de la Torre, profesora de Tiempo Completo de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

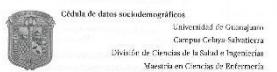
El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrollado a través de las unidades de aprendizaje Proyecto de Investigación y II.

Este investigador se implicará completamente con el objetivo de analizar el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en fisioterapia. Tengo claro que no recibí remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar ante cualquier duda acerca de la investigación.

De igual manera puedo contactarme a través del correo alejandrandoval1991@gmail.com o al correo gloria.carpio@ugto.mx.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que deseé puede dar por terminado sin repercusión alguna, así como los datos



Unidad de datos sociodemográficos
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salamanca
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Rombos: Señala con una marca en la línea que se te presenta. Contrañando con tu lápiz aprieta fuerte (aprieta fuerte)

Fecha: 07/10/2014
10/2014 año

Introducción: A continuación, se presenta una serie de ítems, señale una X en el cuadro de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea que que se te pida:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Soltero	5. Casado con el apoyo económico de alguien
Coloque el rango de edad en el que se encuentra:	() Hombre () Mujer () Soltero () Casado () Unión libre () Otro	1 a 20	() Si () No	() Si () No
6. Vive en una zona:	7. Promedio de horas trabajadas por periodo:	8. Actualmente trabaja:	9. Tiene acceso a la red:	10. Puedes llamar:
() Rural () Urbana	() 0-10 () 11-20 () 21-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 () 61-70 () 71-80 () 81-90 () 91-100	() Si () No	() Si () No	() Si () No
11. ¿Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas:	12. Hiperactividad () Si () No	13. Diabetes () Si () No	14. Hipertensión () Si () No	15. Osteoporosis () Si () No



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salamanca
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Pautamiento: 12

Diligenciante: A continuación, se presentan una serie de ítems que le indican que la ansiedad es de calidez amable, y señale con una X según la intensidad los síntomas que lo han molestado en la última semana. La información servirá para conocer más sobre su problema, por lo que no dude en responderlos de la manera más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos que le sea útil.

Ítem	Siempre	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Temor a las personas	X			
2. Sentir miedo de caer (sobresalto)	X			
3. Desbordamiento de las ideas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	X			
8. Inseguridad	X			
9. Tensión	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sudoración de abajo	X			
12. Sentir miedo a morir	X			
13. Desbordamiento de las ideas	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Desorientación o confusión	X			
17. Ansiedad	X			
18. Dificultad para concentrarse	X			
19. Desorientación o confusión	X			
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Sudoración sin darse el calor	X			

Fuente: Beck, J.S., & Steer, R.A. (1990). Manual para el inventario de ansiedad de Beck. (2da. ed.)



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato

Campus Celaya-Salamanca

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Pautamiento: 12

Ítem	Siempre	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Inseguridad o temor	X			
2. Sentir miedo de caer (sobresalto)	X			
3. Desbordamiento de las ideas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Miedo a que pase lo peor	X			
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	X			
8. Inseguridad	X			
9. Tensión	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sudoración de abajo	X			
12. Desbordamiento de las ideas	X			
13. Miedo a perder el control	X			
14. Dificultad para respirar	X			
15. Desorientación o confusión	X			
16. Ansiedad	X			
17. Dificultad para concentrarse	X			
18. Desorientación o confusión	X			
19. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
20. Sudoración sin darse el calor	X			

Fuente: Beck, J.S., & Steer, R.A. (1990). Manual para el inventario de ansiedad de Beck. (2da. ed.)

proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar soy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Gálila de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en fisioterapia. Tengo claro que no recibí remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar ante cualquier duda acerca de los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo macielholan@yahoo.mx o al correo luiz.silveira@ugr.mx.

Luis Alfonso Silveira
Nombre y firma del participante

Maciel Holan
Nombre y firma del participante

Esteban Salas Varela
Nombre y firma del investigador

Crónica de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus Culiacán-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

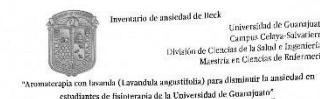
Notable: Escribir solo en líneas con letras mayúsculas en la línea que se te propone. Comenzando con NOMBRE Apellido paterno Apellido materno.

ZSV

Fecha: 12/10/29
Día / mes / año

Instrucciones: A continuación se presenta una serie preguntas; coloque una "X" en el cuadro de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea escribir la que sea o que sea.

1. Edad (Años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Contar con el apoyo económico de otra persona
Coloque el número de años cumplidos	() Hombre () Mujer	() Casado () Soltero () Viudo () Divorciado 20	() Sí () No	
6. Vive con una zona				
7. Promedio de horas pasando				
8. Atendió en el trabajo				
9. Tiene acceso a servicios de Internet				
10. Tiene hijos				
() Rural () Urbana 9 (A) 9 (A) 9 (A) 9 (A) 9 (A)				
9 (A) 9 (A) 9 (A) 9 (A) 9 (A)				
11. Tiene alguno de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas:				
() Hipertensión () Diabetes () Osteoporosis () Artritis () Migraine () Otros _____				



"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

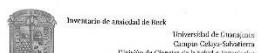
Puntuación: 23

Introducción: A continuación, se presentan una serie de síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X según la intensidad los síntomas que lo han molestado en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de su problemática, por lo que pedimos respeto de la honestidad.

Agradecemos su participación, esperamos lea lo que sigue:

Ítem	Nombre	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo		X		
2. Sensación de estrés (bodilmente)	X			
3. Dolores/migrañas	X			
4. Dificultad para relajarse			X	
5. Miedo a que pase lo peor			X	
6. Sensación de miedo	X			
7. Opresión en el pecho, o latidos sordos	X			
8. Insomnio			X	
9. Tensión		X		
10. Ansiedad		X		
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mares temblores	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Miedo a morir, para respirar	X			
16. Miedo a morir			X	
17. Ansiedad			X	
18. Inquietud o malestar cerebral	X			
19. Desesperanza		X		
20. Miedo a que, experimente dolor	X			X
21. Sensación de debilidad física			X	

Datos FISIOTERAPIA: Estimación: 100% de acuerdo con la escala de Beck en la clínica (2010).



"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: 4

Introducción: A continuación, se presentan una serie de síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X según la intensidad los síntomas que lo han molestado en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de su problemática, por lo que pedimos respeto de la honestidad.

Agradecemos su participación, esperamos lea lo que sigue:

Ítem	Nombre	Más o menos	Moderadamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo		X		
2. Sensación de estrés (bodilmente)	X			
3. Dolores/migrañas	X			
4. Dificultad para relajarse		X		
5. Miedo a que pase lo peor		X		
6. Sensación de miedo		X		
7. Opresión en el pecho, o latidos sordos		X		
8. Insomnio		X		
9. Tensión		X		
10. Ansiedad		X		
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mares temblores	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control		X		
15. Miedo a morir, para respirar		X		
16. Miedo a morir		X		
17. Ansiedad		X		
18. Inquietud o malestar cerebral	X			
19. Desesperanza		X		
20. Miedo a que, experimente dolor	X			X
21. Sensación de debilidad física			X	

Datos FISIOTERAPIA: Estimación: 100% de acuerdo con la escala de Beck en la clínica (2010).



Declaro, Gsalv, S. 47-203 — de 29/2010 —

Nombre: Esteban Salas Varela

"Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Investigadores:
Luis Alfonso Silveira, catedrático de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Esteban Salas Varela, licenciado en Fisioterapia, profesor de Licenciatura de la Universidad de Guanajuato.

Consentimiento informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" desarrolló a través de los artículos de apoyo/datos de Proyecto de Investigación IV.

En investigación se implementó con el uso de sujetos voluntarios el efecto de la aromaterapia como herramienta de reducción de estrés y ansiedad a través de sistemas preventivos que incluyeron difusor de un vapor de esencias, mediante un proyecto de intervención con riesgo superior al mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a un paciente, el hecho de que se manipule sistema relacionados con la salud social ya implica ese riesgo.

He sido informado para participar en el proyecto y en el acuerdo que dentro podrá dar por terminado un experimento digno, así como los datos

proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar soy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Gálila de características sociodemográficas en el estudiante universitario de fisioterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 ítems.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de licenciatura en fisioterapia. Tengo claro que no recibí remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación es voluntaria sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar ante cualquier duda acerca de los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo macielholan@yahoo.mx o al correo luiz.silveira@ugr.mx.

Esteban Salas Varela — 47-203
Nombre y firma del participante

Luis Alfonso Silveira — 47-203
Nombre y firma del investigador



Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guanajuato

NOMBRE: _____ Apellido paterno: _____ Apellido materno: _____
DNI: _____

Fecha: 15 / 05 / 2009
Día / mes / año

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie preguntas, coloque una "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación, y en la línea escriba lo que se te pide.

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Contar con el apoyo económico de alguien		
Crédito en el semestre de años cumplidos	() Hombre () Mujer	() Casado () Soltero () Viudo () Separado () Otro	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10 () 11 () 12 () 13 () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 () 25 () 26 () 27 () 28 () 29 () 30 () 31 () 32 () 33 () 34 () 35 () 36 () 37 () 38 () 39 () 40 () 41 () 42 () 43 () 44 () 45 () 46 () 47 () 48 () 49 () 50 () 51 () 52 () 53 () 54 () 55 () 56 () 57 () 58 () 59 () 60 () 61 () 62 () 63 () 64 () 65 () 66 () 67 () 68 () 69 () 70 () 71 () 72 () 73 () 74 () 75 () 76 () 77 () 78 () 79 () 80 () 81 () 82 () 83 () 84 () 85 () 86 () 87 () 88 () 89 () 90 () 91 () 92 () 93 () 94 () 95 () 96 () 97 () 98 () 99 () 100	() Sí () No	() Sí () No	() Sí () No
6. Vive en una zona:	7. Periodo de trabajo	8. Actualmente:	9. Tiene acceso a servicios de:	10. Tiene hijos		
() Rural (*) Urbana	() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 () 10 () 11 () 12 () 13 () 14 () 15 () 16 () 17 () 18 () 19 () 20 () 21 () 22 () 23 () 24 () 25 () 26 () 27 () 28 () 29 () 30 () 31 () 32 () 33 () 34 () 35 () 36 () 37 () 38 () 39 () 40 () 41 () 42 () 43 () 44 () 45 () 46 () 47 () 48 () 49 () 50 () 51 () 52 () 53 () 54 () 55 () 56 () 57 () 58 () 59 () 60 () 61 () 62 () 63 () 64 () 65 () 66 () 67 () 68 () 69 () 70 () 71 () 72 () 73 () 74 () 75 () 76 () 77 () 78 () 79 () 80 () 81 () 82 () 83 () 84 () 85 () 86 () 87 () 88 () 89 () 90 () 91 () 92 () 93 () 94 () 95 () 96 () 97 () 98 () 99 () 100	() Sí () No	() Sí () No	() Sí () No		
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas-degenerativas: () Hipertensión () Diabetes () Osteoporosis () Migraine () Otro: _____						



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guanajuato

Promoción: 43

Introducción: A continuación, se presentan 20 ítems de la escala de ansiedad de la Universidad de Guanajuato. Lea cada afirmación y señale con una X en el espacio la medida de intensidad que ha manifestado en la última semana incluyendo hoy. Le recomendamos servir de guía acerca de esta problemática, por lo que podemos comentar la escala más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tener buenas díadas.

Ítems	Nivel de ansiedad	Modo de respuesta	Validación	Severidad
1. Frustración, temor	X			
2. Sentir ciertas de calores (flechas).	X			
3. Debilitamiento de las piernas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Ansiedad, temor al peor	X			
6. Sensación de estrés	X			
7. Opresión en el pecho, o dolores interiores	X			
8. Tensión muscular	X			
9. Temor	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Dolor de estómago	X			
13. Corazón tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Desesperación	X			
18. Relajación o nadería esencial	X			
19. Doloridad	X			
20. Subirse, sentimiento	X			
21. Soñador no debida al sueño	X			

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guanajuato

Promoción: 40

Introducción: A continuación, se presentan una serie de ítems para consumo de la ansiedad. Lea cada afirmación y señale con una X en la escala la medida de los sistemas que lo han molestado en la última semana incluyendo hoy. Le recomendamos servir de guía acerca de esta problemática, por lo que podemos comentar la escala más honesta.

Agradecemos su participación, esperamos tener buenas díadas.

Ítems	Nivel de ansiedad	Modo de respuesta	Validación	Severidad
1. Frustración, temor	X			
2. Sentir ciertas de calores (flechas).	X			
3. Debilitamiento de las piernas	X			
4. Dificultad para relajarse	X			
5. Ansiedad, temor al peor	X			
6. Sensación de estrés	X			
7. Opresión en el pecho, o dolores interiores	X			
8. Tensión muscular	X			
9. Temor	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Dolor de estómago	X			
13. Corazón tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Desesperación	X			
18. Relajación o nadería esencial	X			
19. Doloridad	X			
20. Subirse, sentimiento	X			
21. Soñador no debida al sueño	X			

Consenso informado

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a 11 de octubre del 2009

NRA: 51/13

Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guanajuato

DIRECCIÓN DE INVESTIGACIONES Y ESTADÍSTICAS
LEO Mejía Robles Álvarez, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Graciela Cárdenas Martínez de la Torre, profesora de Taller Completo de la
Universidad de Guanajuato.

Consenso informado

El presente proyecto de investigación "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Guanajuato" tiene como objetivo de evaluar la efectividad de la aromaterapia, como intervención, de reducción de la ansiedad en estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato. El proyecto consiste en una intervención de 8 sesiones de aromaterapia en la que se aplicará la aromaterapia con lavanda en la sala de clase de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato.

Los investigadores implementarán el proyecto con el objetivo de evaluar el efecto de la aromaterapia, como intervención, de reducción de la ansiedad en estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato. Los resultados de la investigación serán utilizados para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato.

Ellos realizan este proyecto con el fin de contribuir a la mejora continua de la calidad de vida de los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato.

Este proyecto tiene como objetivo principal evaluar la efectividad de la aromaterapia con lavanda en la reducción de la ansiedad en estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato.

Este proyecto tiene como objetivo secundario evaluar la satisfacción de los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Universidad de Guanajuato con la实施 de la aromaterapia con lavanda.

Zaira Sosa Varela _____
Nombre y firma del participante

Nombre y firma del autor

X. ANEXOS

Anexo 1. Inventario de ansiedad de Beck



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

"Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación:

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X según la intensidad los síntomas que lo han molestado en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que pedimos conteste de la manera más honesta. **Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.**

Ítems	Nunca	Mas o menos	Moderadamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigüeo				
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)				
3. Debilitamiento de las piernas				
4. Dificultad para relajarse				
5. Miedo a que pase lo peor				
6. Sensación de mareo				
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados				
8. Inseguridad				
9. Terror				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Manos temblorosas				
13. Cuerpo tembloroso				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indigestión o malestar estomacal				
19. Debilidad				
20. Ruborizarse, sonrojamiento				
21. Sudoración no debida al calor				

Fuente: IMSS. GPC Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad en el adulto. (2010).

Anexo 2. Oficio de autorización de implementación del proyecto

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Celaya, Guanajuato a 02 de Octubre del 2024.

Asunto: Solicitud de implementación de proyecto de intervención.

VALERIA UGALDE ZANELLA
COORDINADORA
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO CAMPUS CELAYA - SALVATIERRA
SEDE MUTUALISMO
P r e s e n t e

Reciba un cordial saludo; quien suscribe la presente L.E.O. **Andrea Mejía Bolaños**, estudiante del quinto cuatrimestre del Programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato, solicito muy respetuosamente su aprobación para implementar el proyecto de intervención denominado "**Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato**" en el período comprendido entre el 10 de Octubre al 07 de Noviembre del 2024.

Con la implementación del proyecto se busca disminuir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato.

Cabe mencionar que esta actividad forma parte de la Unidad de Aprendizaje Proyecto de Intervención I y II del programa citado, en el cual funge como profesor titular la M.C.E. Elisa Rosas Cervantes y como profesor adjunto la D.C.E. María de Jesús Jiménez González.

Se adjuntan los documentos que respaldan la solicitud.

Sin otro particular, agradezco anticipadamente sus finas atenciones y quedamos en espera de su respuesta.

ATENTAMENTE
"LA VERDAD OS HARÁ LIBRES"

L.E.O. **Andrea Mejía Bolaños**
Autor del proyecto de intervención
E-mail: a.mejiabolanos@ugto.mx



Recibí
15 de Octubre 2024
Valeria Ugalde Zanella
CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA
DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD

M.C.E. **Elisa Rosas Cervantes**
Profesor titular de la UDA
E-mail: e.rosascervantes@ugto.mx
Teléfono de contacto: 6624463598

D.C.E. **María de Jesús Jiménez González**
Profesor adjunto de la UDA
E-mail: mj.jimenez@ugto.mx
Teléfono de contacto: (461)5985922 Ext.1670

Anexo 3. Constancia de cumplimiento del proyecto

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Celaya, Guanajuato a 12 de noviembre del 2024.

Asunto: Constancia de cumplimiento

DRA. ISAURA ARREGUÍN ARREGUÍN
DIRECTORA DE LA DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD E INGENIERÍAS
CAMPUS CELAYA SALVATIERRA
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Presente

Quien suscribe, Coordinadora de Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra, Valeria Ugalde Zanella **HACE CONSTAR** que la LEO. Andrea Mejía Bolaños, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato desarrolló y concluyó el proyecto de intervención denominado “Aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato” en el cual fungieron como responsables académicos la Dra. María de Lourdes García Campos y Dr. Vicente Beltrán Campos.

El proyecto tuvo como objetivo disminuir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad de Guanajuato y se desarrolló en el grupo de séptimo semestre durante el periodo de 10 de octubre al 7 de noviembre de 2024; dicho proyecto representa el trabajo de vinculación en la institución.

Se extiende la presente a petición de la interesada, en la ciudad de Celaya, Guanajuato a los doce días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro.



ATENTAMENTE: SALVATIERRA
DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD
E INGENIERÍAS

Valeria Ugalde Zanella

Coordinadora de Licenciatura en Fisioterapia
Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra

c.c.p. M.C.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez. Coordinador del programa de Maestría en Ciencias de Enfermería