



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

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

Director :

Dra. María de Lourdes García Campos

Co-director:

Celaya, Guanajuato a diciembre de 2024



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

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

Director :

Dra. 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, appearing to read "Andrea Mejía Bolaños", enclosed in a circular stamp.

Director:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "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.

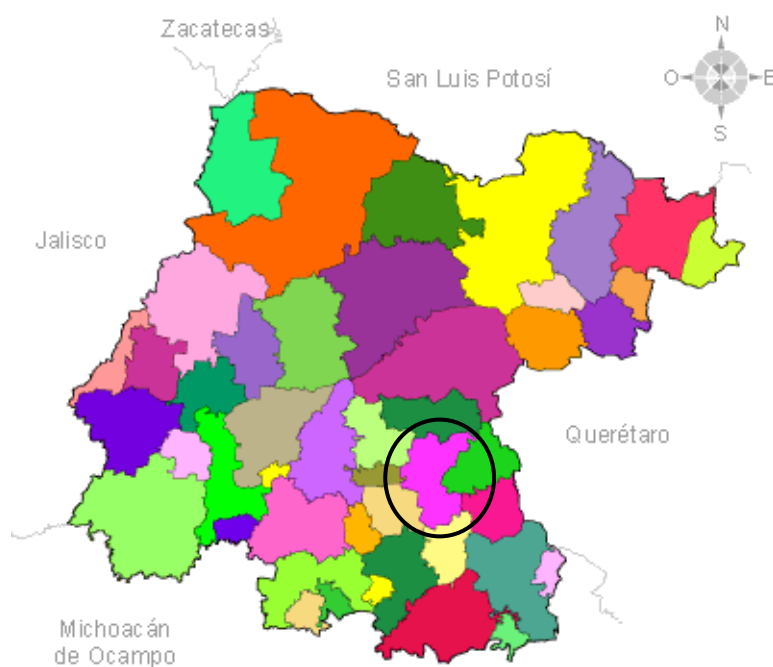
El proyecto está estructurado por cinco apartados, el primero describe un análisis situacional de lo nacional a lo local; en el segundo apartado se incluye la problemática de la ansiedad; en el tercero se plantea el proyecto de intervención con la organización correspondiente; el cuarto apartado se enfoca 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

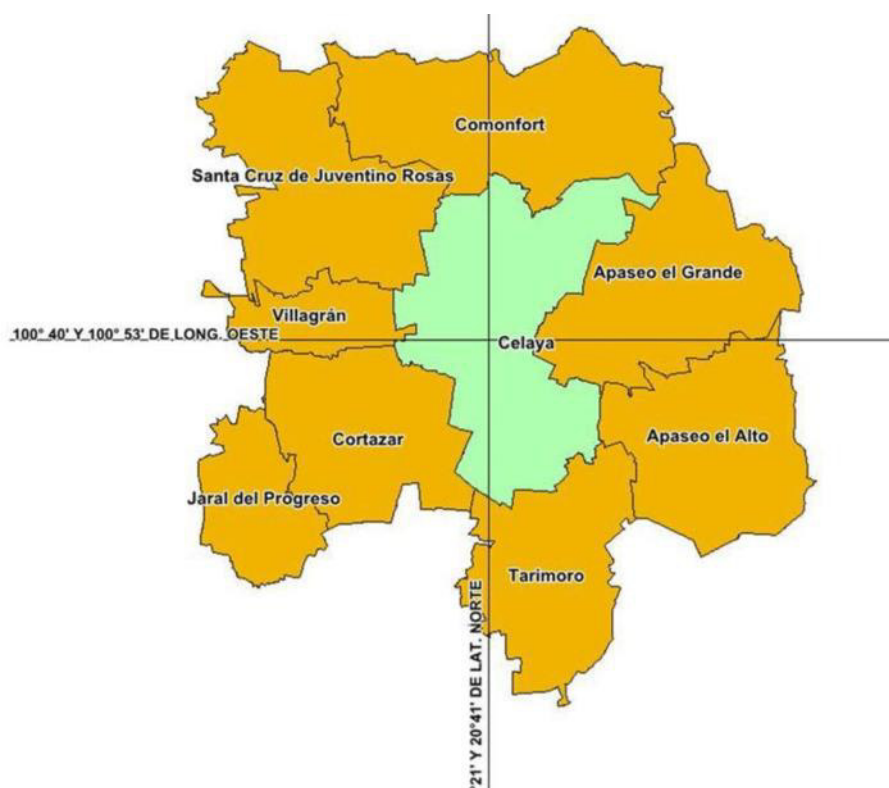


Fuente: INEGI. División municipal.

https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/gto/territorio/div_municipal.aspx?t

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



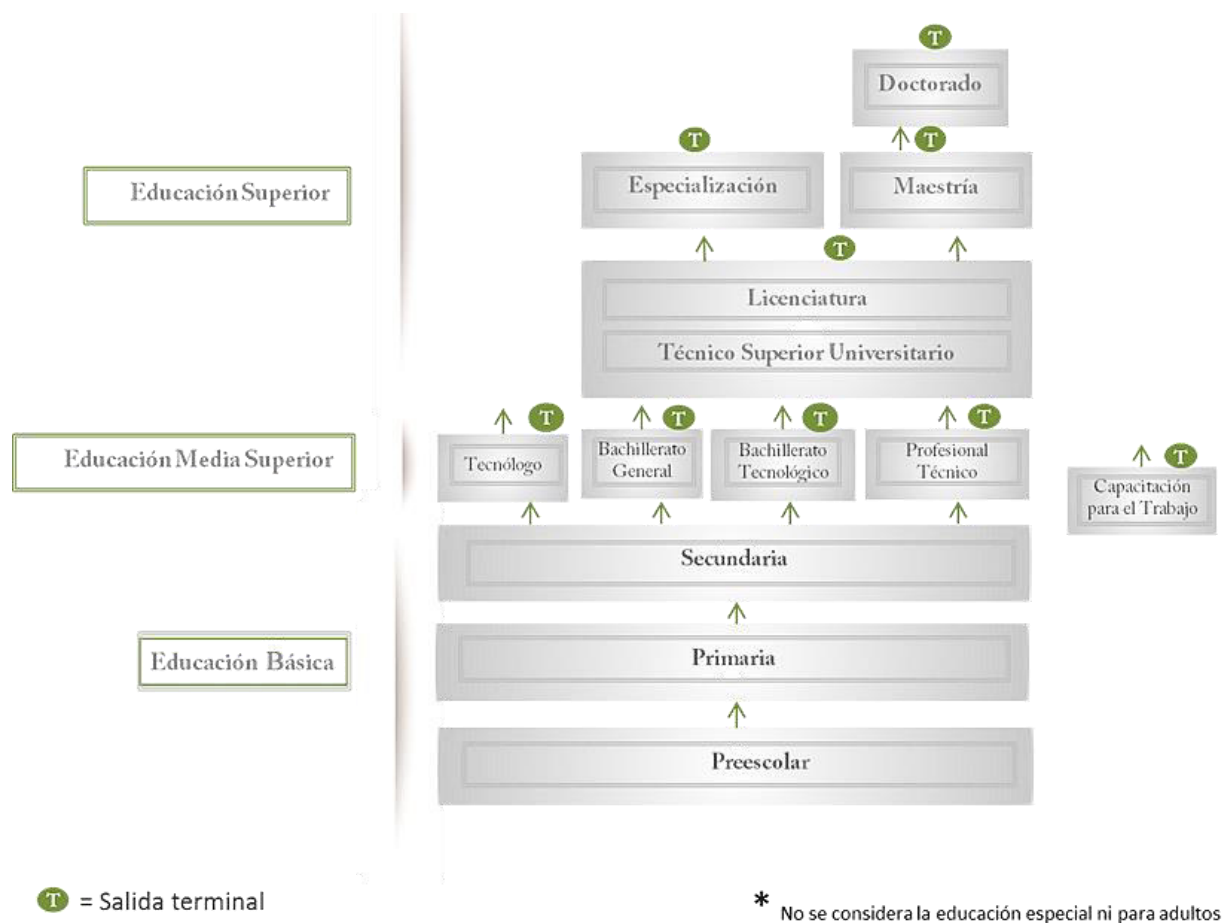
Fuente: Instituto Tecnológico de Celaya.

<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



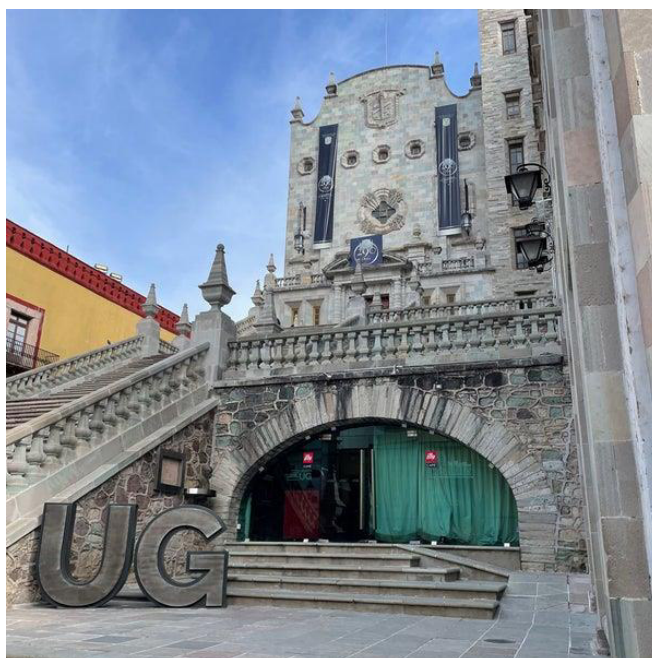
Fuente: Secretaría de Educación Pública.

<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)

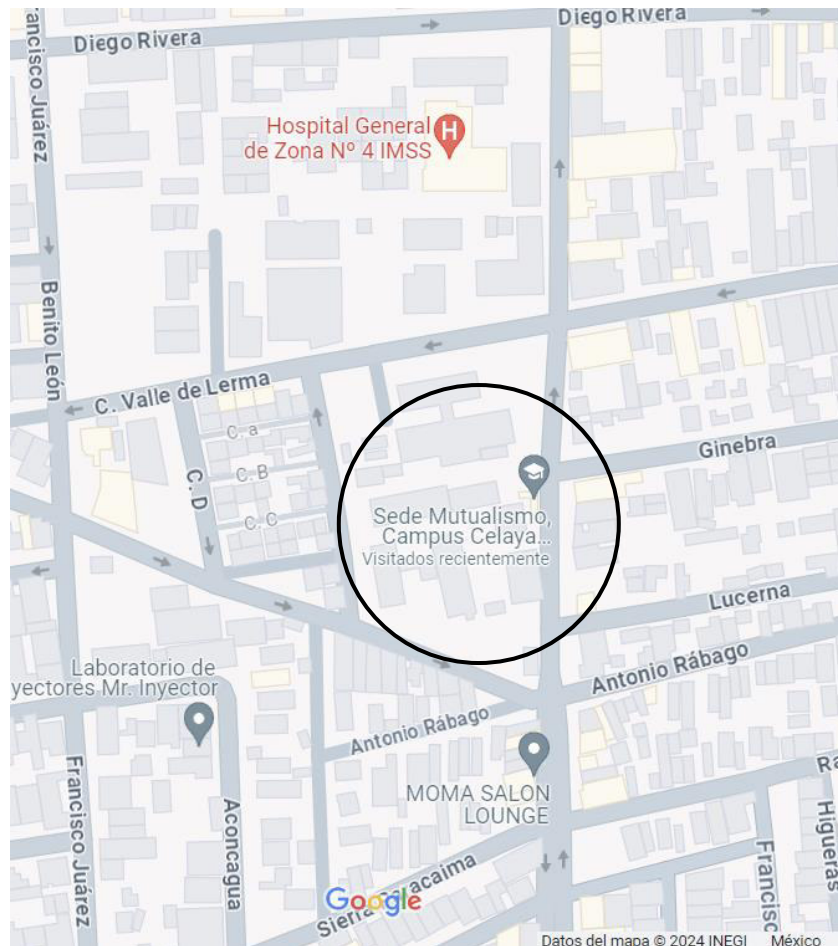
Imagen 4. Universidad de Guanajuato



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-
Salvatierra 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)

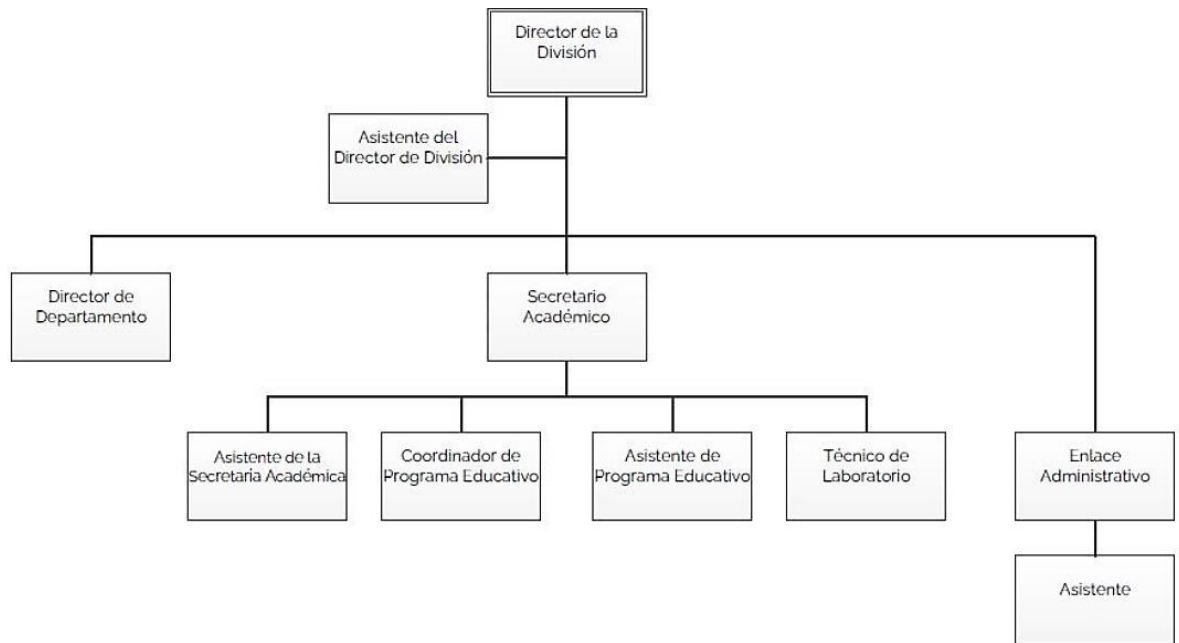
Imagen 6. Campus Celaya-Salvatierra Sede Mutualismo



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 secretaria académica, la asistente de la secretaria 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/manual1/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 apoyar 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 periodos 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:

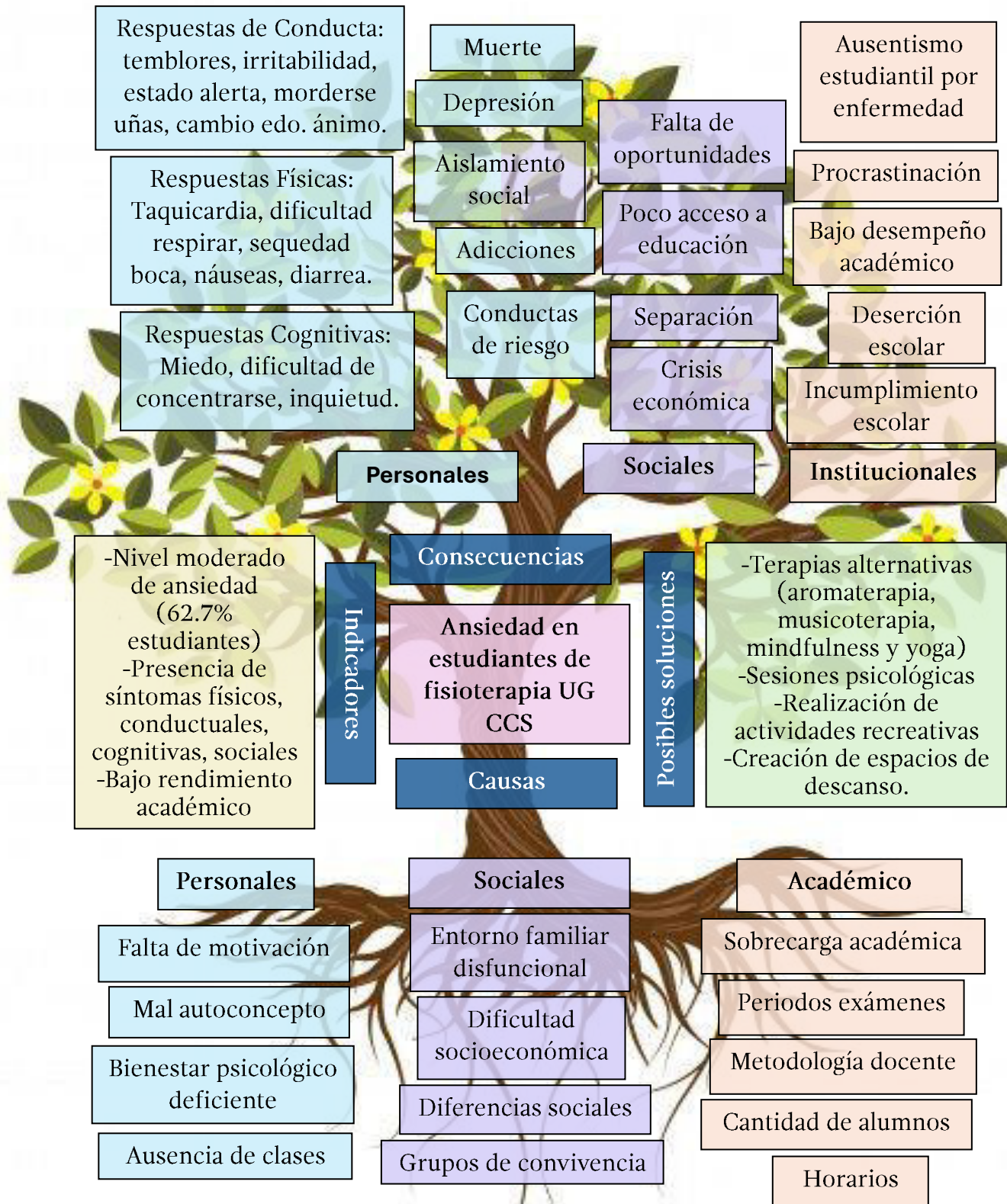
- Implementar terapias alternativas como aromaterapia, musicoterapia, mindfulness y yoga, pues se ha encontrado evidencia que las terapias alternativas ayudan a disminuir la tensión física y mental, reduciendo así los niveles de ansiedad, estrés y dolor²³.
- Sesiones psicológicas, pues muchos estudiantes 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 debido 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 mostro 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	•Presentación del problema de interés con evidencia científica
Elaboración	Fase I. Análisis situacional	<ul style="list-style-type: none"> •Descripción de ubicación institucional •Descripción de organización institucional •Descripción de 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	•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	•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	•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 atmosfera 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

Artículo	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.
- **Validez:** 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 acabo 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 transcurso 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 proporciono 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 informo 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.

Asi 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.

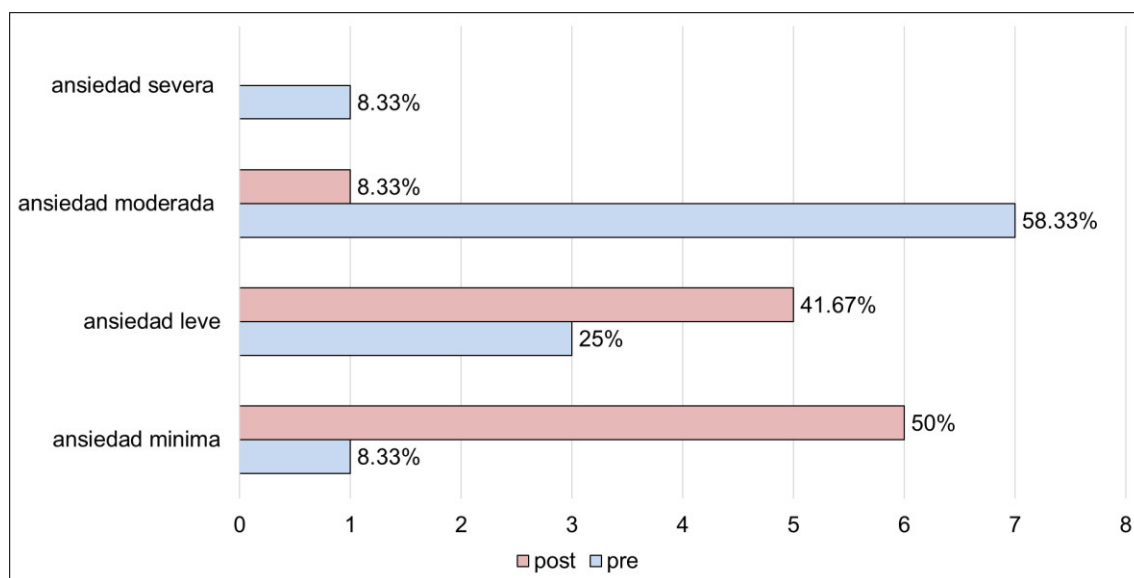
Niveles de ansiedad postintervención		
Nivel	f	%
Ansiedad mínima (0 a 5 pts)	6	50
Ansiedad leve (6 a 15 pts)	5	41.7
Ansiedad moderada (16 a 30pts)	1	8.3
Ansiedad severa (31 a 63pts)	0	0
Total	12	100

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 disminuyó un 50%, así como el que nivel de ansiedad mínima pasó 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.

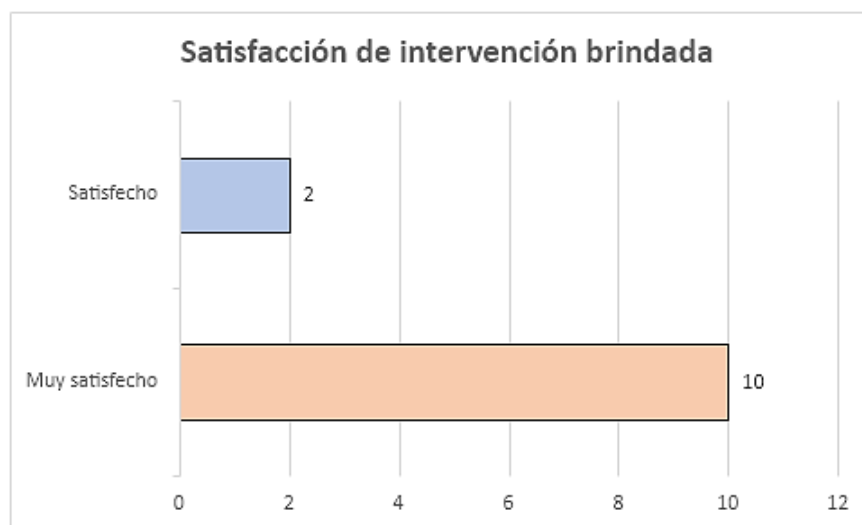
Esto mismo concuerda con lo encontrado por Lehrner y colaboradores en su estudio sobre el impacto de los aceites esenciales de naranja y lavanda en la ansiedad en paciente odontológicos. Los pacientes fueron estimulados con un olor ambiental de lavanda, y se demostró que la lavanda redujo la ansiedad 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 gustaría “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 logro 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* mostro resultados a corto plazo, por lo cual se puede implementar sesiones cortar 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 termino 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 solicito 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 mostro 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 *lavadula 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. Secretaria de Seguridad Publica. 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,%25%2C%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. 1ª 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 físico-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, Jäger 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.
Disponibile 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., Barbary G., Lui C. Complementary and alternative medicine use for headache and migraine: a critical review of the literatura. *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 Inventario 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/aromaterapia-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., González-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.mejiabolanos@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 le proporciona. Comenzando con Nombre+ Apellido paterno+ Apellido materno).

Fecha: _____
Día / mes / año

Instrucciones: 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 escriba lo que se le 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: _____	_____ 5. Promedio _____	() Sí () No
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

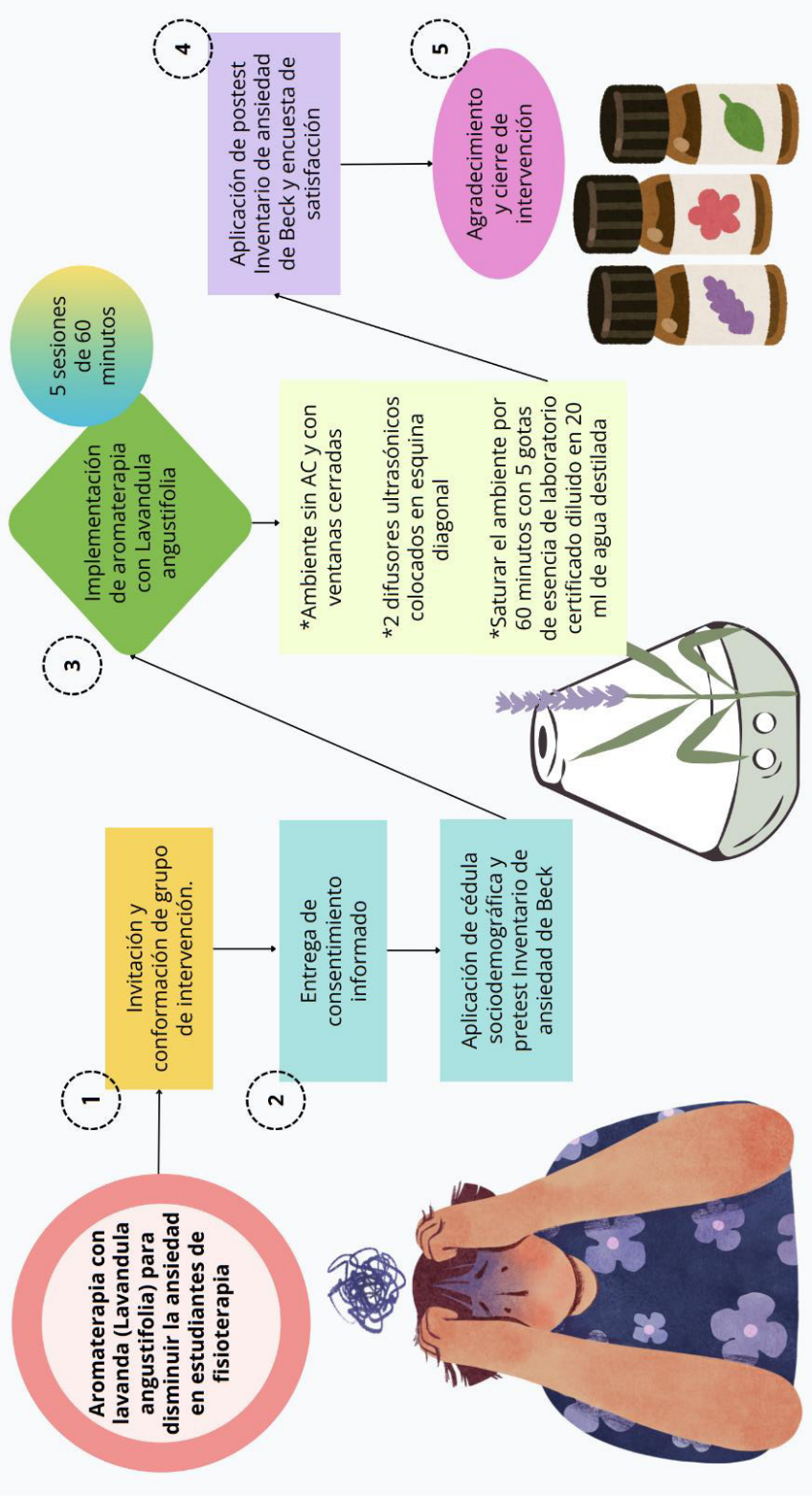


Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

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

Nombre	Sexo	Edad	NUA

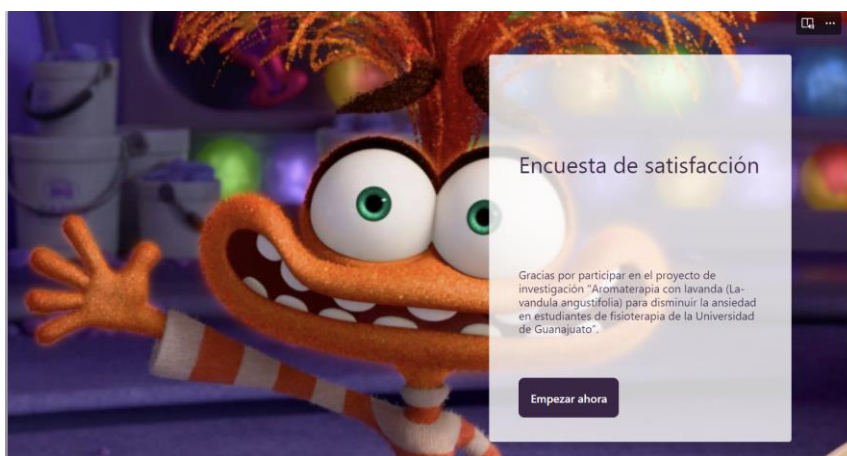
Apéndice 4. Diagrama de intervención



Apéndice 5. Encuesta de satisfacción



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



<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=cZgrEyXgrU6jTXvV56ODtKCKDCmTVkxLnW2yG8KizUpUNU9RSVIETDNXUThOQVBRShKNko2M1VnWC4u>

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

Apéndice 6. Instrumentos contestados

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"

Nombre	Sexo	Edad	NUA
Liselle Diaz Aguilar	Femenino	21	393738
Mónica Elena Hernández A.	Femenino	20	258388
Daniela Fernanda Arellano de	Femenino	21	257976
Jane Denise Pacheco Garza	Femenino	22	39706
Noelia Anselmi Galán Pérez	Femenino	21	531455
Soraya Michelle Patricia Linares	Femenino	21	6311471
Verónica Nelly Jesús Gómez Pineda	Femenino	21	6311464
María Ismael Soto	Femenino	20	531465
Miguel Velasco Tovar	Femenino	20	258064
Guadalupe Soto Vázquez	Femenino	21	258029
Leandro Soto Vergara	Femenino	20	432009
Adrián Roberto Jaramila	Masculino	21	531713

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 fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

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

Fecha: 17 / 10 / 2024
Día / mes / año

Instrucciones: 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 escriba lo que se le pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Ocasiona con el apoyo económico de alguien
Coloque el número de años cumplidos <u>21</u>	() Hombre (x) Mujer	() Casado (x) Soltero () Viudo () Unión libre Otro: _____	<u>Segundo</u>	(x) Si () No
6. Vive en una zona () Rural (x) Urbana	7. Promedio de último periodo <u>8.14</u>	8. Actualmente trabaja () Si (x) No Ocupación: _____	9. Tiene acceso a servicios de internet (x) Si () No	10. Tiene hijos () Si (x) No
10. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas () Hipertensión () Diabetes () Obesidad (x) Ninguna 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 fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: 14

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

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

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: 1

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

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

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

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

Puntuación: 16

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 una problemática, por lo que pedimos confiere de la máxima más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Menos a menudo	Modestamente	Seriosamente
1. Entusiasmo, entusiasmo	<input checked="" type="checkbox"/>			
2. Sentir abrumado de calor (bochorno)	<input checked="" type="checkbox"/>			
3. Debilitamiento de las piernas	<input checked="" type="checkbox"/>			
4. Dificultad para relajarse	<input checked="" type="checkbox"/>			
5. Miedo a que pase lo peor	<input checked="" type="checkbox"/>			
6. Sentado de nudo	<input checked="" type="checkbox"/>			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	<input checked="" type="checkbox"/>			
8. Irritabilidad	<input checked="" type="checkbox"/>			
9. Temor	<input checked="" type="checkbox"/>			
10. Nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>			
11. Sentado de aburrido	<input checked="" type="checkbox"/>			
12. Manos temblorosas	<input checked="" type="checkbox"/>			
13. Cuerpo entumecido	<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. Asustado	<input checked="" type="checkbox"/>			
18. Indiferencia o insensibilidad emocional	<input checked="" type="checkbox"/>			
19. Dificultad	<input checked="" type="checkbox"/>			
20. Reflexiones, pensamientos	<input checked="" type="checkbox"/>			
21. Subordinación no debida al caso	<input checked="" type="checkbox"/>			

Fuente: Beck, C.T. (1971). *Manual de la escala de ansiedad de Beck*. México: Trilce.

Consentimiento informado

Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a 17 de Octubre del 2024

NDA: 252996

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

Investigación:

LBO, Mejía Beltrán Andrea, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
 Dra. García Campos María de Lourdes, 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 Propósitos de intervención I y II.

Esta investigación se implementará con el fin de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones guiadas que se brindarán durante un grupo de 5 sesiones, mediante un proyecto de intervención, con riesgo superior a mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a las personas, el hecho de que se manejen aromas relacionados con la salud mental ya implica un riesgo.

El sujeto 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 items, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto 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 acudiendo a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo electrónico andrea.lbo@ugto.mx o al correo lbo@ugto.mx.

Maria Elena Hernandez Lopez
 Nombre y firma del participante

Andrés Beltrán Mejía
 Nombre y firma del investigador 1

Lucía Díaz Acosta
 Nombre y firma del investigador 2



Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 Maestría en Ciencias de Enfermería

"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 le proporciona). Guadalupe con Nombre Apellido materno: Andrés Beltrán Mejía

D.F.A.M.

Fecha: 13 de Oct del 24
 Día / Mes / Año

Instrucciones: 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 escriba lo que se le pida.

1. Edad (Escriba)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Etnia	5. Contata con el grupo económico de ingresos
Categoría de ingreso de los hogares	() Hombre (x) Mujer	() Casado (x) Soltero () Viudo () Unión libre, concubinato	() Indígena (x) No	(x) Si () No
6. Vive en una zona	7. Promedio de años de escolaridad	8. Actualmente trabaja	9. Tiene acceso a servicios de salud	10. Tiene hijos
() Rural (x) Urbana	(x) Si () No	(x) Si () No	(x) Si () No	(x) Si () No
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión () Diabetes () Obesidad (x) Ninguna. Otro				



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

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

Puntuación: 16

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 una problemática, por lo que pedimos confiere de la máxima más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Menos a menudo	Modestamente	Seriosamente
1. Entusiasmo, entusiasmo	<input checked="" type="checkbox"/>			
2. Sentir abrumado de calor (bochorno)	<input checked="" type="checkbox"/>			
3. Debilitamiento de las piernas	<input checked="" type="checkbox"/>			
4. Dificultad para relajarse	<input checked="" type="checkbox"/>			
5. Miedo a que pase lo peor	<input checked="" type="checkbox"/>			
6. Sentado de nudo	<input checked="" type="checkbox"/>			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	<input checked="" type="checkbox"/>			
8. Irritabilidad	<input checked="" type="checkbox"/>			
9. Temor	<input checked="" type="checkbox"/>			
10. Nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>			
11. Sentado de aburrido	<input checked="" type="checkbox"/>			
12. Manos temblorosas	<input checked="" type="checkbox"/>			
13. Cuerpo entumecido	<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. Asustado	<input checked="" type="checkbox"/>			
18. Indiferencia o insensibilidad emocional	<input checked="" type="checkbox"/>			
19. Dificultad	<input checked="" type="checkbox"/>			
20. Reflexiones, pensamientos	<input checked="" type="checkbox"/>			
21. Subordinación no debida al caso	<input checked="" type="checkbox"/>			

Fuente: Beck, C.T. (1971). *Manual de la escala de ansiedad de Beck*. México: Trilce.



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

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


Puntuación: 16

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 una problemática, por lo que pedimos confiere de la máxima más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Menos a menudo	Modestamente	Seriosamente
1. Entusiasmo, entusiasmo	<input checked="" type="checkbox"/>			
2. Sentir abrumado de calor (bochorno)	<input checked="" type="checkbox"/>			
3. Debilitamiento de las piernas	<input checked="" type="checkbox"/>			
4. Dificultad para relajarse	<input checked="" type="checkbox"/>			
5. Miedo a que pase lo peor	<input checked="" type="checkbox"/>			
6. Sentado de nudo	<input checked="" type="checkbox"/>			
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados	<input checked="" type="checkbox"/>			
8. Irritabilidad	<input checked="" type="checkbox"/>			
9. Temor	<input checked="" type="checkbox"/>			
10. Nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>			
11. Sentado de aburrido	<input checked="" type="checkbox"/>			
12. Manos temblorosas	<input checked="" type="checkbox"/>			
13. Cuerpo entumecido	<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. Asustado	<input checked="" type="checkbox"/>			
18. Indiferencia o insensibilidad emocional	<input checked="" type="checkbox"/>			
19. Dificultad	<input checked="" type="checkbox"/>			
20. Reflexiones, pensamientos	<input checked="" type="checkbox"/>			
21. Subordinación no debida al caso	<input checked="" type="checkbox"/>			

Fuente: Beck, C.T. (1971). *Manual de la escala de ansiedad de Beck*. México: Trilce.

Consentimiento informado


 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 del 2024

NÚM.: 253636

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

Investigadores:
 D.R. Mejía Bolaños Andrea, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
 Dra. García Campos María de Lourdes, 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 intervención I y II.

Esta investigación se implementará con el fin 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 8 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 asuntos relacionados con la salud mental ya implican ese riesgo.


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

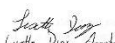
proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Cédula de consentimiento sociodemográfico" en el estudiante universitario de fisioterapia de 10 items, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesta por 21 items.

Comprendo que los beneficios esperados con la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia en fisioterapia. Todo ello que no recibirá 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 asociada a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo electrónico mejiasa@ugto.mx o al correo mejiasa@ugto.mx.


 Dra. García Campos María de Lourdes
 Nombre y firma de participante


 Andrea Mejía Bolaños
 Nombre y firma del sujeto 2

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 fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

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


JDPG

Fecha: 17 / Octubre / 2024
Día / mes / año

Instrucciones: 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 escriba lo que se le pide.

1. Edad (años)	2. Sexo () Hombre (x) Mujer	3. Estado civil () Casado (x) Soltero () Viudo () Unión libre Otros:	4. Ocupación () Si (x) No	5. Cuenta con el primer semestre de algunos
22				
6. Vive en una zona de alta zona	7. Periodo de tiempo	8. Actualización de trabajo	9. Hace acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
(x) Urbana	(x) Si	(x) Si	(x) Si	(x) No
10. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión	() Diabetes	() Obesidad	(x) Ninguna	Otros:

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: 13

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de afirmaciones que conforman la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale, con una "X" según la intensidad con la que se siente molesto en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer el grado de ansiedad que experimenta, por lo que podrá ser controlada de la manera más adecuada. Apoyándose en la participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Siempre	Algunas veces	Nunca	Siempre
1. Sentir nerviosismo, temblores				
2. Sentir abrumado de cosas (tristeza)				
3. Dificultad para dormir				
4. Dificultad para relajarse				
5. Miedo que para lo peor				
6. Sentir de miedo				
7. Temor, sin el objeto, o cosas asociadas				
8. Irritabilidad				
9. Tristeza				
10. Nerviosismo				
11. Sentir el corazón				
12. Miedo irracional				
13. Corazón latiendo				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indiferencia o apatía emocional				
19. Irritabilidad				
20. Subordinación, somatización				
21. Indiferencia o desinterés al calor				

Nota: Beck, G.K. (1971). Manual de la escala de ansiedad de Beck. (2da ed.).

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: 13

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de afirmaciones que conforman la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale, con una "X" según la intensidad con la que se siente molesto en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer el grado de ansiedad que experimenta, por lo que podrá ser controlada de la manera más adecuada. Apoyándose en la participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Siempre	Algunas veces	Nunca	Siempre
1. Sentir nerviosismo, temblores				
2. Sentir abrumado de cosas (tristeza)				
3. Dificultad para dormir				
4. Dificultad para relajarse				
5. Miedo que para lo peor				
6. Sentir de miedo				
7. Temor, sin el objeto, o cosas asociadas				
8. Irritabilidad				
9. Tristeza				
10. Nerviosismo				
11. Sentir el corazón				
12. Miedo irracional				
13. Corazón latiendo				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Asustado				
18. Indiferencia o apatía emocional				
19. Irritabilidad				
20. Subordinación, somatización				
21. Indiferencia o desinterés al calor				

Nota: Beck, G.K. (1971). Manual de la escala de ansiedad de Beck. (2da ed.).

Consentimiento informado


 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 del 2024

NÚM.: 53636

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

Investigadores:
 Dra. Mejía Bolaños Andrea, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
 Dra. García Campos María de Lourdes, 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 intervención I y II.

Esta investigación se implementará con el fin 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 8 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 asuntos relacionados con la salud mental ya implican ese riesgo.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que desee poder dar por terminado sin representación 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 items, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto por 21 items. Comprendo que los beneficios esperados en la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia 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 acerca de los investigadores. De igual manera puedo contactarme a través del correo maria-buendia@uniguanajuato.mx o al correo maria-buendia@uniguanajuato.mx.

[Firma]
Nombre y firma del participante

[Firma]
Nombre y firma del investigador 1

[Firma]
Nombre y firma del investigador 2



Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvadora
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería

"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 le proporciona. Comenzando con Nombre-Apellido-paterno-Apellido materno).

[Firma]

Fecha: 13 / 06 / 2020

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas. Marque una "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponda a su situación y en la línea escrita lo que se le pide.

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
6. Vive en una casa	7. Promedio de horas estudiando	8. Actitud frente al trabajo	9. Tiene acceso a servicios de Internet	10. Tiene hijos
() Rural (X) Urbana	() Menos de 5 (X) 5-10 () Más de 10	() No (X) Sí	(X) Sí () No	(X) Sí () No

11. Tiene alguna de las siguientes condiciones crónicas-degenerativas

() Hipertensión () Diabetes () Ciudad (X) Ninguna Otro: _____



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvadora
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería

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

Fecha: 13 / 06 / 2020

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 una problemática, por lo que pedimos respetos de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Algunas veces	Modestamente	Severamente
1. Frecuente temblor, temblores		X		
2. Sentir olatos de calor (viborazos)	X			
3. Debilitamiento de la piernas		X		
4. Sensación de falta de aire				X
5. Miedo a que pase lo peor			X	
6. Sensación de mareo			X	
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados			X	
8. Irritabilidad			X	
9. Tumor		X		X
10. Nerviosismo				X
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareos vertiginosos		X		
13. Cansancio excesivo		X		
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad		X		
18. Indigestión o estómago inquieto			X	
19. Irritabilidad				X
20. Ruborización, sonrojo	X			
21. Sensación de debilidad al calor	X			

Escuela de Psicología y Psicología de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud



Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvadora
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería

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

Fecha: 13 / 06 / 2020

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 una problemática, por lo que pedimos respetos de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Algunas veces	Modestamente	Severamente
1. Frecuente temblor, temblores		X		
2. Sentir olatos de calor (viborazos)	X			
3. Debilitamiento de las piernas		X		
4. Sensación de falta de aire				X
5. Miedo a que pase lo peor		X		
6. Sensación de mareo			X	
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados			X	
8. Irritabilidad			X	
9. Tumor		X		X
10. Nerviosismo				X
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareos vertiginosos		X		
13. Cansancio excesivo		X		
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Ansiedad		X		
18. Indigestión o estómago inquieto			X	
19. Irritabilidad				X
20. Ruborización, sonrojo	X			
21. Sensación de debilidad al calor	X			

Escuela de Psicología y Psicología de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud



Consentimiento informado

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvadora
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., Gto. de México, del 20/06/2020

NÚM. 2020/06/20

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

Investigadores:
Dra. María del Socorro Acuña, catedrática de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Carolina García, Maestra de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Carolina García, Maestra de Maestría en Ciencias de Enfermería.

Consentimiento informado

El presente documento de consentimiento informado "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" es un documento de consentimiento informado de la Universidad de Guanajuato, emitido a través de los canales de comunicación de la Universidad de Guanajuato.

Esta investigación es de carácter científico, con el objetivo de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, de estudiantes universitarios de fisioterapia que se brindan durante los días de la semana, mediante un programa de intervención, con riesgo de afectar al bienestar físico, mental, emocional y social de los estudiantes de fisioterapia, el hecho de que se manejen asuntos relacionados con la salud mental por lo que se requiere de confidencialidad.

He sido seleccionado para participar de manera libre en el proyecto y en el momento que deseo puede ser por terminados 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 items, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto por 21 items. Comprendo que los beneficios esperados en la presente investigación es conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia 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 acerca de los investigadores. De igual manera puedo contactarme a través del correo maria-buendia@uniguanajuato.mx o al correo maria-buendia@uniguanajuato.mx.

[Firma]
Nombre y firma del participante

[Firma]
Nombre y firma del investigador 1

[Firma]
Nombre y firma del investigador 2

Cédula de datos sociodemográficos

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

"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 le proporcione. Comenzando con Nombre-Apellido paterno-Apellido materno).
C. M. M. A.

Fecha: 11 / 10 / 2024
Día / Mes / Año

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

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
Coloque el número de años cumplidos	() Hombre (X) Mujer	() Casado (X) Soltero () Viudo () Unión libre Otro: _____	_____	(X) Si () No
6. Vive en una zona de alta zona	7. Frecuencia de estudio	8. Actualización de conocimientos	9. Tiene acceso a servicios de Internet	10. Tiene hijos
() Rural (X) Urbana	() Si (X) No	(X) Si () No	(X) Si () No	() Si (X) No
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión () Diabetes () Obesidad (X) Ninguna Otro: _____				

Investigación de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
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

Investigadora: A continuación, se presenta una serie de afirmaciones para contestar de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X, si la afirmación es la que le ha ocurrido en la última semana incluyendo antes de las intervenciones previas para combatir más ansiedad de una enfermedad, por lo que podemos concluir de la manera más adecuada. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Item	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES
1. Las cosas me parecen difíciles	X				
2. Soy un objeto de amor (adorado)	X				
3. Soy diferente de las demás	X				
4. Dificultad para relajarse			X		
5. Mucho a que pensar			X		
6. Necesita de apoyo	X				
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados	X				
8. Irritabilidad			X		
9. Tristeza	X				
10. Nerviosismo			X		
11. Sensación de alago	X				
12. Miedo irracional	X				
13. Miedo a volar	X				
14. Miedo a perder el control	X				
15. Dificultad para respirar	X				
16. Miedo a morir			X		
17. Ansiedad	X				
18. Indigestión o malestar estomacal	X				
19. Dificultad	X				
20. Fobias, miedos, preocupaciones	X				
21. Sensación de dificultad al salir			X		

Investigación de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
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

Investigadora: A continuación, se presenta una serie de afirmaciones para contestar de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X, si la afirmación es la que le ha ocurrido en la última semana incluyendo antes de las intervenciones previas para combatir más ansiedad de una enfermedad, por lo que podemos concluir de la manera más adecuada. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Item	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	POCÍSIMAS VECES	POCÍSIMAS VECES
1. Las cosas me parecen difíciles	X				
2. Soy un objeto de amor (adorado)	X				
3. Soy diferente de las demás	X				
4. Dificultad para relajarse			X		
5. Mucho a que pensar			X		
6. Necesita de apoyo	X				
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados	X				
8. Irritabilidad			X		
9. Tristeza	X				
10. Nerviosismo			X		
11. Sensación de alago	X				
12. Miedo irracional	X				
13. Miedo a volar	X				
14. Miedo a perder el control	X				
15. Dificultad para respirar	X				
16. Miedo a morir			X		
17. Ansiedad	X				
18. Indigestión o malestar estomacal	X				
19. Dificultad	X				
20. Fobias, miedos, preocupaciones	X				
21. Sensación de dificultad al salir			X		

Consentimiento informado

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

Celaya, Gto., a 11 de octubre del 2024

HUA, 2024

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

Investigadora:
Dra. Gladys Gómez Márquez, 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 la aplicación de aromaterapia en estudiantes de fisioterapia y II.

Esta investigación se fundamenta en el uso de aceites de lavanda para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia, a través de sesiones presenciales que se brindarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un proyecto de intervención, con el fin de reducir el estrés, mejorar el bienestar y reducir los síntomas de ansiedad en estudiantes de fisioterapia.

He leído detenidamente el presente proyecto y en el momento que deseo participar en este proyecto, así como los datos que deseo proporcionar para ser utilizados en este proyecto.

proporcionarán según mandatos de la ley. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el presente y autorizo la "Cédula de datos sociodemográficos" en el presente de "Aromaterapia con lavanda (Lavandula angustifolia) para disminuir la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato" con el fin de que se pueda investigar en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia en la Universidad de Guanajuato.

De igual manera, puedo contactarme a través del correo electrónico: angelita.gomez@univgto.mx o al correo: angelita.gomez@univgto.mx.

Firma del participante
Nombre y firma del participante

Firma del investigador
Nombre y firma del investigador

Cédula de datos sociodemográficos

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

"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 le proporcione. Comenzando con Nombre-Apellido paterno-Apellido materno).
Gómez, Gladys

Fecha: 11 / 10 / 2024
Día / Mes / Año

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

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
Coloque el número de años cumplidos	() Hombre (X) Mujer	() Casado (X) Soltero () Viudo () Unión libre Otro: _____	_____	(X) Si () No
6. Vive en una zona de alta zona	7. Frecuencia de estudio	8. Actualización de conocimientos	9. Tiene acceso a servicios de Internet	10. Tiene hijos
() Rural (X) Urbana	() Si (X) No	(X) Si () No	(X) Si () No	() Si (X) No
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión () Diabetes () Obesidad (X) Ninguna 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 fisioterapia de la Universidad de Guanajuato"

Puntuación: 12

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 sus problemáticas, por lo que pedimos consiento de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Muy raras	Modestamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo	X			
2. Sentir olas de calor (vaho)		X		
3. Debilitamiento de las piernas	X	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. Terror	X			
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareos, temblores	X			
13. Cuerpo tembloroso		X		
14. Miedo a perder el control		X		
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Asustado		X		
18. Indigestión o malestar estomacal			X	
19. Irritabilidad	X			
20. Ruborizarse, sonrojamiento			X	
21. Satisfacción no debida al calor			X	

Fuente: Beck, A.T. (1970). "An inventory for assessing anxiety in the patient". (1970).

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: 1

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 sus problemáticas, por lo que pedimos consiento de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Muy raras	Modestamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo	X			
2. Sentir olas de calor (vaho)	X			
3. Debilitamiento de las piernas	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. Terror	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareos, temblores	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Asustado	X			
18. Indigestión o malestar estomacal	X			
19. Irritabilidad	X			
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Satisfacción no debida al calor	X			

Fuente: Beck, A.T. (1970). "An inventory for assessing anxiety in the patient". (1970).

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

Celaya, Gto., a 17 de abril del 2014

NDA: 93.1464

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

Investigadores:
 LEO, Mejía Beltrán 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 un sistema de aprendizaje Proyecto de Intervención I y II.

Esta 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 presenciales que se realizarán durante un lapso de 8 sesiones, mediante un proyecto de intervención con rango superior al nivel de la técnica, aunque en su realización prevalecerán aspectos a nivel personal, 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 por terminado sin repercusión alguna, así como sus datos


proporcionados serán manejados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el proyecto y responder la "Índice de Ansiedad de Beck" en el establecimiento universitario de fisioterapia de 10 items, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto por 21 ítems.

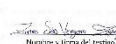
Comprendo que los beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato, quienes al participar en esta investigación y que así participo en esta investigación voluntariamente sin fines de lucro.

Entiendo que tengo la libertad de rechazar, a cualquier hora, o de retirarme de la investigación.

De igual manera puedo solicitar a través del correo anastasiaperez@ugto.mx o al correo leo@ugto.mx.


 Nombre y firma del participante


 Nombre y firma del investigador 1


 Nombre y firma del investigador 2

Hoja de datos sociodemográficas
 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: Escriba solo sus iniciales con letras mayúsculas en la línea que se le proporcione. Convierta con Nombre-Apellido paterno-Apellido materno.

Fecha: 13 de abril de 2014

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

1. Sexo (Género)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Situación	5. Estado con el apoyo convalidado de alguna
() Masculino (X) Femenino	() Hombre (X) Mujer	() Casado (X) Soltero () Viudo () Divorciado	() Soltero () Pareja	(X) Si () No
6. Vive en una zona:				
7. Pertenencia de alguna profesión:				
8. Actualmente trabaja:				
9. Tiene acceso a servicios de internet:				
10. Tiene hijos:				
11. Edad:				
12. Escolaridad:				
13. Ocupación:				
14. Dirección:				
15. Teléfono:				
16. Correo electrónico:				
17. Fecha de nacimiento:				
18. Fecha de ingreso a la universidad:				
19. Fecha de ingreso a la carrera:				
20. Fecha de ingreso a la maestría:				
21. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
22. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
23. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
24. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
25. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
26. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
27. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
28. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
29. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
30. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
31. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
32. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
33. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
34. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
35. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
36. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
37. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
38. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
39. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
40. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
41. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
42. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
43. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
44. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
45. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
46. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
47. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
48. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
49. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
50. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
51. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
52. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
53. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
54. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
55. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
56. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
57. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
58. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
59. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
60. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
61. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
62. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
63. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
64. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
65. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
66. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
67. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
68. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
69. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
70. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
71. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
72. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
73. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
74. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
75. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
76. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
77. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
78. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
79. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
80. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
81. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
82. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
83. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
84. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
85. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
86. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
87. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
88. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
89. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
90. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
91. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
92. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
93. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
94. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
95. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
96. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
97. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
98. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
99. Fecha de ingreso a la licenciatura:				
100. Fecha de ingreso a la licenciatura:				

Fuente: Beck, A.T. (1970). "An inventory for assessing anxiety in the patient". (1970).

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: 12

Instrucciones: A continuación, se presenta 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 sus problemáticas, por lo que pedimos consiento de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Muy raras	Modestamente	Severamente
1. Entumecimiento, hormigueo	X			
2. Sentir olas de calor (vaho)	X			
3. Debilitamiento de las piernas	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. Terror	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareos, temblores	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar	X			
16. Miedo a morir	X			
17. Asustado	X			
18. Indigestión o malestar estomacal	X			
19. Irritabilidad	X			
20. Ruborizarse, sonrojamiento	X			
21. Satisfacción no debida al calor	X			

Fuente: Beck, A.T. (1970). "An inventory for assessing anxiety in the patient". (1970).

Inventario de ansiedad de Beck
 Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 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

Indicaciones: A continuación, se presenta 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 conocer de la ansiedad más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Algunas veces	Moderadamente	Seramente
1. Preocupación, inseguridad	X			
2. Sentir abrumado de calor (sochero)	X			
3. Debilitamiento de las piernas	X			
4. Dificultad para relajarse		X		
5. Miedo a que pase lo peor	X	X		
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados	X			
8. Inseguridad		X		
9. Temor	X			
10. Nerviosismo		X		
11. Sensación de ahogo		X		
12. Mareo, temblores	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. Irritabilidad o malestar emocional	X			
19. Debilidad	X			
20. Insatisfacción, insomnio	X			
21. Suspección o duda al calor	X			

Fuente: Beck, A.T. (1971). "Anxiety Inventory". En: "Anxiety Inventory".

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

Compromiso que los beneficios esperados con la presente investigación son 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 proponer ante cualquier duda acercándome a los investigadores.

De igual manera puedo comunicarme a través del correo: anajim@uniguanajuato.mx o al correo: anajim@uniguanajuato.mx

Firma: Bertha Serrano
 Nombre y firma del participante

Nombre: Becky, 1994, 1995, 1996
 Nombre y firma del testigo 1

Nombre: Becky, 1994, 1995, 1996
 Nombre y firma del testigo 2

Consentimiento informado

Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 Maestría en Ciencias de Enfermería

Celaya, Gto., a 14 de Octubre del 2024

HUA: 58065

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

Investigadores:

L.R.O. Mejía Roberto Andrea, estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería.
 Dra. García Campos María de Lourdes, 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 I y II.

Esta investigación se implementará con el fin de analizar el efecto de la aromaterapia, como intervención de enfermería en el nivel de ansiedad, a través de sesiones presenciales que se realizarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un protocolo de intervención, con rango superior al mínimo porque, aunque no se realizan procedimientos invasivos a ninguna persona, el hecho de que se manejen casos relacionados con la salud mental, a través de riesgos.

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

Cédula de datos sociodemográficos

Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 Maestría en Ciencias de Enfermería

"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 le proporciona, continuando con Nombre-Apellido primero-Apellido segundo).

MQT

Fecha: 07/10/2024
 DIA / MES / AÑO

Indicaciones: 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 escriba lo que se le pide:

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Ocupación	5. Cuánta vez al año visita a sus familiares
Coloque el número de años completos	(X) Masculino (X) Femenino	(X) Casado (X) Soltero (X) Viudo (X) Unión libre Otro: _____	_____	_____
6. Vive en una zona	7. Período de tiempo	8. Actividad principal	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Etnia indígena
(X) Rural (X) Urbana	(X) No (X) Sí	_____	(X) Sí (X) No	(X) No (X) Sí
10. Marque alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas				
(X) Hipertensión	(X) Diabetes	(X) Obesidad	(X) Virgula	Otro: _____

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

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

Puntuación: 12

Indicaciones: A continuación, se presenta 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 conocer de la ansiedad más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Algunas veces	Moderadamente	Seramente
1. Preocupación, inseguridad		X		
2. Sentir abrumado de calor (sochero)	X			
3. Debilitamiento de las piernas		X		
4. Dificultad para relajarse		X		
5. Miedo a que pase lo peor	X	X		
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados		X		
8. Inseguridad		X		
9. Temor	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareo, temblores	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. Irritabilidad o malestar emocional	X			
19. Debilidad	X			
20. Insatisfacción, insomnio	X			
21. Suspección o duda al calor	X			

Fuente: Beck, A.T. (1971). "Anxiety Inventory". En: "Anxiety Inventory".

Inventario de ansiedad de Beck

Universidad de Guanajuato
 Campus Celaya-Salvadora
 División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
 Maestría en Ciencias de Enfermería

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

Puntuación: 11

Indicaciones: A continuación, se presenta 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 conocer de la ansiedad más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Algunas veces	Moderadamente	Seramente
1. Preocupación, inseguridad		X		
2. Sentir abrumado de calor (sochero)	X			
3. Debilitamiento de las piernas		X		
4. Dificultad para relajarse		X		
5. Miedo a que pase lo peor	X	X		
6. Sensación de mareo	X			
7. Opresión en el pecho o latidos acelerados		X		
8. Inseguridad		X		
9. Temor	X			
10. Nerviosismo	X			
11. Sensación de ahogo	X			
12. Mareo, temblores	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. Irritabilidad o malestar emocional	X			
19. Debilidad	X			
20. Insatisfacción, insomnio	X			
21. Suspección o duda al calor	X			

Fuente: Beck, A.T. (1971). "Anxiety Inventory". En: "Anxiety Inventory".

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 estudio de la ansiedad de la fobia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto 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 acercandome a los investigadores.

De igual manera puedo contactarme a través del correo anahibolano@unq.mx o al correo anahibolano@unq.mx.

Consentimiento informado
Nombre y firma del participante

Nombre y firma del investigador 1
Nombre y firma del investigador 2

Inventario de ansiedad de Beck

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

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

Puntuación: 23

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 le han molestado en la última semana referenciada hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que podemos conocer de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Más o menos	Modestamente	Severamente
1. Entusiasmo, borriquiry		X		
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)	X			
3. Debilitamiento de las piernas			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. Tristeza			X	
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de ahogo		X		
12. Miedo irracional	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar		X		
16. Miedo a morir			X	
17. Asustado			X	
18. Miedo a perder o perder emocional			X	
19. Incapacidad			X	
20. Ruidos, sobresaltos	X			
21. Sensación de opresión al calor			X	

Nota: Este cuestionario es un instrumento de medición de la ansiedad (Beck, 1971).

Consentimiento informado
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería
Celaya, Gto., a 23 de Julio del 2024
N/A: 43209

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

Instrucciones:
Lago de la Facultad de Ciencias de la Salud, Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. García Campos Norma de Lourdes, profesora 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 I y II.

Esta investigación se implementará con el fin de estudiar el efecto de la aromaterapia con lavanda en la ansiedad de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato. Este es un proyecto de investigación que se realizará en el laboratorio de la Universidad de Guanajuato, con el fin de conocer el efecto de la aromaterapia con lavanda en la ansiedad de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato.

He sido seleccionado para participar en este proyecto y en el desarrollo que tiene para dar por terminado sin representación alguna, así como los datos

Cédula de datos sociodemográficos

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

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

Nombre: Consigna solo sus iniciales con letra mayúscula en la línea que se le proporcione. Comenzando con Nombre Apellido paterno=Apellido materno.

ZSV

Fecha: 23/07/24
Día / mes / año

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas, indique con "X" en el paréntesis de la respuesta que corresponde a su situación, y en la línea escriba lo que se le pide.

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de alguien
Coloque el número de años cumplidos	() Hombre (X) Mujer	() Casado (X) Soltero () Viudo () Unido libre		(X) Si () No
6. Vive con una sola persona	7. Periodo de último periodo	8. Actualmente trabaja	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Si (X) No	() Si (X) No	(X) Si () No	(X) Si () No	(X) Si () No
11. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónicas degenerativas: () Hipertensión () Diabetes () Obesidad (X) Ninguna () Otro				

Inventario de ansiedad de Beck

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

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

Puntuación: 4

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 le han molestado en la última semana referenciada hoy. La información servirá para conocer más acerca de esta problemática, por lo que podemos conocer de la manera más honesta. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Más o menos	Modestamente	Severamente
1. Entusiasmo, borriquiry		X		
2. Sentir oleadas de calor (bochorno)	X			
3. Debilitamiento de las piernas			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. Tristeza			X	
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de ahogo		X		
12. Miedo irracional	X			
13. Cuerpo tembloroso	X			
14. Miedo a perder el control	X			
15. Dificultad para respirar		X		
16. Miedo a morir			X	
17. Asustado			X	
18. Miedo a perder o perder emocional			X	
19. Incapacidad			X	
20. Ruidos, sobresaltos	X			
21. Sensación de opresión al calor			X	

Nota: Este cuestionario es un instrumento de medición de la ansiedad (Beck, 1971).

Consentimiento informado
Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingeniería
Maestría en Ciencias de Enfermería
Celaya, Gto., a 23 de Julio del 2024
N/A: 43209

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

Instrucciones:
Lago de la Facultad de Ciencias de la Salud, Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. García Campos Norma de Lourdes, profesora 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 I y II.

Esta investigación se implementará con el fin de estudiar el efecto de la aromaterapia con lavanda en la ansiedad de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato. Este es un proyecto de investigación que se realizará en el laboratorio de la Universidad de Guanajuato, con el fin de conocer el efecto de la aromaterapia con lavanda en la ansiedad de los estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato.

He sido seleccionado para participar en este proyecto y en el desarrollo que tiene para dar por terminado sin representación 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 Enfermería

"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 le proporcione. Conociendo con Nombre: Apellido paterno-Apellido materno)

A.M.

Fecha: 15/05/2020
Día / mes / año

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

1. Edad (años)	2. Sexo	3. Estado civil	4. Semestre	5. Cuenta con el apoyo económico de algún familiar
Coloque el número de años cumplidos	(X) Hombre () Mujer	() Casado (X) Soltero () Viudo () Otro	66	(X) SI () NO
6. Vive en una zona	7. Fumador de cigarrillos	8. Actualmente trabaja	9. Tiene acceso a servicios de internet	10. Tiene hijos
() Rural (X) Urbana	() SI (X) NO	(X) SI () NO	(X) SI () NO	(X) SI () NO
10. Tiene alguna de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas				
() Hipertensión	() Diabetes	() Obesidad	() Alguna	Otro:



Formulario 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: 42

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de situaciones más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X según la frecuencia los tiempos que lo ha molestado en la última semana incluyendo hoy. La información servirá para conocer más acerca de sus conductas, por lo que no tiene costo de la misma más dinero. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Muy a menudo	Modera/amenudo	Siempre
1. Estremecimiento, temblor	X			
2. Sentir ataques de calor (sudoración)		X		
3. Debilitamiento de las piernas			X	
4. Tránsito para náusea				X
5. Miedo a que pierda peso		X		
6. Escasez de sueño				X
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados				X
8. Inseguridad				X
9. Temor				X
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de ahogo			X	
12. Mareos vertiginales		X		
13. Cansancio excesivo				X
14. Miedo a perder el control				X
15. Dificultad para respirar				X
16. Miedo a morir				X
17. Ansiedad				X
18. Indigestión o náuseas estomacales		X		
19. Tránsito				X
20. Balbuceo, tartamudeo			X	
21. Sudoración no debida a calor			X	

Fuente: BECK, G.T. (1971). "An inventory for measuring anxiety symptoms".

521843



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: 30

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cada afirmación, y señale con una X según la frecuencia 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 no tiene costo de la misma más dinero. Agradecemos su participación, esperamos tenga buen día.

Ítem	Nunca	Muy a menudo	Modera/amenudo	Siempre
1. Estremecimiento, temblor		X		
2. Sentir ataques de calor (sudoración)			X	
3. Debilitamiento de las piernas			X	
4. Tránsito para náusea				X
5. Miedo a que pierda peso				X
6. Escasez de sueño			X	
7. Opresión en el pecho, o latidos acelerados				X
8. Inseguridad				X
9. Temor				X
10. Nerviosismo			X	
11. Sensación de ahogo			X	
12. Mareos vertiginales		X		
13. Cansancio excesivo				X
14. Miedo a perder el control			X	
15. Dificultad para respirar		X		
16. Miedo a morir				X
17. Ansiedad		X		
18. Indigestión o náuseas estomacales		X		
19. Tránsito				X
20. Balbuceo, tartamudeo			X	
21. Sudoración no debida al calor		X		

Fuente: BECK, G.T. (1971). "An inventory for measuring anxiety symptoms".



Consentimiento 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 mayo de 2020

NÚM. 51113

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

Investigadores

LEO Mijael Rodríguez Aranda, presidente de Maestría en Ciencias de Enfermería.
Dra. Gisela Campos Mula de Landa, 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 Intervención I y II.

Los investigadores se comprometen con el objetivo de evaluar el efecto de la aromaterapia con lavanda en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato, a través de sesiones presenciales que se celebrarán durante un lapso de 5 sesiones, mediante un proyecto de intervención, con fines superiores al mero lucro, aunque no se realicen procedimientos invasivos a sus personas, el hecho de que se muestren síntomas relacionados con la salud mental ya que se trata de un estudio.

He leído y entendido el presente proyecto de investigación y en el momento que deseo poder dar por concluido este consentimiento informado, así como los datos

proporcionados serán tratados de manera confidencial. Al aceptar doy mi consentimiento para participar en el presente y responder la "Cédula de datos sociodemográficos" en el cuestionario de "Aromaterapia" de 10 ítems, y el "Inventario de Ansiedad de Beck" compuesto por 21 ítems.

Comprendo que las beneficiarias expuestas con la presente investigación son conocer el efecto de la aromaterapia en la ansiedad en estudiantes de fisioterapia de la Universidad de Guanajuato. Pongo en claro que no recibiré remuneración alguna al participar en esta investigación y que mi participación se basa en la libre voluntad.

Entiendo que tengo la libertad de preguntar en cualquier momento a los investigadores.

De igual manera puedo retirarme a través de correo electrónico o al correo lara.rosa@ugto.mx o al correo lara.rosa@ugto.mx.

Nombre y firma del participante

Nombre y firma del investigador 1

Nombre y firma del investigador 2

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, hormigueo				
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.

A T E N T A M E N T E

"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 Ugaldé Zanello
CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA
DIVISION DE BIENESTAR DEL ALUMNO

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