



UNIDAD ACADÉMICA:

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADOS

TEMA:

DISEÑO DE UN PROGRAMA PSICO – EDUCATIVO PARA EL CONTROL DE LOS
NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS

**Proyecto de investigación y Desarrollo previo a la obtención del título de
Magister en Ciencias de la Educación**

Línea de Investigación, Innovación y Desarrollo principal:

Pedagogía, Andragogía, Didáctica y/o Currículo

Caracterización técnica del trabajo:

Desarrollo

Autor:

Liliana Alejandra Naranjo Guevara

Director:

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Mag

Ambato – Ecuador

Noviembre 2016

Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios

Informe de Trabajo de Titulación
presentado ante la
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Ambato

por

Liliana Alejandra Naranjo Guevara

En cumplimiento parcial de
los requisitos para el Grado de
Magister en Ciencias de la
Educación



Departamento de Investigación y Postgrados
Noviembre 2016

Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios

Aprobado por:

Varna Hernández Junco, PhD
Presidente del Comité Calificador
Director DIP

Marlene Macías Herrera, Mg.
Miembro Calificador

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Mg.
Miembro Calificador
Director de Proyecto

Dr. Hugo Altamirano Villaroel
Secretario General

Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.
Miembro Calificador

Fecha de aprobación:
Noviembre 2016

Ficha Técnica

Programa: Magíster en Ciencias de la Educación

Tema: Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios

Tipo de trabajo: Proyecto de Investigación y Desarrollo

Clasificación técnica del trabajo: Desarrollo

Autor: Liliana Alejandra Naranjo Guevara

Director: Ana del Rocío Martínez Yacelga, Mag.

Líneas de Investigación, Innovación y Desarrollo

Principal: Pedagogía, Andragogía, Didáctica y/o Currículo

Secundaria: Desarrollo Humano y Salud Mental

Resumen Ejecutivo

Este trabajo realiza una aproximación sobre un problema poco estudiado y a la vez considerado “normal” en nuestro medio: la ansiedad ante los exámenes. Tras una revisión de investigaciones similares a nivel nacional e internacional se presenta y diseña un programa de intervención con corte cognitivo – conductual y con contenido psico – educativo para el manejo de esta emoción, ya que se ha comprobado que este tipo de factores influyen negativamente en los procesos de aprendizaje. Se parte además de la aplicación de un plan piloto del programa con un número menor de sesiones para comprobar contenidos y utilidad con los estudiantes que tras la evaluación de ansiedad obtuvieron un nivel de ansiedad media. Se espera que el trabajo sea utilizado como base de consulta para futuras investigaciones y también para estudiantes y docentes que lo necesiten.

Declaración de Originalidad y Responsabilidad

Yo, Liliana Alejandra Naranjo Guevara, portador de la cédula de ciudadanía y/o pasaporte No. 1803087475, declaro que los resultados obtenidos en el proyecto de titulación y presentados en el informe final, previo a la obtención del título de Magister en Ciencias de la Educación, son absolutamente originales y personales. En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Liliana Alejandra Naranjo Guevara

1803087475

*A mis soles por su
presencia y
apoyo incondicional
Santy, Manu y Luca*

Reconocimientos

En este espacio quisiera agradecer en primer lugar a mi familia y a mi esposo por su apoyo durante mis estudios y cada meta grande o pequeña que me he planteado en la vida.

A la PUCESA por su apertura para la realización de este trabajo, así como a los estudiantes que participaron en la evaluación y en el plan piloto

Finalmente a mi directora Anita por ser una guía y una amiga también y a mis compañeros y amigos que en este caso fueron revisores del proyecto Marlene y Marlon.

Resumen

A través de este trabajo se realiza una aproximación sobre la ansiedad que puede presentarse en estudiantes universitarios ante los exámenes o evaluaciones y la manera en que puede llegar a influir negativamente en su desempeño, ya que de acuerdo a varios estudios, esta emoción tiene un efecto directo en los procesos psíquicos ligados con el aprendizaje, como son la memoria, atención, percepción y razonamiento. Este problema es multicausal, ya que cada persona es diferente, sus vivencias y sus reacciones también lo son, sin embargo sabemos que se activa o aparece durante los distintos tipos de evaluaciones, más aún aquellas que tienen un mayor puntaje o son más importantes; y, como lo constatamos en diversas investigaciones, incluida la presente, no se le puede dar un carácter de “normal” a la presencia de ansiedad ante los exámenes, si la calidad de vida de un estudiante se encuentra disminuida. Por ello una herramienta que se considera de utilidad es la de enseñar técnicas de carácter psicoeducativo con los mismos estudiantes, para que ellos puedan comprender y controlar esta emoción.

La metodología utilizada fue no experimental, a través de la cual en primer lugar se evaluó a la población elegida para medir sus niveles de ansiedad, con las personas que obtuvieron puntajes significativos de ansiedad se procedió a trabajar con la aplicación de un plan piloto basado en un Programa de Intervención con enfoque cognitivo – conductual utilizando técnicas de carácter psico – educativo con el objetivo de lograr que aprendan a manejar sus niveles de ansiedad frente a los exámenes. Finalmente la aplicación del plan piloto fue evaluada por los mismos participantes, lo que permitió determinar su utilidad y ajustar el Programa de Intervención planteado.

Se concluye que trabajos como el realizado son valiosos al tomar como base investigaciones similares y aplicarla a nuestro entorno, y demostrar que se puede trabajar en el mejoramiento de las condiciones en que se desarrollan los estudiantes universitarios, incluso previniendo fracaso académico.

Palabras clave: programa psico - educativo, ansiedad, exámenes, estudiantes universitarios.

Abstract

Through this study, an estimation of the anxiety that university students may have during exams or evaluations is analyzed along with how that can negatively influence their performance since according to several studies, this emotion directly affects the psychological processes associated with learning, such as memory, attention, perception and reasoning. This problem has multiple causes since each person is different. Their experiences and reactions, are too. However, we know that anxiety is activated or appears during the different types of evaluations, even more so with those that have a higher score or are more important. As we can confirm in several studies, including this one, the presence of anxiety in exams should not been considered “normal” if a student’s quality of life decreases. Therefore, a tool that is considered useful is teaching the students psycho – educational techniques so that they can understand and control this emotion themselves. The methodology used was non experimental, through which the chosen population were first evaluated in order to measure their level of anxiety. Next a demo program based on an intervention program using a cognitive – behavioral approach and psycho – educational techniques was piloted with the people who received high scores of anxiety in order to help them learn how to manage their level of anxiety with exams. Finally, this application of the demo was evaluated by the students, making it possible to determine its utility and adjust the set intervention program. It is concluded that this kind of academic research is valuable, taking as a basis similar studies and applying them to our context, and also demonstrating that it is possible to work on improving the condition in which university students develop, even preventing academic failure.

Key words: psycho – educational program, anxiety, exams, university students.

Tabla de Contenidos

Ficha Técnica	iii
Declaración de Originalidad y Responsabilidad	iv
Dedicatoria	v
Reconocimientos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Lista de Tablas	xii
Lista de Figuras	xiii
CAPÍTULOS	
1. Introducción	1
1.1. Presentación del trabajo.....	1
1.2. Descripción del documento	1
2. Planteamiento de la Propuesta de Trabajo	3
2.1. Información técnica básica	3
2.3. Preguntas básicas.....	4
2.4. Formulación de meta	4
2.5. Formulación de hipótesis y/o pregunta de investigación.....	4
2.6. Variable(s)	4
2.7. Objetivos	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
2.8. Delimitación funcional	5
3. Marco Teórico	6
3.1. Definiciones y conceptos	6

3.1.1. La Ansiedad	6
3.1.1.1. Definición.....	6
3.1.1.2. Terminología asociada.....	7
3.1.1.3. Síntomas de la ansiedad	8
3.1.1.4. Causas de la ansiedad	9
3.1.1.5. La ansiedad como una reacción emocional.....	9
3.1.1.5.1. Las emociones	9
3.1.1.5.2. Base neurofisiológica de la ansiedad.....	11
3.1.1.6. Emoción y aprendizaje, atención, percepción y razonamiento	14
3.1.1.7. Ansiedad en el entorno académico	15
3.1.1.7.1. Ansiedad ante los exámenes.....	16
a. Causas.....	16
b. Consecuencias	17
3.1.1.7.2. Realidad del estudiante universitario y la evaluación.....	18
a. El joven y la universidad	18
3.1.1.8. Técnicas de intervención para manejar la ansiedad	20
3.1.1.8.1. Intervención individual.....	20
3.1.1.8.2. Intervención grupal.....	24
3.2. Estado del Arte	26
4. Metodología.....	28
4.1. Diagnóstico.....	28
4.2. Método(s) aplicado(s)	28
4.3. Materiales y herramientas	29
5. Resultados.....	31
5.2. Evaluación preliminar	31
5.3. Análisis de resultados.....	41

5.4.	Discusión.....	43
6.	Conclusiones y Recomendaciones	44
6.1.	Conclusiones.....	44
6.2.	Recomendaciones	45
Apéndice A		46
	CUESTIONARIO DE ANSEIDAD ANTE EXÁMENES	46
Apéndice B		49
	PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS PLAN PILOTO	49
Apéndice C		68
	PROGRAMA PSICO – EDUCATIVO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	68
	Referencias.....	112

Lista de Tablas

1.	Síntomas de la ansiedad.....	8
2.	Emociones primarias y secundarias.....	10
3.	Comparación de los modelos TREC Y TC.....	21
4.	Respuestas participantes respecto al Taller No.1.....	38
5.	Respuestas participantes respecto al Taller No.2.....	39
6.	Respuestas participantes respecto al Taller No.3.....	40

Lista de Figuras

1.	Proceso neurofisiológico de la ansiedad	12
2.	Respuesta periférica durante la ansiedad	13
3.	Consecuencias de la ansiedad	17
4.	Porcentajes niveles de ansiedad en los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la EIS de la PUCESA.....	32
5.	Opinión nivel de los talleres.....	33
6.	Opinión sobre los contenidos de los talleres recibidos.....	34
7.	Lo que más te gustó de los talleres.....	34
8.	Lo que menos te gustó de los talleres.....	35
9.	Contenidos útiles de los talleres.....	36
10.	Le hubiera gustado tratar algo más en los talleres.....	36
11.	Medida en que le ayudaron los talleres.....	37
12.	Respuestas participantes del plan piloto respecto a la evaluación del primer taller	39
13.	Respuestas participantes del plan piloto respecto a la evaluación del segundo taller	40
14.	Respuestas participantes del plan piloto respecto a la evaluación del tercer taller	41

Capítulo 1

Introducción

1.1. Presentación del trabajo

La presencia de ansiedad ante las evaluaciones es una situación que se presenta con frecuencia en el ambiente educativo, sin embargo lo que no se suele considerar, es los efectos negativos que niveles altos de ansiedad pudieran tener en los procesos de aprendizaje y en la calidad de vida de los estudiantes. Durante la realización de este trabajo se diseñó un programa para intervenir en los casos en los que el nivel de ansiedad se detectó como medio o elevado y se trabajó con un programa piloto.

Puede considerarse una temática interesante ya que por los antecedentes investigativos citados, se observa que es una situación que no debería dejarse pasar y que además se cuenta con técnicas e instrumentos prácticos para su detección y abordaje oportunos. En el caso de este trabajo se realizó la investigación con una perspectiva psicológica para abordar la problemática y el análisis de la ansiedad y además con la formación en educación para complementarla en el programa a través de técnicas de estudio y de aprendizaje adecuados.

Los resultados obtenidos fueron positivos, ya que los asistentes a los talleres fueron colaboradores y tras la aplicación de los talleres los evaluaron de una forma sincera y exponiendo el beneficio que sintieron haber recibido para manejar la sensación de ansiedad durante los exámenes.

1.2. Descripción del documento

En este apartado se menciona brevemente los contenidos de este documento para que el lector lo tenga en cuenta:

En el capítulo 2 se empieza con el planteamiento de la propuesta de trabajo. El Marco Teórico es abordado en el capítulo 3, incluyendo definiciones de los términos que es importante comprender para conocer el tema estudiado así como datos de investigaciones similares en las cuales se basó este trabajo. En el capítulo 4 se describe la metodología y los métodos aplicados en donde se explican además los instrumentos utilizados y se describe la población que fue evaluada. Posteriormente se presentan en el capítulo 5 los resultados obtenidos y se los analiza para en base a todo lo realizado plantar las conclusiones y recomendaciones en el capítulo 6.

Adicionalmente podrá consultar los apéndices en donde se adjunta el cuestionario para medir los niveles de ansiedad junto con su respectivo baremo, las matrices del plan piloto aplicado y el Programa de Intervención diseñado.

Capítulo 2

Planteamiento de la Propuesta de Trabajo

2.1. Información técnica básica

Tema: Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios

Tipo de trabajo: Proyecto de Investigación y Desarrollo (Tesis)

Clasificación técnica del trabajo: Proyecto de Investigación y Desarrollo

Líneas de Investigación, Innovación y Desarrollo

Principal: Pedagogía, Andragogía, Didáctica y/o Currículo

Secundaria: Desarrollo Humano y Salud Mental

2.2. Descripción del problema

El problema identificado consiste en la presencia de niveles perjudiciales de ansiedad ante los exámenes, lo que puede llegar a influir negativamente en el desempeño de los estudiantes de la Escuela de Sistemas de la PUCESA. De acuerdo a varios estudios, esta emoción tendría como efecto directo la alteración de procesos psíquicos ligados con el aprendizaje, por ejemplo la atención, la memoria, la concentración; por lo que a su vez puede influir de una u otra manera en el rendimiento académico de los jóvenes. Además pueden existir efectos como los siguientes: sentimientos de inseguridad, angustia, miedo, bloqueos, pensamientos negativos, y adicionalmente síntomas físicos como temblores, taquicardias, dificultades para dormir, náuseas, etc. (Rodríguez Muñoz, 2014); afectando la salud en general de los estudiantes. Con frecuencia los estudiantes no tendrían adecuados mecanismos de afrontamiento para evitar dichos síntomas, sintiéndose incapaces de manejar la situación o haciéndolo en realidad de una manera deficiente al no poseer hábitos de estudio adecuados. (Furlán, Sánchez Rosas, Heredia, Piemontesi, & Illbele, 2009).

Esta situación de ansiedad es multicausal e incluso puede depender de cada persona en cuanto a su origen, por ello Álvarez y cols. (2011) mencionan que no todos los estudiantes universitarios

padecen estrés o ansiedad ya que esta respuesta depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación, así como de la propia situación. Entre las causantes de la ansiedad que pueden mencionarse tenemos que los estudiantes confronten situaciones de gran presión especialmente a conseguir éxito académico, adaptación a profesores y compañeros, aprendizaje de contenidos cada vez más complejos y la presencia de evaluaciones (Rosario, y otros, 2008). Como afirma García Sánchez, en la actualidad se ha dado un carácter de “normal” al sentir ansiedad ante situaciones de evaluación (2002), sin embargo al existir malestar e interferencia con la vida diaria se puede ver la necesidad de implementar programas como el planteado con el fin de influir positivamente en el bienestar psicológico de la población universitaria.

2.3. Preguntas básicas

¿Cómo aparece el problema que se pretende solucionar? El problema aparece en forma de síntomas fisiológicos, cognitivos o comportamentales.

¿Por qué se origina? No aplica

¿Qué lo origina? En las personas con tendencia ansiosa lo origina la presión social, ideas irracionales, dificultad en el afrontamiento del estrés, experiencias anteriores negativas, entre otras.

¿Cuándo se origina? Ante las evaluaciones orales u escritas

¿Dónde se origina? No aplica

¿Dónde se detecta? No aplica

2.4. Formulación de meta

Meta: Desarrollar un programa psico-educativo enfocado al control de la ansiedad en los estudiantes universitarios

2.5. Formulación de hipótesis y/o pregunta de investigación

Hipótesis de trabajo: No aplica

Pregunta de estudio: No aplica

2.6. Variable(s)

Variable independiente: No aplica

Variable dependiente: No aplica

2.7. Objetivos

Objetivo General. Desarrollar un programa psico-educativo que permita el control de los niveles de ansiedad medios y elevados ante los exámenes en los estudiantes universitarios

Objetivos Específicos.

1. Identificar los niveles de ansiedad existentes en los estudiantes de la Escuela de Sistemas de la PUCESA
2. Fundamentar teóricamente la investigación mediante la recolección de información referente al tema
3. Construir los elementos que constituirán el programa a ser aplicado en los estudiantes que presentan niveles medios y elevados de ansiedad.
4. Evaluar el programa aplicado en los estudiantes mediante encuestas.

2.8. Delimitación funcional

Pregunta 1. ¿Qué será capaz de hacer el producto final del trabajo de titulación?

- El programa será diseñado en base al diagnóstico preliminar realizado en los estudiantes, las herramientas que lo conformarán estarán de acuerdo a las necesidades detectadas en los estudiantes evaluados
- Durante la intervención utilizando el programa, se lo realizará en grupo, por lo que se podrá llegar a una mayor cantidad de estudiantes y a la vez durante los talleres se favorecerá el compartir experiencias o dificultades que podrían servir a los compañeros.
- Se espera que con la participación en el programa los estudiantes mejoren su manejo de los niveles perjudiciales de ansiedad para de esta forma repercutir positivamente en su calidad de vida y a su vez en su vida estudiantil.

Pregunta 2. ¿Qué no será capaz de hacer el producto final del trabajo de titulación?

No aplica

Capítulo 3

Marco Teórico

3.1. Definiciones y conceptos

3.1.1. La Ansiedad

Se empezará analizando el tema de estudio mediante la conceptualización de la ansiedad y la diferenciación que existe con términos relacionados, de esta forma se comprenderá esta emoción y la influencia que puede tener en el área académica.

3.1.1.1. Definición

Existen múltiples concepciones de lo que significa la ansiedad, en cierta forma podríamos decir que hemos sentido ansiedad o estamos ansiosos ante alguna circunstancia, sin embargo no es tan sencillo definir lo que significa.

A través de la revisión bibliográfica se puede afirmar que la ansiedad es un miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, y que se encuentra acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión (Bilbao, 2010, p. 17). Por ello no se debe perder de vista al identificar esta emoción, la presencia de una sensación de temor ante amenazas futuras y que además en este estado pueden aparecer manifestaciones somáticas.

De la misma forma Anaya (2004) afirma que la ansiedad es una “sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea ésta físicamente real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria” (p.22). Entonces vemos que el apareamiento de esta emoción puede, en ocasiones, ser incomprendido por el resto de personas, ya que no siempre es una amenaza que se considera real, sino que puede ser imaginaria.

Según un enfoque más cognitivo – comportamental, se diría que es un patrón de comportamiento variable y complejo, y que se encuentra caracterizado por sentimientos personales de aprehensión y tensión acompañados por manifestaciones fisiológicas o somáticas que se producen como una respuesta a estímulos internos o externos (Anaya, 2004).

3.1.1.2. Terminología asociada

Durante la comunicación existen algunos términos que se encuentran relacionados con el sentir ansiedad, entre ellos podemos tener: el miedo, el terror, el pánico, el estrés, la angustia, la fobia, entre otros. Por ello se aclararán estos términos a continuación y se indicarán además las distintas consideraciones que se pueden realizar sobre la ansiedad.

- Angustia: en ocasiones este término se usa como sinónimo de ansiedad, o para referirse a una expresión más extrema de ésta, además se podría mencionar que la angustia es un estado de activación emocional que contiene un sentimiento de miedo o aprehensión. (Ibídem, p.18)
- Miedo: temor ante situaciones externas y concretas, es decir, es una reacción ante un objeto o situación que representa un peligro real o percibido (Anaya, 2004). Se puede diferenciar de la ansiedad ya que esta última en ocasiones puede tener causas menos concretas y provenir del interior mismo de la psiquis de la persona.
- Terror: se puede considerar al terror como un miedo muy intenso
- Fobia: conlleva un temor ante una situación u objeto específico que por lo general es irracional y suele provocar que se evite el ansiógeno.
- Estrés: es común escuchar este término y usarlo actualmente, se refiere a un estado de tensión que se presenta cuando creemos que peligran nuestra salud o nuestra integridad, principalmente cuando existe un desequilibrio entre las exigencias ambientales y psicológicas y nuestra capacidad de responder ante ellas (Bilbao, 2010); es decir diríamos que es llegar a un punto en el que pensamos y sentimos que las demandas internas y externas sobrepasan nuestra capacidad de afrontamiento...
- Ansiedad positiva: es importante considerar además que la ansiedad no siempre es negativa, por ello se toma en cuenta el concepto de ansiedad positiva, el que hace referencia a un estado de ánimo presidido por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en cosas atractivas, es un conjunto de inquietudes; por ello la presencia de este tipo de ansiedad es recomendable para un adecuado rendimiento en cualquier área.
- Ansiedad como trastorno: al igual que en cualquier otro tipo de trastorno mental, la ansiedad llega a ese punto en el momento en el que existe un deterioro en la vida cotidiana, dificultades a nivel personal y social, la intensidad y la duración es excesiva y paralizante, por ello

- Ansiedad rasgo: varios autores realizan una diferenciación de la ansiedad estado con la ansiedad rasgo, sobre esta última se dice que es una característica relativamente permanente de la personalidad, y que se va a reflejar durante la tendencia que puede tener una persona a reaccionar con el estado de ansiedad.

3.1.1.3. Síntomas de la ansiedad

A pesar de que cada persona puede vivir de distintas formas la ansiedad debido a su personalidad, y además depende del grado y tipo de trastorno ansioso, es muy característico que se presenten los siguientes síntomas presentados en la tabla 1 a continuación (Attwell, 2007), (Grupo Océano, 2003), (Caseras, 2009):

Tabla 1: Síntomas de la ansiedad

<i>Síntomas Somáticos o fisiológicos</i>	<i>Síntomas psicológicos</i>	<i>Síntomas cognitivos</i>	<i>Síntomas conductuales</i>
<i>Cuando la persona siente ansiedad su cuerpo experimenta ciertos síntomas que clínicamente son evaluados, así:</i>	<i>La persona con ansiedad tiene ciertas sensaciones que suelen considerarse inespecíficas pero que retroalimentan su temor</i>	<i>Los procesos psíquicos son afectados por esta emoción como se ejemplifica a continuación.</i>	<i>Todo aquello que una persona hace o deja de hacer el momento de sentir ansiedad.</i>
- Dolor de pecho - Náuseas - Sudor - Mareo - Temblor - Hipertonía muscular - Hiperventilación - Palpitaciones cardíacas	- Preocupación intensa - Sensación de fatalidad - Temor intenso a morir - Sentirse amenazado por un desastre de carácter inminentes - Inquietud general	- Hipervigilancia - Aprensión e inquietud psíquica - Alteración de ciertos procesos psíquicos como la atención o el estado de alerta (distrabilidad, pérdida de	- Huida - Síntomas de seguridad (p.e. sentarme si siento que me voy a desvanecer) - Impulsividad e inquietud motora.

	- Sentirse inseguro - Temor a perder el control - Despersonalización.	concentración, insomnio), la memoria	
--	---	--------------------------------------	--

Elaboración propia

3.1.1.4. Causas de la ansiedad

Podríamos afirmar que la ansiedad es multicausal, y además que cómo cada persona es un mundo, su ansiedad también será incluso vivida y provocada de diferentes maneras.

Existen diversas explicaciones para la ansiedad, las que se pueden agrupar en endógenas y exógenas. Dentro de las primeras se considera el aspecto biológico y genético, esto se afirma ya que existe una disposición en personas que posee familiares con trastornos de ansiedad de padecerla igualmente.

Al analizar los aspectos exógenos se consideran las situaciones que provocaron un aprendizaje para que se adquiriera un gran miedo (traumas, condicionamientos, modelos, etc.), la existencia de factores desencadenantes y los estilos de crianza (Bilbao, 2010).

3.1.1.5. La ansiedad como una reacción emocional

3.1.1.5.1. Las emociones

Todos como seres humanos hemos sentido durante nuestra vida diversos tipos de emociones, sin embargo, si queremos definir qué significa una emoción no es simple. Lo que si podemos asegurar es que las emociones son muy importantes para nuestra conducta y nuestra forma de ver la vida.

Empezaremos entonces definiendo brevemente lo que significa este término, ya que es vital para comprender y contextualizar el tema investigado; así diremos que es un “estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa” (Anaya, 2004).

Entonces afirmaríamos que al ser una reacción subjetiva muchas veces las emociones pueden ser vividas de distintas formas por las personas, es decir, que ante un mismo estímulo podemos tener una emoción o nivel de emoción diferente. Además al ser innatas pertenecen a nuestra

especie desde el nacimiento y se han desarrollado con el propósito de permitirnos adaptarnos a nuestro entorno de acuerdo a nuestras vivencias y evolutivamente se han desarrollado así para ayudarnos a sobrevivir.

Para continuar comprendiendo el tema de la ansiedad citaremos una clasificación simple de las emociones, así tenemos:

Tabla 2: Emociones primarias y secundarias

<i>Emociones primarias</i>	<i>Emociones secundarias</i>
Son automáticas, cumplen una función adaptativa y saludable dentro de nuestro organismo al ayudarnos a reaccionar inmediatamente frente a un estímulo	Se producen cuando las emociones primarias no son procesadas adecuadamente y “mutan” al no ser superadas. También pueden estar ligadas al aprendizaje y no siempre tienen que ver con la supervivencia.
Por ejemplo: Ira, alegría, miedo, sorpresa, disgusto, tristeza	Ejemplo: ira – rencor, violencia, odio patológico; alegría – manía; miedo – ansiedad; tristeza – depresión.

Elaboración propia, basado en Anaya, 2005.

No todas las emociones secundarias son negativas, en ocasiones podrían ser de carácter social, ya que dependen de la experiencia que hemos tenido y como hemos aprendido a reaccionar; sin embargo es importante recordar que se debe aprender a canalizarlas adecuadamente, por ejemplo a través de ejercicios de inteligencia emocional (Chabot & Chabot, 2009), ya que de otra forma puede interferir en nuestro diario vivir, como en el caso que planteamos de la ansiedad ante situaciones académicas. De acuerdo a la tabla anterior podemos indicar que la ansiedad entonces sería un tipo de emoción secundaria, originada por el mal procesamiento del miedo. Al ser el miedo al igual que todas las emociones una reacción subjetiva, afirmamos que es una reacción que depende mucho de la interpretación que realicemos de la situación, por ello no es la situación en sí lo que la produce sino el sentirnos seguros o que podemos controlar o no la misma. En el caso de salir de nuestro control, como en el caso de los estudiantes el temor o miedo frente a las evaluaciones, esta emoción puede convertirse en ansiedad, por sus propias vivencias que no le permiten procesar la emoción adaptativa normal (Grupo Océano, 2003).

En nuestro organismo el momento en que se desencadena una emoción tienen lugar procesos orgánicos los que deben identificarse para ampliar el entendimiento de qué es lo que nos sucede ese momento.

3.1.1.5.2. Base neurofisiológica de la ansiedad

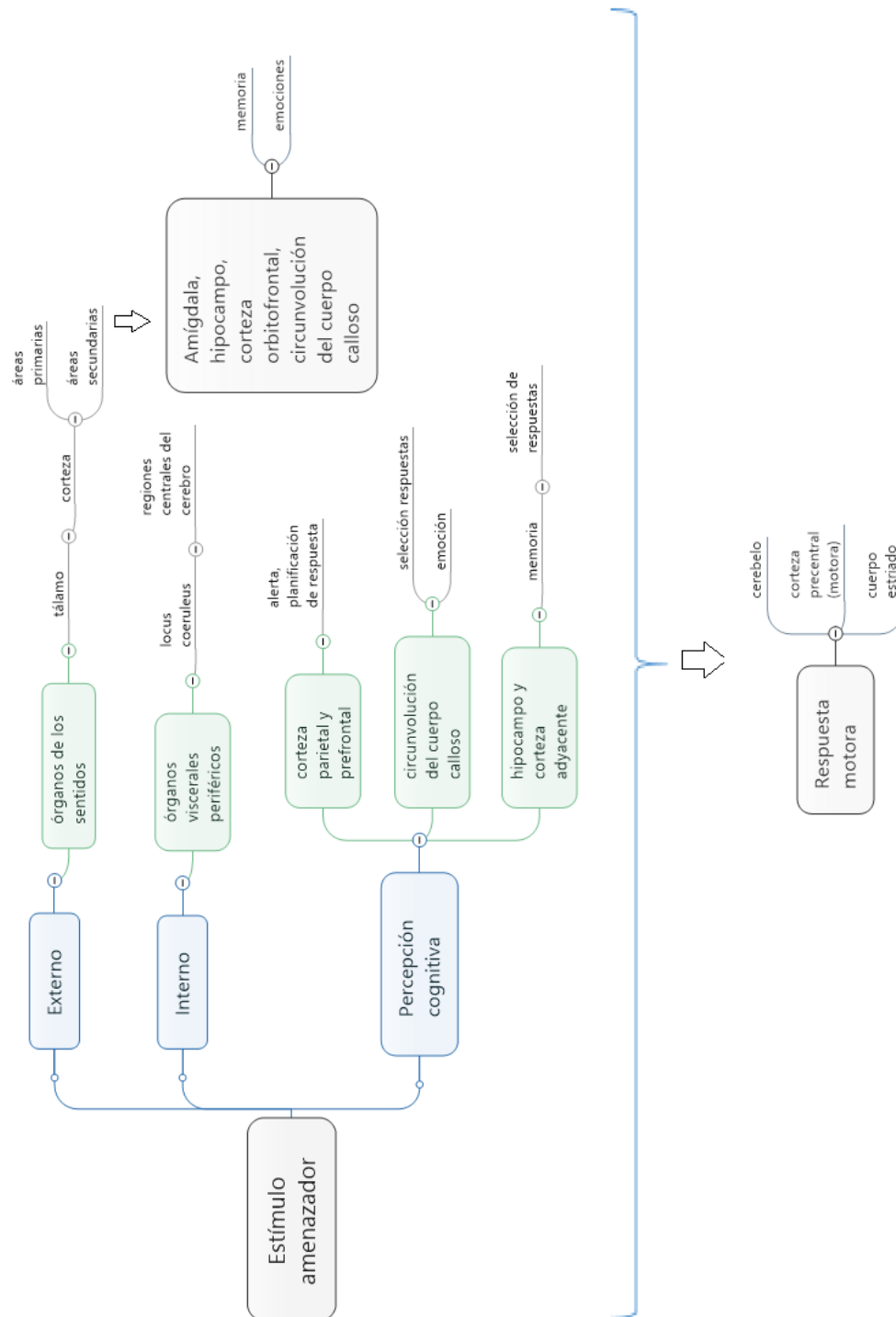
En la definición planteada anteriormente se menciona que la emoción se encuentra acompañada de cambios de carácter orgánico, por lo cual, intentaremos de una manera sencilla pero lo más completa posible, abordar este aspecto físico tan importante para comprender que nos sucede durante las reacciones emocionales comunes.

Existen modelos que se han planteado para explicar el origen de las emociones como los de James - Lange (estímulo percibido → respuesta corporal → emoción experimentada) y el de Cannon - Bard (estímulo percibido → emoción experimentada y respuesta corporal); contando este último con una mayor aceptación. Sin embargo no es suficiente para entender todo lo que sucede en nuestro organismo orgánicamente. Posteriormente aparece el modelo de Papez, quien con su estudio de cerebros de personas que habían sufrido trastornos afectivos muestra un posible recorrido de los estímulos nerviosos que dan lugar a las emociones, y en cuyo circuito constan las siguientes estructuras: circunvolución del cuerpo caloso, núcleo septal, hipotálamo, cuerpos mamilares, córtex entorrinal, hipocampo y tálamo. (Grupo Océano, 2003).

No obstante, en la actualidad se han complejizado mucho más las teorías, ya que obviamente los procesos emocionales son en sí procesos complejos, debiendo abordarse desde varios campos como la neurobiología, la neuroanatomía funcional y la sintomatología que presentan personas con distintos trastornos afectivos; así un análisis muy completo lo realizan Douglas Bremner y Dennis Charney citados por Stein y Hollander (2010), trabajo que tomaremos en cuenta en este apartado principalmente al tratar de entender al miedo y la ansiedad.

A través de estudios neuroanatómicos realizados en los años 90, se ha determinado como punto de partida el papel primordial de la amígdala en los modelos animales de ansiedad. Otros autores se enfocaron en épocas similares, en estudiar las alteraciones que existían en los sistemas neuroquímicos y neurotransmisores, principalmente la noradrenalina, el cortisol, las benzodiacepinas y otras sustancias que median en las respuestas de ansiedad y estrés; y a partir de este tipo de estudios y el trabajo en el campo clínico, se puede plantear un modelo operativo de los circuitos neuronales del miedo y la ansiedad, los que se resumen a continuación:

Figura 1: Proceso neurofisiológico de la ansiedad

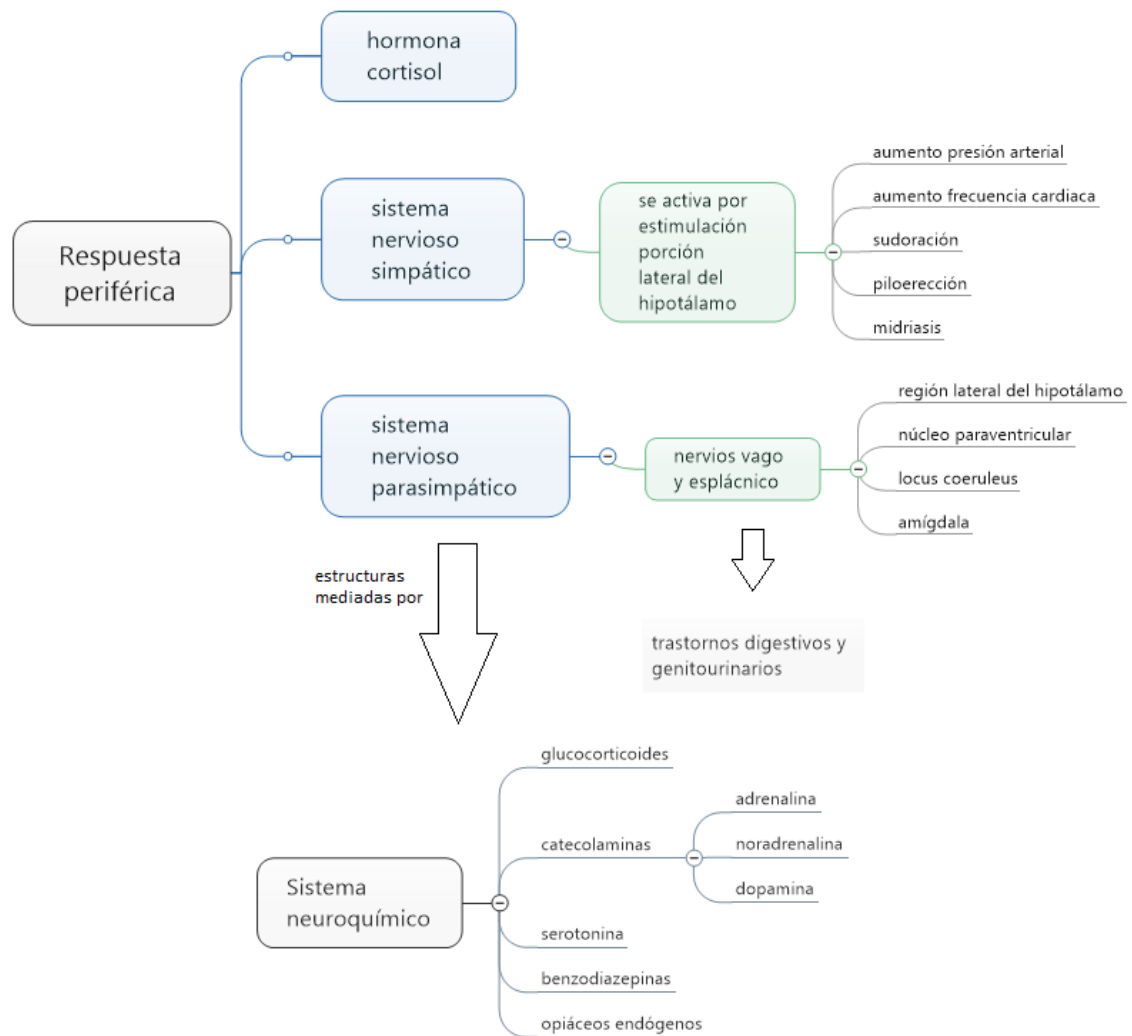


Elaboración propia. (Bremner y cols., 1999; Charney y Deutch, 1996), citado en (Stein & Hollander, 2010)

Se observa en el esquema realizado que pueden existir varios tipos de estímulos que nuestro cerebro puede interpretar como amenazadores y desencadenar miedo o ansiedad, y estos estímulos no solo son externos, sino los podemos sentir en alguna parte de nuestro cuerpo (visceral, por ejemplo un dolor de estómago) o estar en nuestro pensamiento (al pensar en algo malo que nos pueda suceder o recordar algo). Después de esa instancia de nuestra percepción intervienen varias estructuras del sistema nervioso central que captan la información, la analizan, la relacionan con recuerdos previos y preparan al organismo para una respuesta; todo este proceso puede suceder en cuestión de instantes.

Posteriormente se produce una respuesta periférica como se esquematiza en el gráfico siguiente:

Figura 2: Respuesta periférica durante la ansiedad



Elaboración propia. (Bremner y cols., 1999; Charney y Deutch, 1996), citado en (Stein & Hollander, 2010)

Como se indica en el gráfico sobre la respuesta periférica, son los nervios que conforman el sistema nervioso periférico mediados por los neurotransmisores o sustancias químicas de nuestro sistema nervioso, los que producirán las respuestas propias de las emociones. En el caso del temor y la ansiedad específicamente, todos nos podremos relacionar con haber sentido sudor, palpitaciones, deseo de ir con urgencia al baño. Ahora sabemos cuál es el proceso que tiene lugar en esta emoción y que influirá directamente en el grado o nivel que podamos sentir de ansiedad.

3.1.1.6. Emoción y aprendizaje, atención, percepción y razonamiento

Es importante analizar que a lo largo del proceso de aprendizaje, las emociones se encuentran presentes e interfieren en él (Chabot & Chabot, 2009); por ello, tomando un ejemplo simple, la mayoría de personas podrán recordar que si una materia les agradaba, o tal vez el profesor, se les hacía mucho más fácil estudiar. De la misma forma sucede con emociones negativas: podemos visualizarnos de niños en la escuela, cuando tuvimos que pasar a dar una lección oral y por los nervios nos olvidamos y toda la clase, incluida la maestra, se burlaron; esto provocó una emoción negativa de temor, vergüenza o tristeza y por generalización en otro tipo de evaluaciones pudieron desarrollarse respuestas similares.

Comprender esta relación es muy importante para comprender el problema de la ansiedad en sus estudiantes por parte de un docente ya que se ha comprobado que los eventos que tiene una carga emocional se inscriben con más fuerza en la memoria; sin embargo en el caso de estrés o ansiedad puede suceder lo contrario y perjudicar el resultado memorístico (Chabot & Chabot, 2009). De esta forma puede verse afectado el proceso de aprendizaje y a su vez el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a la atención podemos decir que “no es únicamente el primer eslabón de la escala de aprendizaje, sino que es probablemente el más sensible” (Chabot & Chabot, 2009, p.57). Al parecer estamos programados para captar con nuestra atención más fácil y rápidamente lo negativo que lo positivo, ya que estamos programados para reaccionar ante cualquier indicio que represente una amenaza.

Autores como Goleman afirman lo indicado anteriormente, y existen estudios en los cuales se constata que existen mayores problemas de aprendizaje en las personas ansiosas y estresadas, y eso porque los primeros procesos por estas emociones son los procesos de atención (Seipp, citado por Chabot & Chabot, 2009).

En cuanto a la percepción, igualmente emociones como la ansiedad la afectan, de esta forma no se percibe adecuadamente información de la periferia y al faltar esta información, la memoria y el aprendizaje son perjudicados directamente

Finalmente mencionaremos que mientras una persona se encuentre estresada o ansiosa, tiene más probabilidad de hacer rápido las cosas y equivocarse, provocando errores en su razonamiento y por lo mismo dificultades en su rendimiento.

3.1.1.7. Ansiedad en el entorno académico

En la experiencia como docentes, es común encontrar situaciones en las cuales se identifican niveles de ansiedad en situaciones educativas concretas, sin embargo, y a decir de varios autores al resultar la presencia de la ansiedad ante un examen por ejemplo, inevitable, se le puede considerar normal (García-Sánchez, 2002), sin embargo se pueden identificar efectos importantes producto de la intensidad de la ansiedad que nos llevan a considerarla como un problema real que merece acciones a tomar.

Para comprender este tipo de ansiedad a través de un modelo teórico, el mismo autor la define desde la perspectiva cognitivo – conductual, como un “patrón desadaptativo de respuesta ante estímulos y situaciones del contexto escolar, como pueden ser los exámenes o la anticipación de aspectos relacionados con dichos estímulos o situaciones, como pensar que suspenderá o que se pondrá nervioso. La reacción de ansiedad implica tres patrones de respuesta: pensamientos, cambios fisiológicos y/o sensaciones subjetivas de malestar y conductas manifiestas” (p. 316).

Consideramos la definición citada una forma completa de ver el problema de la ansiedad en el contexto educativo, y se podrá aplicar el mismo modelo teórico a comprender lo que sucede específicamente ante los exámenes, ya que como se explicará más adelante, los pensamientos que se tienen se relacionan directamente con el apareamiento de lo que sentimos y cómo actuamos.

La ansiedad académica y ante los exámenes es considerada, clínicamente hablando, como una fobia específica de tipo situacional, y para comprenderla se analizan varias situaciones relacionadas con la ansiedad. En este tipo en particular de ansiedad se observa que dentro del desempeño académico pueden existir varias situaciones o tareas ante las que los estudiantes en ocasiones no pueden enfrentarse, o sienten que no cuentan con los recursos necesarios para hacerles frente, así se producirían respuestas de ansiedad. A pesar de ello se debe mencionar que existen alumnos en los cuales no se presentan este tipo de respuestas, sino al

contrario, se convierte en una experiencia positiva, un reto al que se enfrentan de la mejor manera y les permite avanzar. (Ibídem)

Un tipo común de ansiedad a nivel académico es la que se produce ante los exámenes, tal vez considerándola normal, pero como se menciona anteriormente es importante estudiar y analizar este tema junto con sus consecuencias como lo haremos a continuación:

3.1.1.7.1. Ansiedad ante los exámenes

Este tipo de ansiedad es de tipo específico, consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Ante ello es importante recordar que puede considerarse normal un cierto nivel de ansiedad que presente un individuo, ya que puede o no influir en el desempeño académico, pero cuando existen niveles muy elevados puede interferir seriamente en la vida de la persona. (Herrerías, 2005).

a. Causas

Son varios los factores que pueden llevar a que se presente la ansiedad ante los exámenes, siendo considerados factores precipitantes de la ansiedad académica y a la vez de este tipo de ansiedad más específica, pudiendo mencionar los siguientes de acuerdo a García Sánchez (2002)

- Cambio de institución educativa o nivel académico
- Muerte, enfermedad o separación de los padres
- Ansiedad social y miedo a amenazas o peleas con compañeros
- Miedo a un profesor muy crítico o exigente
- Miedo al fracaso escolar
- Ausencia de la institución educativa por períodos largos por motivo de alguna enfermedad
- Determinadas características de los padres (patrones obsesivos, perfeccionismo, críticas, exigencias, valoración por logros, tendencia a evitar situaciones y emociones negativas, sobreprotección)
- Características personales del estudiante determinadas por los estilos educativos de los docentes

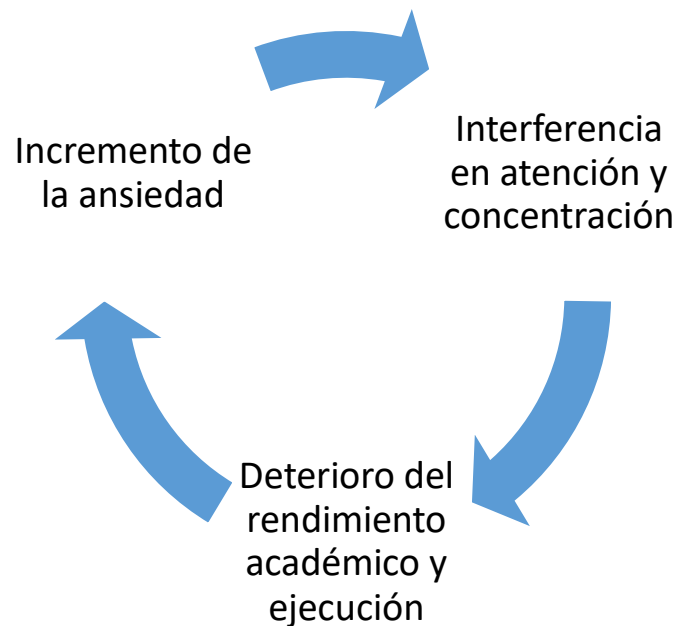
Es esencial llegar a comprender, posterior a conocer los factores precipitantes de la ansiedad, cuál es el proceso para que surja la ansiedad, de esta forma se identifica que existe por lo general

en el estudiante un déficit entre la percepción de requerimientos de la situación y los recursos que posee de afrontamiento, tras lo cual van a existir varios efectos o consecuencias en su desempeño.

b. Consecuencias

El hecho de que ante las situaciones académicas se genere ansiedad, puede provocar varios efectos en un estudiante, de esta forma se puede identificar lo siguiente:

Figura 3: Consecuencias de la ansiedad



Elaboración propia

Como se observa en el gráfico, cuando una persona siente ansiedad, como efecto inmediato se afecta su atención y su concentración, y en el aspecto educativo, esto puede repercutir en un deterioro del rendimiento y de la ejecución de sus actividades. A continuación vemos que esto se convierte en un círculo vicioso en donde se incrementa la ansiedad por lo que se encuentra viviendo el estudiante, por ello realiza conductas evitativas como por ejemplo faltar al examen, y se perpetúa aún más su situación de ansiedad, manteniéndose las emociones, conductas y creencias disfuncionales.

3.1.1.7.2. Realidad del estudiante universitario y la evaluación

a. El joven y la universidad

Es esencial que podamos contextualizar un poco más la etapa en la que se encuentran los estudiantes universitarios, durante la cual, como todo joven, se hallan aun considerando metas, pensando si eligieron su carrera adecuadamente, anhelan ser más independientes, viven situaciones relacionadas a pareja y se encuentran expuestos a factores de riesgo o hábitos negativos, entre otras situaciones propias de la edad.

Específicamente la etapa en la cual nos fijamos para realizar la investigación se denomina adultez temprana y va desde los 18 a los 25 años de edad aproximadamente, y en la actualidad hemos observado cambios sociales y culturales, principalmente en estratos altos, en los que los jóvenes retrasan asumir roles de adultos al probar diferentes actividades, valores, parejas, carreras, y no establecerse muy jóvenes como pasaba hace varias generaciones (Berger, 2009).

Uno de los aspectos que más interesa analizar por su relación con el tema investigado es que durante esta etapa evolutiva se empiezan a consolidar las emociones y las cogniciones, lo que continuará a lo largo de toda la etapa adulta. Se puede afirmar que los estudiantes universitarios tienen como principal motivación al asistir a estudiar, el asegurarse mejores trabajos y adquirir habilidades que los haga más competitivos en el mundo laboral y como objetivo secundario tienen educarse de forma general.

A la vez, un gran número de estudiantes siente presión por culminar sus estudios, tanto de índole personal como familiar y social, lo que puede provocar que aparezcan emociones negativas como el estrés y la ansiedad.

En nuestro país hemos sido testigos durante los últimos años de reformas en el nivel educativo superior, empezando por evaluaciones de las diferentes universidades y facultades para que continúen en funcionamiento, así como de la eliminación del costo de la educación superior pública, para lo cual los estudiantes al terminar la secundaria pueden rendir el examen ENES (Examen Nacional para la Educación Superior), con el objetivo de alcanzar igualdad social en cuanto al acceso al nivel educativo superior, utilizando este tipo de “mecanismos inclusivos meritocráticos” como se realiza en otros países, esto lo afirma René Ramírez, Secretario de Educación Superior Ciencia y Tecnología e Innovación de Ecuador (SNNA, 2015). Este factor

influye en la presión que existe durante esta edad respecto a poder ingresar a la universidad pública o buscar los recursos para ingresar a una institución superior privada.

Otra situación importante a considerar durante la vida universitaria es la que tiene que ver con el rendimiento académico, que en ocasiones lleva que los estudiantes sientan reacciones negativas como la ansiedad, cuya presencia es el motivo de este trabajo. Así existen investigaciones que mencionan que “un número alto de alumnos que sufren fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con los niveles extremos de ansiedad que presentan ante los exámenes” (Bausela Herreras, 2005, pág. 554). Es por esta razón que en la siguiente subsección se abordará brevemente el tema de la evaluación, para continuar aclarando las variables que participan en la problemática presentada.

b. La evaluación educativa

Como seres humanos, la mayor parte del tiempo nos encontramos siendo evaluados, sea en el aspecto laboral, familiar e incluso social. Existen evaluaciones que deben realizarse de una forma objetiva, tal es el caso de la evaluación en el ambiente educativo, ya que por cómo está conformado el sistema, de eso depende el conocer el nivel de aprendizaje de un estudiante.

Si asociamos la evaluación educativa con la evaluación del desempeño escolar, podemos definirla de la siguiente forma: “aquel proceso orientado hacia la determinación, búsqueda y obtención de evidencias acerca del grado y nivel de calidad del aprendizaje del estudiante, para juzgar si es adecuado o no tomar las medidas correspondientes” (D'Agostino, 2007, pág. 17). Considerando esta definición podemos observar la importancia que tiene la evaluación en los procesos educativos, ya que de otra manera sería difícil conocer el nivel de aprendizaje que ha adquirido cada alumno y de acuerdo a los resultados poder realizar acciones que se necesiten.

Existen varios tipos de evaluación, principalmente de acuerdo al propósito que tengan, así tenemos (Ibídem):

- Diagnóstico: con la que se determina si los alumnos poseen los requisitos previos a iniciar un nuevo proceso educativo
- Formativa: tiene lugar durante el proceso educativo mismo, y permite determinar el progreso en el desempeño del alumno, para ayudarlo a mejorar en su rendimiento.
- Sumativa: permite determinar y calificar los resultados conseguidos al finalizar una o más unidades, un curso o una carrera. Suele ser de tipo acumulativo y determina el aprendizaje al terminar el proceso.

En estas evaluaciones puede aparecer ansiedad, dependiendo de la presencia de los factores mencionados en apartados desarrollados anteriormente, y algo que llama la atención es que en nuestra vida estudiantil no nos enseñan a manejar las emociones negativas que tienen que ver con la evaluación, en ningún nivel educativo. Por ello se considera necesario dar a conocer tanto a estudiantes, docentes o cualquier persona interesada en el tema qué se puede hacer, esto lo mencionamos a continuación.

3.1.1.8. Técnicas de intervención para manejar la ansiedad

Ante un tema que tiene múltiples enfoques e incluso formas de entenderlo, también pueden existir varias formas de intervenir. De esta forma se mencionarán varias técnicas psicoterapéuticas, las mismas que deben llevarse a cabo por los profesionales del área (psicólogos clínicos o psicólogos educativos con su debida formación); la intervención de este tipo se realiza directamente con el estudiante, si es necesario con su familia o con los docentes, y puede ser de forma individual o grupal.

Además se abordarán varias técnicas que los docentes deberán considerar para manejar una situación de este tipo a través del valioso acompañamiento que pueden dar en el salón de clases o si fuera necesario fuera de él.

3.1.1.8.1. Intervención individual

- a. *Psicoterapia bajo el modelo cognitivo*, la misma que como su nombre lo dice, analiza las cogniciones, o lo que sería lo mismo, los pensamientos, y la forma en que estos influyen en nuestras emociones. En el caso de la ansiedad Burns (2006) propone tres ideas básicas para comprender el modelo:

- Nos sentimos de la forma en que pensamos
- Cuando nos sentimos ansiosos nos engañamos a nosotros mismos, ya que esta emoción se produce por la presencia de pensamientos ilógicos y que distorsionados.
- Al cambiar la manera de pensar es posible cambiar la manera en que nos sentimos.

Dentro de este modelo se consideran los aportes de dos autores representativos: Albert Ellis y Aaron Beck, quienes principalmente plantean la existencia de ideas

distorsionadas de la realidad o pensamientos irracionales, que nos llevan a sentir emociones como la ansiedad o el miedo y pueden provocar comportamientos no adecuados. Por ello se aplican técnicas como la reestructuración cognitiva o racional, lo que nos permite identificar los pensamientos distorsionados y enseñar a la persona ansiosa a cambiarlos o debatirlos para cambiar las emociones.

Para comprender ambos modelos mencionados los esquematizaremos para poder compararlos (Mainieri, 2015):

Tabla 3: Comparación de los modelos TREC Y TC

Albert Ellis	Aaron Beck
Terapia Racional Emotiva Conductual	Terapia Cognitiva
$A \rightarrow B \rightarrow C$	$S \rightarrow AT \rightarrow R$
“A”: activating event – acontecimiento activador, suceso o situación “B”: belief system – sistema de creencias (pensamientos, recuerdos, imágenes, normas, valores, esquemas, etc.) “C”: consequence – consecuencia o reacción ante A, puede ser una emoción, pensamiento o conducta	“S”: estímulo o situación “AT”: pensamientos automáticos – sistema o procesamiento cognitivo “R”: respuesta o acción

Tomado de Mainieri, 2015

En la tabla tenemos el postulado básico de cada autor dentro de su terapia, en los que básicamente observamos que no existe una relación directa entre la situación y la reacción, sino que intervienen además los pensamientos o cogniciones en la reacción, y si la reacción es disfuncional, es en el pensamiento que la originó en donde debemos intervenir directamente.

Bajo este enfoque existen varias técnicas utilizadas junto con el análisis de las cogniciones de las personas, de esta forma mencionaremos brevemente algunas que consideramos de utilidad para el manejo de la ansiedad y que suelen usarse juntas, bajo las definiciones de Phares y Trull (2013):

- *Relajación*: es un estado durante el cual la ansiedad, el estrés y la excitación fisiológica se ven reducidos. Como técnica terapéutica se induce por ejemplo al enseñar a la persona a tensar y luego relajar varios grupos de músculos o por medio de ejercicios de respiración o de imaginación.
- *Desensibilización sistemática*: es una técnica usada específicamente para reducir la ansiedad en la que los pacientes practican ejercicios de relajación mientras visualizan situaciones provocadoras de ansiedad de intensidad creciente. Con ello se espera que la persona poco a poco aprenda a “desensibilizarse” ante el estímulo temido. En el caso de la ansiedad ante los exámenes, la persona deberá elaborar una lista de situaciones relacionadas y colocarles un puntaje, siendo el puntaje máximo al que provoque el nivel más alto que haya sentido de ansiedad y a la inversa el más bajo. De esta forma se empieza analizando la del puntaje más bajo y se induce la relajación y así sucesivamente hasta llegar a la situación más fuerte.
- *Técnicas de exposición*: durante la aplicación de este tipo de técnica, la persona se expone (en la realidad o usando su imaginación) a estímulos o situaciones que temen o evitan. Para que sea efectiva la exposición debe provocar ansiedad, tener una duración suficiente y repetirse hasta que se logre eliminar la sensación de ansiedad. Esta técnica es de utilidad por ejemplo con personas quienes evitan ir a las evaluaciones para no sentir ansiedad ya que deben lograr vencer ese temor excesivo al enfrentarlo.

- b. *Intervención por parte de los docentes*: Tal vez no sea un porcentaje demasiado alto en las aulas de clases quienes padezcan de ansiedad ante las evaluaciones, pero como docentes deberíamos estar preparados y capacitados para poder asesorar a este tipo de estudiantes, y de esta forma ayudar a mantener un adecuado rendimiento académico y estado emocional.

Como primera recomendación, y como se menciona en el subtema de las emociones, es importante considerar el plano emocional de los alumnos, principalmente en referencia a las evaluaciones, ya que si no lo hacemos podemos incluso no intencionalmente, grabar en sus sistemas de memoria huellas emocionales negativas, que a lo largo, afectarán la capacidad intelectual, relacional y técnica (Chabot & Chabot, 2009).

La experiencia de aprendizaje debe contemplar por parte del docente que cada alumno es diferente, para que eso lo pueda explicar a una persona que siente ansiedad, así el maestro James E. Ellington, citado por Henson y Eller (2000, pp. 244, 255) apunta:

- El aprendizaje es personal e individual. Cada uno construye sus propios significados
- Los individuos progresan a ritmos diferentes y por medios distintos a lo largo de etapas similares de aprendizajes específicos
- El aprendizaje demanda que se corran riesgos y se acepte la aproximación
- El aprendizaje debe ser funcional, significativo y relevante para ser valioso y eficaz.

Como otra recomendación es enseñar a los estudiantes a aprender, es decir, a desarrollar habilidades metacognoscitivas, en donde conozcan cual es el mejor método que tiene de aprender. Así se debe promover este tipo de destrezas cuando ayudan a sus alumnos a definir sus metas en la solución de problemas, al estructurar los problemas de forma que los estudiantes puedan trabajar con secuencias más sencillas, y al disminuir la autoevaluación (DiVesta, 1982, citado por Henson y Eller, 2000).

Las puntuaciones y calificaciones son importantes para identificar a los estudiantes que están fracasando, pero es más difícil analizar las percepciones y pensamientos de los estudiantes ya que no son visibles, sin embargo un docente debe conocer cómo identificar las manifestaciones de estos signos no visibles en el aula para conocer como procesan la información los alumnos y si existen problemas emocionales realizar un acompañamiento.

Finalmente se sugiere al docente trabajar en la motivación de los estudiantes, creando un ambiente de estudio agradable, de comprensión y en la que los estudiantes

desarrollen confianza en sus capacidades, ya que los estudiantes seguros atribuirán el fracaso a la falta de esfuerzo más que a la falta de capacidad, (Ibídem), ya que les hemos enseñado de forma lógica y secuencial a prepararse para sus evaluaciones se sentirán más capaces de manejar sus emociones.

3.1.1.8.2. Intervención grupal

a. Terapia grupal

Puede ser un recurso terapéutico efectivo, principalmente cuando existen varios casos detectados y nuestro objetivo podría ser lograr el apoyo por parte de los pares y es que se puedan sentir comprendidos por personas que atraviesan situaciones similares.

b. Terapia familiar

En ocasiones es necesaria la presencia de los padres o personas con quienes vive el alumno para evaluar la posible relación de la ansiedad con el ambiente familiar, o en casos en los que es determinante que se reciba apoyo en casa para superar el problema. Se utilizan técnicas de evaluación y psicoeducativas principalmente.

c. Programas psico- educativos

Durante la investigación realizada se consideró utilizar un programa psico - educativo en el cual se pudieron utilizar diversas técnicas a nivel grupal para disminuir los niveles de ansiedad. Para establecer pautas para el programa se consideró que los estudiantes muy ansiosos no solo han tenido experiencias previas negativas por las que se desarrollan esta emoción negativa, sino también que tienen hábitos de estudio deficientes, por lo mismo no solo se enfoca en aplicar técnicas de relajación y cognitivas, sino también en mejorar sus estrategias de aprendizaje y las habilidades de estudio.

Para comprender mejor este tipo de intervención se explicará a que hace referencia, sus objetivos y cómo se debería organizar (Gómez Restrepo, 2008):

- *Definición de psico - educación:* este término se refiere a una forma de aprendizaje para la salud, que permite a las personas obtener una mejor calidad de vida, aplicándose tanto en individuos como en grupos, así como en personas con o sin la presencia de alguna enfermedad. Dentro de la salud mental se acerca más a lograr que la persona que padezca algún conflicto o trastorno conozca más sobre el

mismo para que pueda enfrentarlo mejor, proporcionándole no solo información o educación, sino también apoyo emocional.

- *Metodología:* entre otras cosas el facilitador debería promover un buen ambiente y humor en el grupo, fomentar la participación de todos los integrantes del grupo, dialogar más que exponer temas magistralmente, mantener los objetivos del programa y de cada sesión, dar a conocer normas claras, llamar la atención de los participantes y considerar las características de cada integrante para planificar las sesiones.
- *Procedimiento del programa:* antes de aplicar la intervención es importante evaluar al grupo y posteriormente fijar las fases de la intervención, se ha considerado ciertas pautas de Sánchez García (2002)
 1. *Evaluación:* Ésta se realiza para identificar las personas que tienen niveles nocivos de ansiedad y además al final de la intervención. Puede ser a través de test, cuestionarios, autoinformes, entrevistas, etc.
 2. *Programa de intervención:* Un programa puede desarrollarse con duración variable, dependiendo de los objetivos que persiga, pueden plantearse una 4 o hasta 10 sesiones, el programa en el que se basó el aplicado en esta investigación tiene una duración de 10 sesiones (Sánchez García, 2002). En el caso de la ansiedad lo importante será que se fijen objetivos claros en los que se eduque a los estudiantes respecto a las respuestas fisiológicas que pueden presentar y su manejo, la influencia de sus pensamientos en el apareamiento de la ansiedad ante los exámenes y la adquisición de habilidades de estudio y mejoramiento de su autoconfianza.
 3. *Evaluación:* es recomendable al culminar las sesiones evaluar los resultados, a través de entrevistas o cuestionarios.

3.2. Estado del Arte

El tema de investigación planteado ha sido estudiado previamente, por lo cual se han obtenido datos para tenerlos como base. Vamos a mencionar brevemente algunos de ellos que han tenido relevancia para comprender la relación con la presente investigación.

Internacionalmente un trabajo que nos ha sido mucha utilidad fue el desarrollado en España por Balsera y Guerrero y citado en (Sánchez García, 2002). Consta de un análisis del tema de la ansiedad académica y ante los exámenes y una propuesta de programa de intervención por sesiones. Mencionan en el texto que es importante trabajar en el tema ya que en nuestra sociedad se considera normal e inevitable incluso sentir ansiedad ante las evaluaciones, sin embargo es importante comprender y considerar que de acuerdo a la frecuencia, efectos y nivel de limitación puede convertirla en un fenómeno patológico que requiere atención, para de esta manera evitar fracasos escolares y disminución en la calidad de vida de quienes padecen este problema. Indican además en su texto que los trastornos de ansiedad son los cuadros clínicos más frecuentes en niños y adolescentes, como lo afirman igualmente Tobal y Escalona (1992) quienes estiman que aproximadamente 15 al 25% de estudiantes presentan ansiedad en diferentes niveles. El programa que proponen las investigadoras es de corte cognitivo – conductual, se encuentra basado en aportes de diferentes enfoques sobre ansiedad, estrés y trastornos fóbicos validados por estudios experimentales y pretende reducir la ansiedad ante los exámenes y la mejora del rendimiento.

Otra propuesta de plan de intervención en la cual se basó esta intervención también se realizó en España, y es publicada en la versión on line de la revista Venezolana de Educación (Endulcere) (Bausela Herreras, 2005). En ella al aproximación que se hace a la ansiedad es como un rasgo en el sujeto, es decir, que las personas tengan un carácter influenciado por la ansiedad, además de otros factores como la importancia de la prueba que van a rendir y los factores relacionados con el medio ambiente. En el artículo presentando tras evaluar las razones por las que se produce la ansiedad, los efectos de la ansiedad y su influencia sobre el rendimiento (este último aspecto con base en investigaciones experimentales llevadas a cabo por la escuela de Iowa, quienes han obtenido resultados en ocasiones dispares de la relación ansiedad – rendimiento académico) y la forma de evaluar para finalmente elaborar un plan de intervención que abarque cinco fases o sesiones con temática similar a la discutida en el trabajo anteriormente citado.

A nivel regional se encontraron varios trabajos de investigación, entre ellos uno de tipo bibliográfico llevado a cabo en la Universidad Nacional de Córdoba (Buenos Aires), mismo que se basa en el modelo transaccional de afrontamiento de Lazarus y Folkman, identificando diversas formas de respuestas, en este caso ante una situación estresante como es la respuesta (Piomontesí & Heredia, 2009). Así indican el afrontamiento ante los exámenes de produce en cuatro fases. La primera es la fase anticipatoria, la segunda la fase de confrontación, la fase de espera o post examen y la fase de resultados. A pesar de no haber utilizado la misma línea teórica fue un aporte al acercarnos a la realidad de los estudiantes con este tipo de sintomatología en un país cercano y conocer que aunque no se ha encontrado una relación directa entre el afrontamiento y el rendimiento académico, el primero si modera los niveles de ansiedad ante los exámenes directamente.

Finalmente una investigación que se relaciona con nuestro tema, y que ventajosamente se la realizó es nuestro país nos aporta datos, que a pesar de no ser muy actuales, no indican la presencia de este problema entre los adolescentes (Ayora, 1993), por lo que a partir de ello es justificable realizar proyectos en los que se diseñen estrategias de intervención y se las ponga en práctica para lograr mejoras en nuestro país. Durante la investigación fueron evaluados 145 estudiantes de nivel secundario entre los 17 y 19 años de edad a través de un cuestionario estructurado, observación y entrevistas. Uno de los resultados obtenidos indica que el 49% de los evaluados afirman sentirse ansiosos con frecuencia ante una evaluación y el 51% afirman que siempre se sienten ansiosos ante la evaluación. Más allá del dato numérico, es positivo el tener investigaciones de este tipo que tomen en cuenta la salud mental de los estudiantes y que intenten determinar las causas del fracaso escolar.

Capítulo 4

Metodología

En esta sección se explicará la metodología usada durante la investigación y todos los procedimientos llevados a cabo para comprender el problema, hasta llegar a una aplicación piloto del modelo planteado y la evaluación respectiva.

4.1. Diagnóstico

La investigación realizada fue planteada como una investigación de desarrollo, por lo cual no se realizó un análisis de relación de variables. Se inició con un proceso de diagnóstico situacional de tipo descriptivo, realizando un acercamiento a varias Escuelas de la PUCESA para determinar la existencia del problema de ansiedad ante la evaluación, tras lo cual docentes y directores indicaron que se ha constatado la presencia de estudiantes con esta característica.

A continuación se determinó como muestra el trabajar en la Escuela de Ingeniería en Sistemas de la PUCESA, con cuarto, quinto y sexto semestres, debido a que al cursar estos semestres los estudiantes no llevan la presión de iniciar su vida universitaria ni tampoco la de estar cerca de terminarla. Los estudiantes se encontraban entre los 19 y 23 años, y fue justamente la edad con la que se esperaba contar y analizar qué estaba sucediendo respecto a la presencia de ansiedad ante la evaluación durante la primera etapa de la adultez. En total fueron 20 estudiantes a quienes se les aplicó el CAEX (Cuestionario para mediar la ansiedad ante exámenes), el mismo que se puede observar en el Apéndice A, y de los cuales 5 personas fueron seleccionadas por sus niveles de ansiedad para participar en el Plan Piloto. Los resultados obtenidos a partir del trabajo realizado se presentan en la sección correspondiente (Resultados)

4.2. Método(s) aplicado(s)

El método que se utilizó durante la investigación es el método científico, por lo cual se explica el fenómeno estudiado basándonos en mediciones y en conocimientos científicos previamente desarrollados.

La metodología planteada fue no experimental (Montero & León, 2002), ya que cómo se menciona antes, por la modalidad de investigación, no existió un control estricto de las variables de investigación, no existieron grupos de control ni se comprueban hipótesis; nos limitamos a utilizar métodos que nos permitan acercarnos al problema y plantear una alternativa de solución que podría ser aplicada y medida. De esta forma lo que se realizó fue lo siguiente:

- A través de la aplicación de un cuestionario para medir el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios se evaluó el problema.
- En base a los resultados y a la investigación bibliográfica se diseñó un programa de intervención piloto para que los estudiantes aprendan a manejar sus niveles de ansiedad previa a los exámenes. (El procedimiento de la aplicación del plan piloto se detalla en el Apéndice B).
- Se realizó la intervención psico - educativa con los estudiantes que lo requirieron y estuvieron de acuerdo con asistir, a través de talleres grupales, siendo esta una aplicación piloto de utilidad para el planteamiento del programa que se diseñó posteriormente.
- Se evaluaron los resultados del programa a través de una encuesta final y con dichas observaciones se planteó el programa más detallado para realizar una intervención, siendo el producto que aporta este proyecto.

4.3. Materiales y herramientas

Los materiales usados para llevar a cabo la investigación, y principalmente la aplicación del programa piloto fueron:

- d. Información bibliográfica en textos físicos y virtuales
- e. Computador
- f. Fotocopias de matrices de trabajo y material para los talleres
- g. Proyector
- h. Pizarra y marcadores

En este caso se utilizaron como herramientas o instrumentos de investigación los siguientes:

- Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX): fue desarrollado por Valero, en 1997, el mismo que lo describe como “un cuestionario elaborado para recoger la variedad de

respuestas verbales, motoras, cognitivas o fisiológicas que suelen acompañar estos problemas, junto con la tipología de exámenes más frecuentes”, por lo que describe las características comportamentales del problema. Como escala de valoración utiliza una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante elija la frecuencia con la que le ocurre cada una de las situaciones planteadas. A través de las aplicaciones el cuestionario ha mostrado tener una consistencia interna y la ventaja que presenta para nuestra investigación es que fue diseñado para su aplicación en estudiantes universitarios (Valero Aguayo, 1999). El baremo y el cuestionario se encuentra adjuntado en el Apéndice A.

- Cuestionarios y fichas de evaluación: fueron elaboradas para poder evaluar el Plan Piloto aplicado, las podemos ubicar en el Apéndice B.

Capítulo 5

Resultados

5.1. Producto final del proyecto de titulación

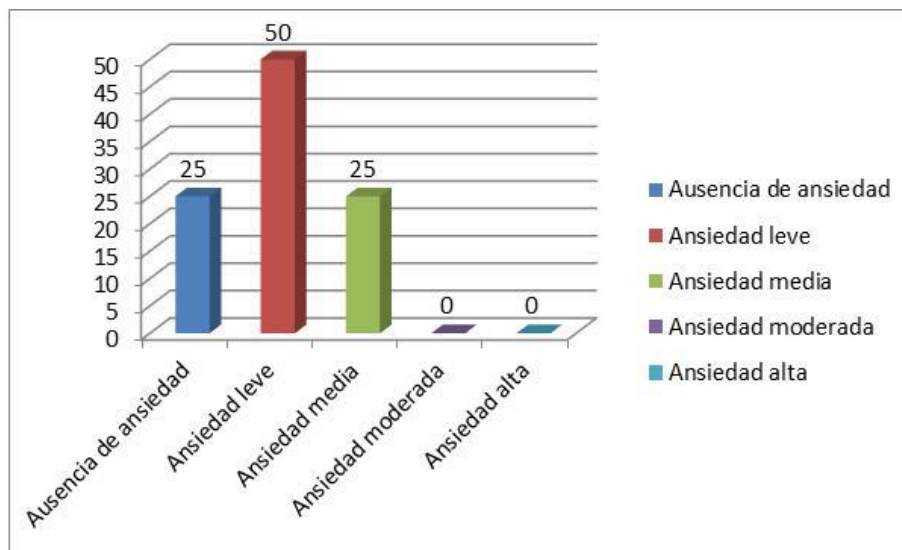
Posterior a la realización del proyecto se presenta como producto final el programa psico – educativo planteado para manejar la ansiedad ante los exámenes. Este programa consta de nueve fases, las que deben ser distribuidas en talleres de acuerdo a las necesidades y disponibilidad del grupo al cual es dirigido. Varias de las técnicas que lo componen fueron probadas mediante la aplicación de un plan piloto entre los estudiantes que tenían niveles de ansiedad media en la Escuela de Ingeniería en Sistemas de la PUCESA, aplicando tres sesiones de una hora. El programa de intervención desarrollado se lo puede revisar en el Apéndice C y las matrices del plan piloto que fue aplicado se encuentran planteadas en el Apéndice B.

5.2. Evaluación preliminar

Para llevar a cabo el proyecto de desarrollo, y posterior al diagnóstico situacional en la PUCESA, se realizó una evaluación de ansiedad utilizando el CAEX a los alumnos de cuarto, quinto y sexto semestre de la Escuela de Ingeniería en Sistemas, con lo cual se obtuvieron datos sobre sus niveles de ansiedad y se pudo elegir a las personas quienes participarían en el programa.

Los resultados obtenidos en esa instancia se los presenta a continuación:

Figura 4: Porcentajes niveles de ansiedad en los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la EIS de la PUCESA.



Elaboración propia

Esta evaluación tuvo lugar antes de rendir sus exámenes del primer parcial, por lo que a decir de estudiantes y docentes se puede sentir ansiedad; del total de veinte estudiantes que fueron evaluados con el cuestionario para medir los niveles de ansiedad ante los exámenes, cinco de ellos no presentaron niveles de ansiedad, diez de ellos o sea la mitad presentaron niveles leves de ansiedad, cinco presentaron ansiedad media. De estos cinco últimos estudiantes cuatro cursaban quinto semestre y uno sexto semestre, y con ellos se decidió trabajar en el programa psico – educativo.

En cuanto a la aplicación del programa piloto se la realizó después de que los estudiantes rindieran sus exámenes del primer parcial, con el objetivo de que aprendan ciertas técnicas que les permitan manejar de una mejor forma esta emoción durante las evaluaciones del segundo parcial y las finales.

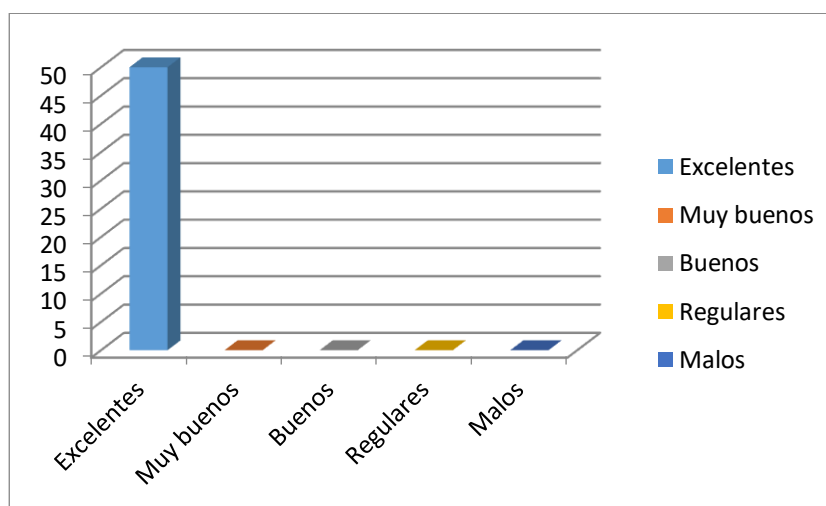
De las cinco personas que obtuvieron como resultado un nivel medio de ansiedad, dos de ellas accedieron a asistir a los talleres, considerando que les podía ayudar a sentirse más tranquilos ante la situación de ser evaluados. Como plan piloto se aplicaron 3 sesiones de una hora de duración en los predios de la Universidad en horarios en los que no se interfería con sus actividades académicas.

Después de la aplicación de los talleres se realizó una evaluación a través de un cuestionario de diez preguntas, cuyo objetivo fue conocer la utilidad que sintieron tuvo el programa y además constatar la asimilación de los conceptos tratados. Además de esta forma se logró tener una retroalimentación de carácter descriptivo de lo aplicado para de esta forma plantear las técnicas que se encontrarían en el Programa de Intervención. El cuestionario aplicado se lo puede observar en el Apéndice B. En este apartado repasaremos las respuestas de los participantes.

Pregunta 1 – Los talleres en los que participaste a nivel general te parecieron:

Excelentes ____ Muy buenos ____ Buenos ____ Regulares ____ Malos ____

Figura 5: Opinión nivel de los talleres



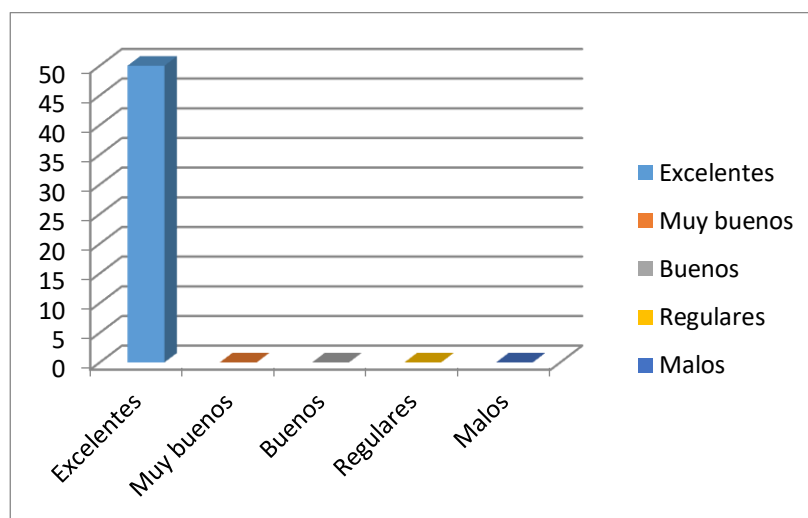
Elaboración propia

El 100% de los participantes consideran que el nivel general de los talleres a los cuales asistieron fue excelente.

Pregunta 2 – Los contenidos de los talleres fueron:

Excelentes ____ Muy buenos ____ Buenos ____ Regulares ____ Malos ____

Figura 6: Opinión sobre los contenidos de los talleres recibidos

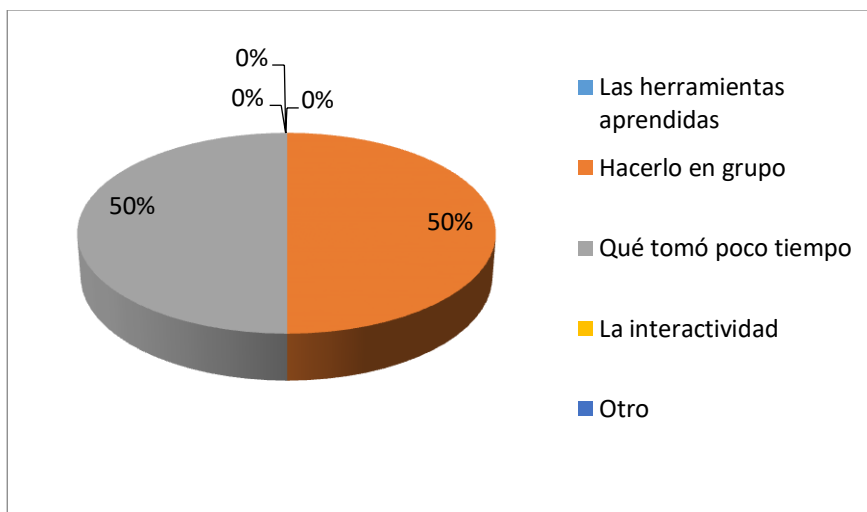


Elaboración propia

Los dos participantes consideran que los contenidos expuestos durante los talleres fueron excelentes, lo que es de gran utilidad para plantear los contenidos más desarrollados del Programa de Intervención.

Pregunta 3 – ¿Qué es lo que más te gustó de los talleres?

Figura 7: Lo que más les gustó de los talleres

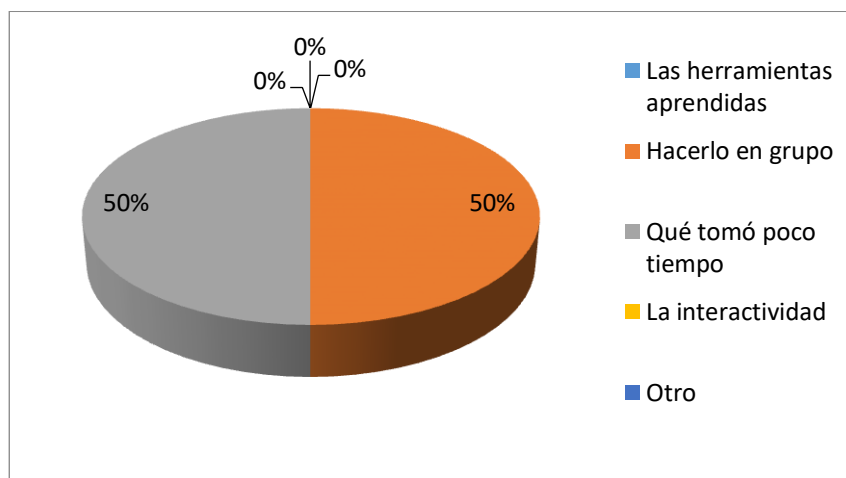


Elaboración propia

A los dos estudiantes lo que más les gustó del taller fueron las herramientas aprendidas y a uno de ellos además le agradó el que se haya realizado en poco tiempo, esto nos ayuda para conocer que les fue práctico lo aprendido y además considerar que el tiempo al que se destine depende mucho de la disponibilidad que tengan los estudiantes, en este caso uno de ellos se encontraba con varias actividades que realizar por lo que le resultó conveniente la duración

Pregunta 4 – ¿Qué es lo que menos te gustó?

Figura 8: Lo que menos les gustó de los talleres

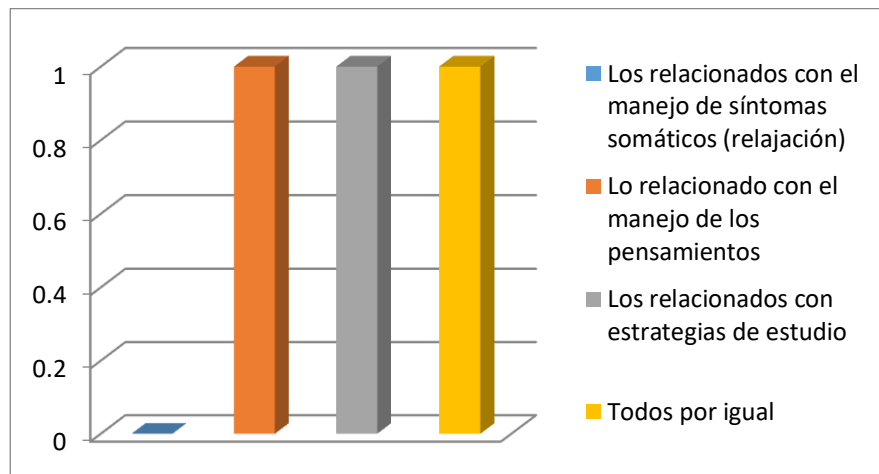


Elaboración propia

Uno de los participantes contestó que no le gustó que se tenga que realizar en grupo los talleres, con lo que nos damos cuenta que no a todas las personas les agrada esa metodología, a pesar de que se puedan encontrar muchas ventajas de este tipo de trabajo; sin embargo también puede ser debido a que no fue un grupo grande y no se podían realizar ciertas dinámicas de animación grupales; y al otro participante no le gustó que haya tomado poco tiempo, quizás fue quien respondió en las evaluaciones por talleres que le hubiera gustado asistir más veces porque le pareció útil lo que recibía y además no se encontraba con demasiada presión en cuanto a tiempo.

Pregunta 5 – ¿Qué tipo de contenidos le parecen más útiles para manejar la ansiedad ante los exámenes?

Figura 9: Contenidos útiles de los talleres

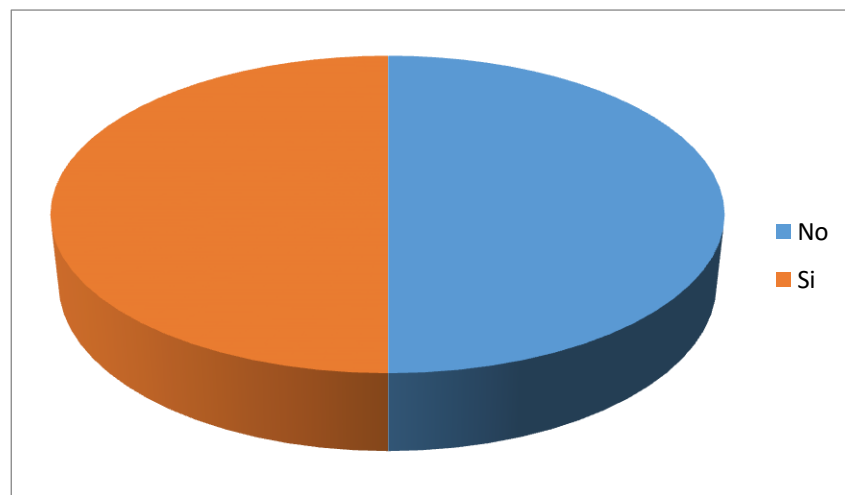


Elaboración propia

Uno de los participantes menciona que todos los contenidos por igual le parecieron útiles para manejar la ansiedad ante los exámenes, mientras la otra persona indica que le pareció práctico aprender sobre el manejo de sus pensamientos y las estrategias de estudio. Con lo cual analizamos que solamente el aprendizaje de ejercicios de relajación no les pareció práctico, fue el conjunto de estrategias practicadas lo que les resultó de utilidad.

Pregunta 6 – ¿Te parece que faltó algo que te hubiera gustado tratar?

Figura 10: Le hubiera gustado tratar algo más en los talleres



Elaboración propia

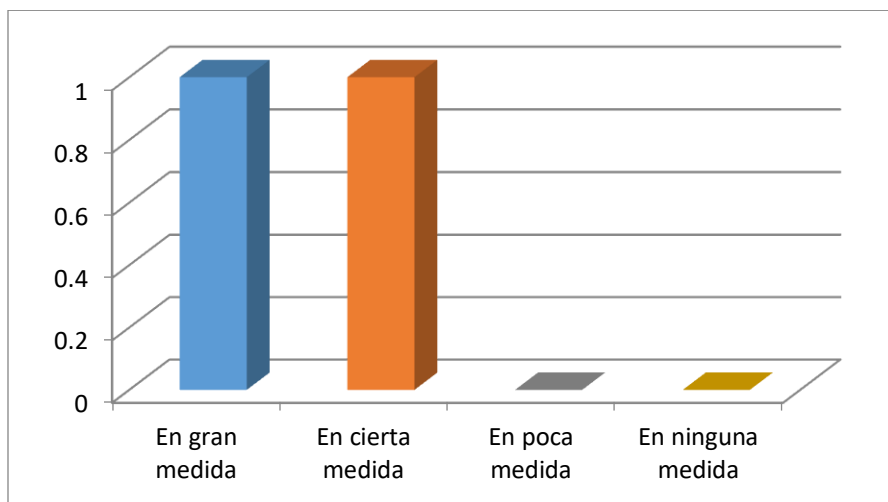
Uno de los estudiantes contesta que no le faltó nada al programa que le hubiera gustado tratar, mientras que el otro estudiante menciona que le hubiera gustado profundizar en los métodos de relajación y el control de pensamientos, tal vez fueron las estrategias que más pudo aplicar para manejar su ansiedad para probarlas.

Pregunta 7 – ¿Qué mejorarías en el programa?

Los dos participantes sugieren que el programa tenga más sesiones para aprender más sobre el tema, lo que fue considerado en el planteamiento del Programa de Intervención final. Cabe recalcar que en este caso no se aplicó un gran número de talleres por ser un programa piloto.

Pregunta 8 – ¿En qué medida siento que me ayudaron los talleres para controlar la ansiedad al rendir los exámenes del segundo parcial?

Figura 11: Medida en que le ayudaron los talleres



Elaboración propia

A uno de los estudiantes le parece que los talleres le ayudaron en gran medida a controlar su ansiedad durante los exámenes del segundo parcial, mientras que al otro participante le ayudó en cierta medida. Estas respuestas resultaron de gran importancia para esta investigación, ya que pudimos constatar la utilidad de la aplicación de los talleres para controlar este tipo de problemas en los estudiantes y además poder diseñar con el mismo enfoque utilizado el Programa de Intervención final.

Pregunta 9 – Enumere al menos tres técnicas para el manejo de la ansiedad ante los exámenes

Al pedirles que enumeren tres técnicas que han aprendido ambos lo hicieron correctamente, con lo cual constatamos una adecuada asimilación de los contenidos por parte de los participantes.

Pregunta 10 – ¿Qué es la ansiedad?

Se evalúa con esta pregunta que los dos estudiantes comprenden el significado de la ansiedad para crear conciencia de la manera en que puede afectarles en su vida diaria, siendo esto muy importante dentro del control que pueden realizar de sus niveles de ansiedad.

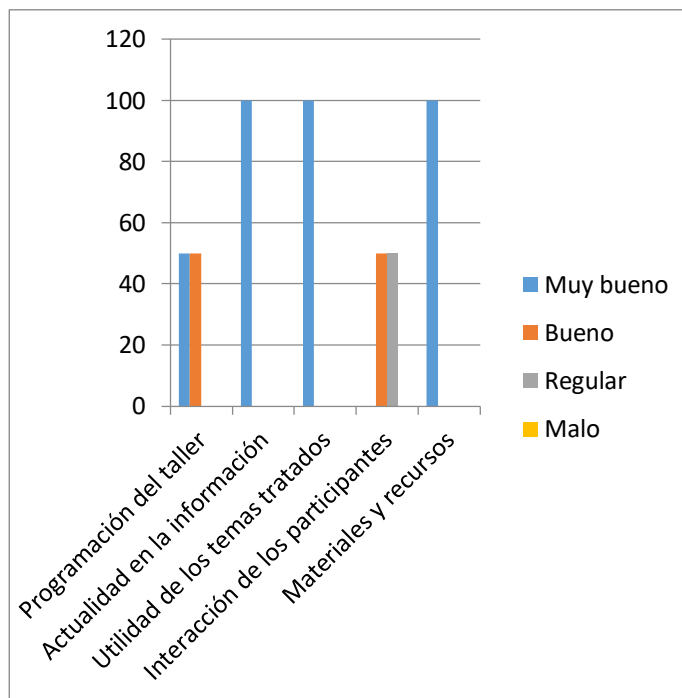
Adicionalmente a llenar el cuestionario, se pidió a los estudiantes que realicen la evaluación por taller, para lo cual se indican los datos siguientes:

Tabla 4: Respuestas participantes respecto al taller No.1

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller	50	50		
Actualidad en la información	100			
Utilidad de los temas tratados	100			
Interacción de los participantes		50	50	
Materiales y recursos	100			

Elaboración propia

Figura 12: Respuestas participantes respecto al taller No.1



Elaboración propia

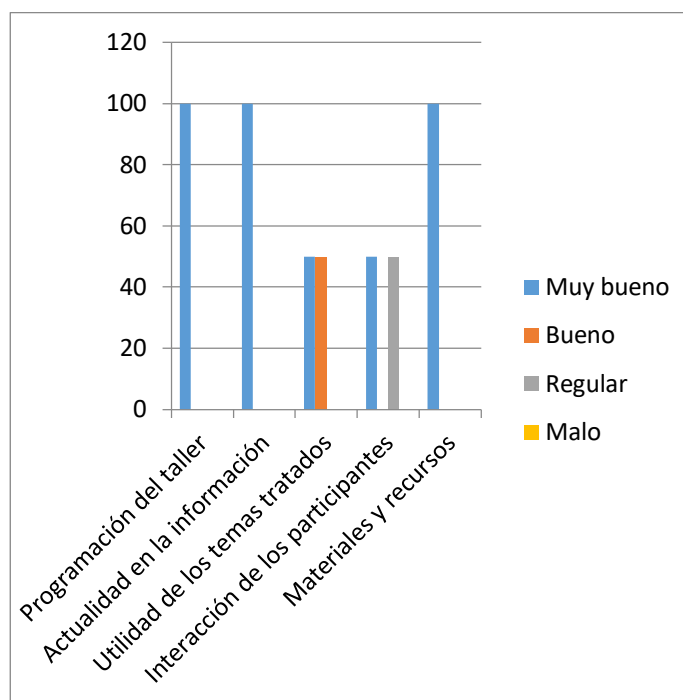
Respecto al gráfico y la tabla mencionados podemos analizar que los participantes coinciden en que la actualidad de la información, la utilidad de los temas tratados y los materiales y recursos que se utilizaron fueron muy buenos. La programación del taller fue muy buena para una persona mientras que fue buena para el otro participante; y la interacción que existió en los talleres fue buena para una persona y regular para la otra, por lo que este es un aspecto que se tiene que considerar al llevar a cabo un programa de este tipo.

Tabla 5: Respuestas participantes respecto al taller No.2

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller	100			
Actualidad en la información	100			
Utilidad de los temas tratados	50	50		
Interacción de los participantes	50		50	
Materiales y recursos	100			

Elaboración propia

Figura 13: Respuestas participantes respecto al taller No.2



Elaboración propia

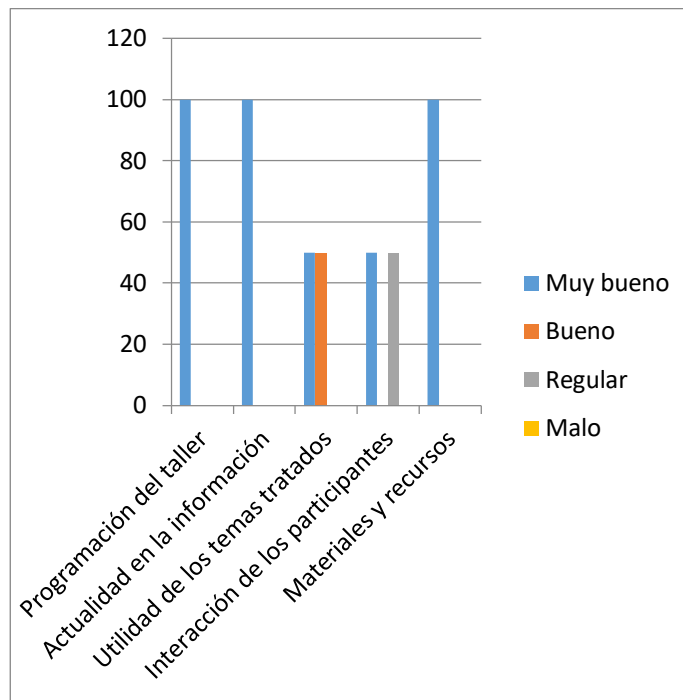
A partir de las respuestas respecto al segundo taller se evidencia que la programación del taller, la actualidad de los temas los materiales y recursos fueron excelentes para los participantes. Para uno participante la utilidad de los temas fue excelente y para la otra persona fue buena, debiendo considerarse estrategias para hacer el tema de las cogniciones más atractivo siendo el tema central a plantearse dentro del programa a desarrollar. Nuevamente se evidencia que para la una persona no existe una interacción como le gustaría indicando que es regular, la otra persona afirma que este aspecto mejoró con una opinión de excelente.

Tabla 6: Respuestas participantes respecto al taller No.3

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller	100			
Actualidad en la información	100			
Utilidad de los temas tratados	50	50		
Interacción de los participantes	50		50	
Materiales y recursos	100			

Elaboración propia

Figura 14: Respuestas participantes respecto al taller No.3



Elaboración propia

Los participantes al igual que los dos talleres anteriores opinan que fueron excelentes la programación del taller, la actualidad en la información y los materiales y recursos. Mientras que los temas tratados fueron para la una persona de excelente utilidad y para la otra persona tiene un buen nivel de utilidad. Nuevamente para una de las personas la interacción fue regular y para la otra persona fue excelente.

5.3. Análisis de resultados

Con la aplicación de un programa piloto para probar ciertas técnicas recomendadas para manejar el problema, se da cumplimiento al tercer objetivo de este proyecto, y el que fue muy importante para poder cumplir el objetivo general que fue el diseñar un programa para manejar la ansiedad ante los exámenes; y en torno a esta actividad se pretende dejar un antecedente investigativo y considerar los resultados obtenidos tras la evaluación de los talleres realizada por los participantes.

Como se pudo observar en los resultados de la evaluación de ansiedad previa a la aplicación de los talleres, la mitad de los estudiantes presentan una ansiedad leve al rendir sus exámenes, y es

justamente por ello que se lo puede considerar un fenómeno normal, como se menciona en la fundamentación teórica y en el estado del arte. Sin embargo hay un porcentaje menor (25%) que presentan ansiedad media, quienes ya sienten inconvenientes durante las evaluaciones e incluso afirman que esa sensación en ocasiones les perjudica en su rendimiento académico. Las investigaciones nos indican que no existe una relación directa entre la variable ansiedad y la variable rendimiento académico, sin embargo si está demostrado que los procesos de aprendizaje pueden verse alterados ante una emoción secundaria como la ansiedad.

Para poder diseñar el programa psico – educativo fue indispensable la revisión de bibliografía referente al tema, la cual estuvo a disposición tanto en textos físicos como virtuales, reflejando el interés en el estudio de este tema y siendo de utilidad para utilizar técnicas que han dado buen resultado en distintas poblaciones a nivel mundial.

Por haberse aplicado un programa piloto, no se consideró indispensable aplicar todas las sesiones que se plantean en el programa diseñado, pero los resultados nos ayudaron en gran medida para conocer cuáles eran las técnicas que mejor resultado proporcionaban, la duración más adecuada de acuerdo a la situación de los estudiantes universitarios y los contenidos teóricos que les servirían para aprender a controlar mejor la ansiedad. Se planteó en uno de los objetivos aplicar el programa a las personas que obtuvieran niveles medios y elevados de ansiedad, al no encontrar ningún estudiante con niveles elevados se trabajó con quienes tenían puntuaciones medias y estuvieron de acuerdo con asistir.

La evaluación se la realizó al concluir los talleres e inmediatamente después de que los dos estudiantes rindieran sus evaluaciones del segundo parcial, para que de esta forma tuvieran la oportunidad de aplicar las técnicas aprendidas. En la evaluación global se pudo apreciar que los estudiantes consideraron que existió un buen nivel en la preparación y desarrollo de los talleres, así como en su aplicación práctica; lo que nos sugieren es que el programa debería durar más sesiones para poder profundizar en las técnicas y temas más útiles, lo que si se toma en cuenta en el diseño final del programa. Mientras que con la evaluación por taller se obtuvo como recomendación para el programa el hecho de que les hubiera gustado interactuar más entre los participantes, lo que es de esperarse ya que no lo pudimos aplicar con un número más numeroso en donde se tiene otro tipo de interacción.

5.4. Discusión

Cabe resaltar en este punto que la investigación llevada a cabo no fue de índole experimental, por lo que no fue el objetivo principal trabajar con variables y constatar la disminución de los niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes que participaron, sino fue el utilizar otro tipo de instrumentos para probar las técnicas que serían más recomendables dentro de un Programa de Intervención para manejar esta emoción. Desde la fase inicial constatamos que sí existen personas que presentan niveles de ansiedad que ya llegan a interferir con su aprendizaje y además con su rendimiento, ya que ellos mencionan que pueden incluso llegar a “quedarse en blanco” en los exámenes y otro tipo de evaluaciones, como puede ser una evaluación oral, lo por lo tanto es más que justificable el aplicar estrategias que les permita sentirse más funcionales y evitar que llegue a producirse incluso fracaso académico o deserción.

Además con la Aplicación Piloto y la posterior evaluación de los resultados obtenidos, constatamos y comprobamos que una intervención organizada, sin necesidad de realizar incluso por mucho tiempo, tiene efectos positivos para disminuir este problema en los estudiantes. Esto lo observamos descriptivamente con el análisis de la evaluación que realizaron los estudiantes del programa, quienes afirmaron que les ayudó durante la siguiente evaluación que rindieron.

Por lo mencionado y observado durante este tiempo, afirmamos que intervenir en problemas como el tema de estudio de esta investigación es de suma utilidad, aunque existen personas que pueden considerar un problema común el sentir ansiedad ante una evaluación, se debe educar a la población ya que nuestra salud emocional es muy importante, al igual que puede ser la física, ya que somos seres integrales que necesitamos mantener un equilibrio para desenvolvernos adecuadamente, y definitivamente no será una pérdida de tiempo ni de recursos el trabajar de esta forma para mejorar la calidad de vida y bienestar de los estudiantes.

Capítulo 6

Conclusiones y Recomendaciones

6.1. Conclusiones

Este trabajo cumplió los objetivos planteados, ya que de manera ordenada se logró diagnosticar el problema, diseñar un programa psico – educativo para disminuir la ansiedad ante exámenes en los estudiantes universitarios en base a la revisión bibliográfica de temas similares, aplicar un plan piloto con varias de las técnicas propuestas en el programa y finalmente evaluar los resultados. De esta forma se concluye que cada instancia fue importante y se obtuvieron datos valiosos para que este trabajo se convierta en un valioso aporte en el ámbito educativo para los docentes, estudiantes, psicólogos, etc.

Al investigar temas como el planteado se observó la importancia de evitar minimizar problemas que influyen en el aprendizaje, ya que en este caso la ansiedad ante las evaluaciones podría ser una causa de fracaso académico o de deserción. La mayoría de personas con quienes se dialogó consideran normal el sentirse ansioso antes de un examen, pero si analizamos los efectos que pueden tener esa emoción como no asistir al examen o bloquearse por completo a pesar de haber estudiado, vemos que sus efectos no nos normales, es más deberían ser eliminados.

Como docentes en ocasiones, enfrascados en los resultados y exigencias del sistema, podemos dejar de lado aspectos importantes para garantizar un aprendizaje de calidad, que no sólo dependen del rigor académico, sino también del bienestar del estudiante, de su motivación, estado de ánimo y autoconfianza.

El programa diseñado tiene como ventaja que no necesariamente debe aplicarse con personas que tengan niveles altos de ansiedad, ya que también podrían participar personas con niveles bajos y de esta manera prevenir que en otras instancias o etapas estudiantiles se desarrolle esta emoción, ya que se aprende a manejarla e incluso se puede generalizar a otros ámbitos de la vida diaria.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda utilizar información como la proporcionada en este informe para continuar con proyectos similares, tal vez de mayor alcance en la PUCESA, o en otros niveles educativos, ya que es una base para investigar más a fondo y desarrollar instrumentos que beneficien a los estudiantes y aporte en su desempeño académico; incluso si no existen niveles altos de ansiedad.

Es importante que un docente se prepare o reciba capacitaciones respecto a temas como el planteado en este trabajo, y no solo en el nivel superior sino desde las primeras etapas, ya de esta forma se puede prevenir el apareamiento de dificultades en el aprendizaje que tienen que ver con la ansiedad, en ocasiones provocada por malas experiencias, por falta de confianza o por presiones excesivas. El apoyo del docente para lograr el éxito estudiante debe ir más allá de lo que nos dice una calificación.

Sería recomendable como parte de la formación académica reforzar constantemente el aprendizaje utilizando técnicas de estudio adecuadas para evitar que los estudiantes desarrollen problemáticas como la presentada en este trabajo.

Como una propuesta preventiva, se plantearía que en materias bases que no sean de especialidad se aborde el tema del manejo de la ansiedad ante los exámenes u otro tipo de evaluación, por ejemplo en la materia de Comunicación Oral y Escrita que se dicta en el primer semestres de Ingeniería en Sistemas, pudiendo abordar las técnicas psicoeducativas planteadas en esta investigación.

Apéndice A

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

L. Valero (1997)

Dept. Psicología Social y Personalidad, Universidad de Málaga

NOMBRE _____ FECHA _____

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- 0 No siento nada
- 1 Ligera ansiedad
- 2 Un poco intranquilo
- 3 Bastante nervioso
- 4 Muy nervioso
- 5 Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llevo cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.	

29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.	
37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	

	Puntuación	Porcentaje
Factor 1 Preocupación		
Factor 2 R. Fisiológicas		
Factor 3 Situaciones		
Factor 4 R. Evitación		
TOTAL		

Cuadro resumen de factores, ítems y puntuaciones de cada factor.

<i>Área</i>	<i>Ítems</i>	<i>Total</i>	<i>Rango</i>	<i>Puntuación</i>	<i>Porcentaje</i>
Preocupación	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39	14	0-70		
R. Fisiológicas	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34	15	0-75		
Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	14	0-70		
R. Evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	7	0-37		
TOTAL		50	0-250		

Puntaje	Nivel de Ansiedad
0 - 0,99	Ausencia de Ansiedad
1,00 - 1,99	Ansiedad Leve
2,00 - 2,99	Ansiedad media
3,00 - 3,99	Ansiedad moderada
4,00 - 5,00	Ansiedad Alta

Apéndice B

PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS PLAN PILOTO

En este apartado se presenta el procedimiento llevado a cabo para poner en práctica el Plan Piloto, las matrices de trabajo de los tres talleres desarrollados, el material utilizado como fichas, un relato de una persona con ansiedad ante exámenes, un cuestionario para evaluar sus hábitos de estudio para su refuerzo y la evaluación final aplicada.

COMPONENTES DEL PROGRAMA

Denominación del programa

Programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios

Justificación del programa

La aplicación de este programa surge por la necesidad de atender un aspecto que suele dejarse de lado en el área académica, esto es el aspecto emocional. Específicamente está enfocado al manejo de la ansiedad que puede surgir ante los exámenes, lo que puede afectar al rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

Establecimiento de los objetivos

Objetivo general:

Aplicar un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a los exámenes

Objetivos específicos

- Describir las respuestas de la ansiedad, sus consecuencias y los factores que la mantienen
- Manejar las respuestas fisiológicas que surgen producto de la ansiedad
- Identificar pensamientos distorsionados para lograr un aprendizaje y debate cognitivo adecuado

- Desarrollar habilidades de estudio y de realización de exámenes

Sector institucional al que se dirige

Estudiantes de niveles intermedios de la Escuela de Ingeniería en Sistemas de la PUCESA.

Fases de la intervención

El número de sesiones se definió en tres de acuerdo a la disposición de tiempo de la Escuela y el acuerdo con los alumnos, y al mínimo de sesiones en las que se podrían abordar los temas planteados antes de las evaluaciones del segundo parcial en donde se cumplirán las siguientes fases:

- Fase 1: evaluación
- Fase 2: identificación de respuestas de la ansiedad y de los mantenedores
- Fase 3: aprendizaje de relajamiento muscular y respiración
- Fase 4: familiarización con el modelo pensamiento – emoción – conducta
- Fase 5: identificación de cogniciones y de manejo de las mismas
- Fase 6: reestructuración cognitiva
- Fase 7: valoración personal
- Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio
- Fase 9: cierre y evaluación final del programa

Instrumentos y materiales a utilizar

En la fase de evaluación se aplicará un instrumento estandarizado para medir los niveles de ansiedad en cuarto, quinto y sexto semestre, este es el CAEX que consta de 50 preguntas.

Para la realización del programa de intervención se requiere un espacio adecuado como un aula, infocus, marcadores y pizarra. Se diseñarán fichas de evaluación de las sesiones y de tareas inter – sesión.

Evaluación del programa

Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación a través de fichas que llenarán los participantes para comprobar tiempos y si es necesario realizar ajustes, e igualmente al finalizar el programa para comprobar el cumplimiento de objetivos.

MATRIZ OPERATIVA PRIMERA SESIÓN					
Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Identificar las respuestas de ansiedad y aplicar técnicas para el manejo de los síntomas fisiológicos	1. Introducción al taller	Metodología explicativa y participativa: - Presentación de la facilitadora y los participantes a través de una dinámica utilizando un fósforo en la que diga su nombre y una experiencia positiva y negativa que haya tenido en sus primeros años de educación formal. - Indicaciones generales, reglas de los talleres y discusión de horarios. - Describir brevemente el concepto de ansiedad y ansiedad ante los exámenes	15 minutos	- Aula de clases - Sillas - Pizarra - Marcadores - Fósforos
		2. Registro de sus sistemas de respuestas (cognitivo, fisiológico y	- Explicación de un autorregistro para analizar sus sistemas de respuestas - Utilizando una situación personal llenar su propio	15 minutos	- Fichas de autorregistros - Pizarra - Marcadores

		conductual) y los mantenedores de sus respuestas	autorregistro - Examinar los mantenedores de sus respuestas de ansiedad a través del diálogo grupal.		
		3. Explicación de los fundamentos de la relajación muscular y aplicación	- Explicación de los fundamentos de la respiración diafragmática y la relajación muscular - Práctica de la relajación - Se trabaja en la tolerancia a las sensaciones corporales de ansiedad a través de la inducción de hiperventilación voluntaria - Se envía como tarea realizar un registro de sus prácticas de relajación muscular.	20 minutos	- Música para relajación - Laptop - Parlantes
		4. Cierre	Recapitulación de lo tratado durante la sesión	5 minutos	
		5. Evaluación	Verbalmente cada estudiante valore lo tratado y practicado durante la sesión	5 minutos	

MATRIZ OPERATIVA SEGUNDA SESIÓN					
Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Demostrar la manera en que influyen las cogniciones en la presencia de la ansiedad e influir en su modificación mediante los principios de la reestructuración cognitiva	1. Introducción y revisión de tareas	- Introducción: brevemente se indicarán los contenidos del taller - Dinámica de ambientación: utilizando un ovillo de lana cada participante expresa su expectativa respecto al taller y al regresar el ovillo comentarán su experiencia en casa practicando la relajación muscular	10 minutos	- Ovillo de lana
		2. Análisis de caso	- Dar lectura a un caso en el que se identifiquen pensamientos y experiencias de un joven que se siente ansioso ante sus evaluaciones. - Basándose en los supuestos teóricos de Albert Ellis explicar a los estudiantes en que consiste el proceso de identificar sus pensamientos y la influencia de los mismos en	20 minutos	- Fotocopias del caso - Fotocopias del autorregistro - Pizarra - Marcadores

			sus emociones y conducta. - Llenar un autorregistro en el que apliquen lo explicado. - Puesta en práctica del debate para conseguir la reestructuración cognitiva. - Se envía a continuar con los autorregistros identificando cogniciones nocivas y debatiéndolas		
		3. Elaboración de una escala subjetiva de situaciones que le producen ansiedad	- Cada persona ordena las situaciones que le provocan ansiedad - Se induce con imaginación desde una situación que no produzca un nivel muy alto de ansiedad y posteriormente se practica relajación (desensibilización sistemática)	15 minutos	- Esferos - Hojas - Pizarra - Marcadores
		6. Cierre	Para cerrar la sesión se recapitulará lo revisado	5 minutos	
		7. Evaluación	Durante la fase de evaluación se aplicará una dinámica en la	10 minutos	- Pizarra - Marcadores

			que cada persona deberá responder lo siguiente: - Me ha sorprendido que... - He aprendido que... - Entendí que... - Me gustó... - No sabía que... - Lo que más/menos me ha (interesado, gustado, sorprendido, etc.) ha sido...		
--	--	--	---	--	--

MATRIZ OPERATIVA TERCERA SESIÓN					
Fecha	Objetivo	Actividad	Metodología	Tiempo	Recursos
	Fortalecer la valoración personal de los participantes y sugerir cambios positivos en los hábitos de estudio.	1. Introducción y revisión de tareas	- Introducción: brevemente se indicarán los contenidos del taller - Se comentará individualmente sobre la tarea enviada (autorregistros y debate)	10 minutos	- Autorregistros
		2. Desarrollo de la valoración personal	- A través de la dinámica de la pelota se pide a cada estudiante que diga sus virtudes tanto físicas como de personalidad - Se explica los conceptos principales ligados con la autoestima saludable (autoconocimiento, autovaloración, sentido de autoeficacia, sensación de pertenencia)	15 minutos	- Pelota - Laptop - Proyector
		3. Sugerencias sobre hábitos de estudio apropiados para mejorar su seguridad ante las actividades de evaluación	- En parejas compartirán las estrategias que tienen antes de los exámenes y compartirán con el grupo si las consideran adecuadas o quisieran que sean diferentes. - Se expondrán actividades que pueden aplicar respecto a mejorar la atención, memoria, y otros hábitos	25 minutos	- Pizarra - Marcadores - Fotocopias de las actividades sugeridas

			para incluso mejorar su salud, por lo que se les entregará la información		
		8. Cierre	Recapitulación de lo tratado haciendo énfasis en la integración de todos los contenidos de los talleres para lograr disminuir sus niveles de ansiedad	10 minutos	
		9. Evaluación	Utilizando un cuestionario se obtendrá la apreciación que han tenido los participantes de las actividades realizadas	10 minutos	- Fotocopias de la evaluación

AUTORREGISTRO PENSAMIENTOS

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

REGISTRO DE LA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Relajación No.
Fecha y hora:
Duración:
Comentario (descripción, resultado, dificultades):

Relajación No.
Fecha y hora:
Duración:
Comentario (descripción, resultado, dificultades):

Relajación No.
Fecha y hora:
Duración:
Comentario (descripción, resultado, dificultades):

EL CASO DE ANITA



"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y no pasaré... y lo peor me quedo en blanco, me bloqueo... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ¡pero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no sufriré tanto ni decepcionaré a nadie..."

EL CASO DE ANITA



"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y no pasaré... y lo peor me quedo en blanco, me bloqueo... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ¡pero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no sufriré tanto ni decepcionaré a nadie..."

EL CASO DE ANITA



"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y no pasaré... y lo peor me quedo en blanco, me bloqueo... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ¡pero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no

EL CASO DE ANITA



"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y no pasaré... y lo peor me quedo en blanco, me bloqueo... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ¡pero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no

sufriré tanto ni decepcionaré a nadie...".

sufriré tanto ni decepcionaré a nadie...".

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.



¿TIENES BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Auto-evalúate

Para contestar a esta pregunta, lo primero que has de realizar es un análisis de los hábitos (o no hábitos) que adoptas a la hora de estudiar. Para ello, te proponemos que realices este test para que compruebes si realmente tienes unos buenos hábitos, o si por el contrario es un aspecto que has de mejorar.

Fuente: Universidad Nacional de Educación a Distancia (U.N.E.D)

<http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>

Reglas del test:

1. Puedes comprobar si tienes buenos hábitos. Son las contestaciones en afirmativo.
2. Sólo tienes que contestar a lo que haces habitualmente. Pulsa el botón SI o NO, según lo que sueles hacer para estudiar. Las preguntas no contestadas no cuentan.
3. Te analizas a ti mismo para sacar tus propias conclusiones, así que tienes que ser lo más sincero posible.
4. Este test medirá distintas variables que influyen en el estudio, tales como:
 - Lugar.
 - Planificación.
 - Atención.
 - Método.
 - Apuntes.
 - Realismo.
 - Tutorías.
 - Apoyo.
 - Esquemas.
 - Ejercicios / Exámenes.

LUGAR

1. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	SI	NO
2. ¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (coches, T.V., radio,...)?	SI	NO
3. ¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?	SI	NO
4. ¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer?	SI	NO
5. ¿La mesa de estudio está ordenada?	SI	NO
6. ¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	SI	NO
7. Cuando estudias, ¿tienes a mano (sin levantarte) todo lo que vas a necesitar?	SI	NO

PLANIFICACIÓN

8. ¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?	SI	NO
9. ¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente?	SI	NO
10. ¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillo o pruebas de evaluación?	SI	NO
11. ¿Tienes programado el repaso de los temas estudiados?	SI	NO
12. ¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?	SI	NO

ATENCIÓN

13. Cuando te sientas a estudiar, ¿te pones rápidamente a estudiar?	SI	NO
14. ¿Estudias intensamente?	SI	NO
15. Al estudiar, ¿formulas preguntas a las que intentas responder?	SI	NO

MÉTODO

16. ¿Miras previamente la organización del libro, y la manera del autor de presentar los conceptos, antes de estudiarlo a fondo?	SI	NO
17. ¿Lees previamente la lección antes de estudiarla a fondo?	SI	NO
18. ¿Consultas el diccionario cuando dudas del significado, la ortografía o la pronunciación de una palabra?	SI	NO
19. Al estudiar, ¿intentas resumir mentalmente?	SI	NO
20. Después de aprenderlas, ¿repasas las lecciones?	SI	NO
21. ¿Empleas algún procedimiento eficaz para recordar datos, nombres, fechas, etc.?	SI	NO
22. ¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?	SI	NO

APUNTES

23. ¿Tomas apuntes de las explicaciones de los profesores-tutores?	SI	NO
24. ¿Anotas o señalas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no entiendes bien, etc.?	SI	NO
25. ¿Revisas y completas los apuntes?	SI	NO
26. ¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes?	SI	NO
27. ¿Escribes los datos difíciles de recordar?	SI	NO

REALISMO

28. ¿Llevas el estudio y los entrenamientos al día?	SI	NO
29. Al estudiar, ¿te señalas una tarea y la terminas?	SI	NO
30. ¿Sabes utilizar todos los medios de comunicación con los profesores?	SI	NO
31. ¿Has empezado a estudiar día a día?	SI	NO
32. ¿Para ti revisar significa haber estudiado y haberse ejercitado previamente en lo que se va a revisar?	SI	NO
33. ¿Realizas unos trabajos y ejercicios recomendados?	SI	NO
34. ¿Conoces los criterios y orientaciones de evaluación las asignaturas que has empezado a estudiar?	SI	NO
35. ¿Sabes cuanto tiempo de estudio planificado tienes antes del examen?	SI	NO

TUTORÍAS

36. ¿Pides ayuda siempre que lo necesitas?	SI	NO
37. ¿Acudes a las tutorías habiendo estudiado previamente, y las aprovechas como foros de dudas y de ayuda en los ejercicios?	SI	NO
38. ¿Completras lo entendido del texto de base con apuntes de las tutorías?	SI	NO

ESQUEMAS

39. ¿Haces esquemas, resúmenes, mapas conceptuales de cada tema?	SI	NO
40. ¿En los esquemas incluyes la materia del libro y los apuntes de las tutorías?	SI	NO
41. En el texto de base, ¿pones un título en el margen de cada párrafo a modo de anotaciones?	SI	NO
42. Cuando una lección te es difícil, ¿procuras organizarla a través de esquemas o guiones?	SI	NO
43. ¿Tus esquemas destacan las ideas principales?	SI	NO
44. ¿Empleas el menor número posible de palabras al hacer esquemas?	SI	NO

EJERCICIOS / EXÁMENES

45. ¿Te aseguras que has entendido bien antes de ponerte a	SI	NO
--	----	----

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL

El objetivo de este cuestionario es el evaluar los talleres a los cuales asistió como plan piloto de la Investigación de la Maestría en Ciencias de la Educación en la cual se diseñará un Programa para manejar la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, por lo que es muy importante su evaluación.

Por favor, en base a su opinión sobre la experiencia que tuvo al asistir a los talleres, conteste las siguientes preguntas de la manera más sincera posible las siguientes preguntas:

1. Los talleres en los que participaste a nivel general te parecieron:

Excelentes ___ Muy buenos ___ Buenos ___ Regulares ___ Malos ___

2. Los contenidos de los talleres impartidos fueron:

Excelentes ___ Muy buenos ___ Buenos ___ Regulares ___ Malos ___

3. ¿Qué es lo que más te gustó de los talleres?

Las herramientas aprendidas ___

Hacerlo en grupo ___

Que tomó poco tiempo ___

La interactividad ___

Otro ___ ¿Qué específicamente? _____

4. ¿Qué es lo que menos te gustó?

Las herramientas aprendidas ___

Hacerlo en grupo ___

Que tomo poco tiempo ___

La interactividad ___

Otro ___ ¿Qué específicamente? _____

5. ¿Qué tipo de contenidos te parecen más útiles para manejar la ansiedad ante los exámenes?

Los relacionados con el manejo de síntomas somáticos (relajación) ___

Los relacionados con el manejo de los pensamientos ___

Los relacionados con estrategias de estudio ___

Todos por igual ___

6. ¿Te parece que faltó algo que te hubiera gustado tratar?

NO ____ SI ____

¿En caso de contestar positivamente qué contenido te hubiera gustado tratar adicionalmente?

7. ¿Qué mejorarías en el programa?

8. ¿En qué medida siento que me ayudaron los talleres para controlar la ansiedad al rendir los exámenes del segundo parcial?

En gran medida ____ En cierta medida ____ En poca medida ____ En ninguna medida ____

9. Enumere al menos tres técnicas para el manejo de la ansiedad ante los exámenes

10. ¿Qué es la ansiedad?

Ponga una X en la respuesta con la que Usted se identifica

Taller 1

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller				
Actualidad en la información				
Utilidad de los temas tratados				
Interacción de los participantes				
Materiales y recursos				

Taller 2

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller				
Actualidad en la información				
Utilidad de los temas tratados				
Interacción de los participantes				
Materiales y recursos				

Taller 3

Actividades	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo
Programación del taller				
Actualidad en la información				
Utilidad de los temas tratados				
Interacción de los participantes				
Materiales y recursos				

Muchas gracias por su colaboración

Apéndice C

PROGRAMA PSICO – EDUCATIVO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El producto de esta investigación fue el diseño de un Programa – Psicoeducativo para aplicar con los estudiantes que sienten ansiedad ante los exámenes u otro tipo de evaluaciones a nivel universitario. Como autora y desde el punto de vista de la carrera de base, el aspecto psicológico es muy importante dentro de cualquier área en el que se desenvuelva un individuo, ya que al ser estables emocionalmente podemos actuar adecuadamente y adaptarnos al medio.

Se realizó una investigación bibliográfica metódica para poder elegir herramientas sencillas y fáciles de comprender, tanto por los estudiantes, así como las personas que quisieran consultar esta guía; y a partir de ello se estableció el programa piloto para evaluar si eran técnicas de utilidad. En este apartado se presenta el programa final, que espera ser un aporte para las personas que lo necesiten y lo quisieran implementar.

Cabe mencionar que este tipo de aportes de carácter psico – educativo no son comúnmente desarrollados en nuestro medio, ya que la salud mental ha sido estigmatizada, por lo cual el programa que se plantea pretende ser una base con la cual se logre terminar con esta idea y se apliquen conceptos como los planteados a nivel educativo para mejorar la calidad de vida de los estudiantes y permitirles adaptarse de una mejor forma a su entorno académico. La intervención es de carácter psico – educativo ya que no sólo se busca enseñar o informar, sino a la vez proporcionar herramientas que se puedan aplicar.

PROGRAMA PSICO – EDUCATIVO PARA EL CONTROL DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE A LAS EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



Psc. Alejandra Naranjo Guevara

Introducción

El programa de intervención presentado a continuación fue desarrollado como parte del requerimiento previo a la obtención del Título de Magíster en Ciencias de la Educación otorgado por la PUCESA, se lo realizó por ser un problema visible en el aula de clases y por lo tanto que requiere atención. Consta de técnicas psicológicas para el manejo de pensamientos y reacciones fisiológicas de la ansiedad, así como herramientas para mejorar los hábitos d estudio y la confianza en los estudiantes universitarios. El diseño se lo realizó en base a investigación bibliográfica (Álvarez Hernández, y otros, 2008), (García-Sánchez, 2002); aplicación de un plan piloto con los estudiantes y la experiencia clínica y docente.

Objetivos

1. **General:** Diseñar un Programa Psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios
2. **Específicos**
 - ▣ Investigar bibliográficamente sobre programas aplicados similares
 - ▣ Organizar la información y adaptarla a la realidad de los estudiantes universitarios de nuestro medio
 - ▣ Constatar que se aborden conceptos de ansiedad, respuestas fisiológicas, pensamientos distorsionados, autoconfianza y habilidades de estudio.

Metodología de los talleres

- Los talleres se llevan a cabo una vez a la semana y tienen una duración de una hora
- La modalidad del taller es grupal, es recomendable llevarlos a cabo en grupos de diez hasta quince personas
- Deberá realizarse en un lugar tranquilo, amplio, y en donde puedan colocarse de preferencia en círculo.
- Es recomendable realizar una medición inicial del nivel de ansiedad a través de algún cuestionario estructurado o una entrevista.

Metodología de los talleres

- Se trabaja con actividades prácticas dentro del taller y tareas inter-taller para la casa para reforzar lo recibido.
- Se debe realizar una evaluación general del proceso y de cada taller.



Procedimiento

□ Fases del programa

Fase 1: Evaluación inicial

Fase 2: Identificación de respuestas y de ansiedad y sus mantenedores

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

Fase 4: Familiarización con el modelo pensamiento → emoción → conducta

Fase 5: Identificación de cogniciones y de manejo de las mismas

Fase 6: Aprendizaje de técnicas cognitivas

Fase 7: Valoración personal

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

Fase 9: Cierre y evaluación del programa

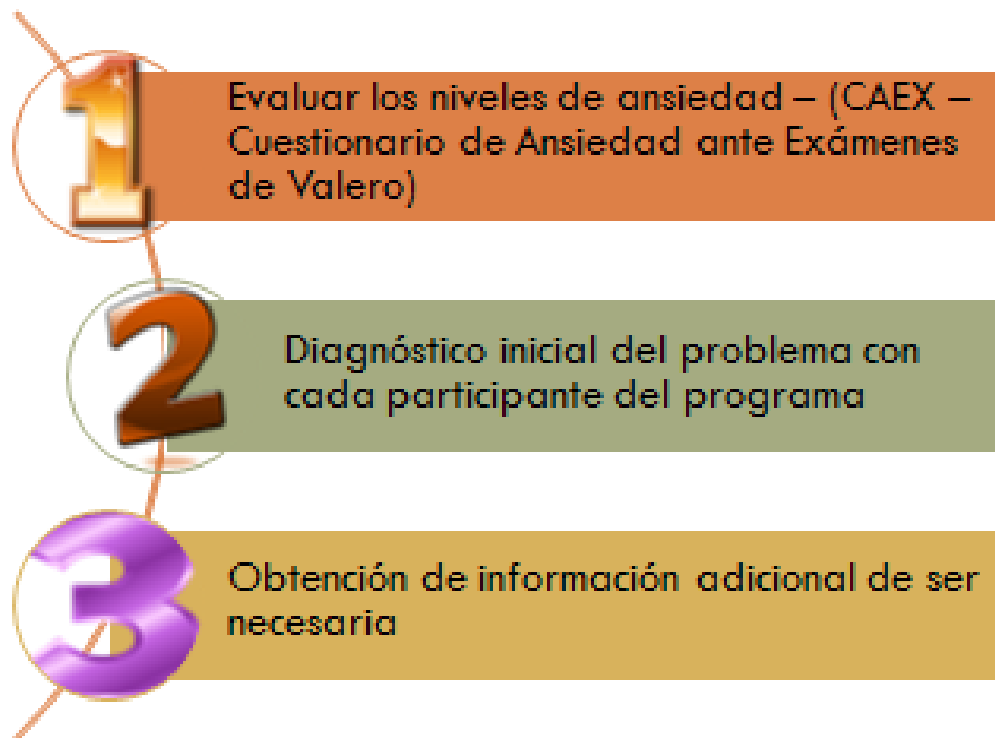
Desarrollo de los talleres

- A continuación se detalla cada fase y actividades sugeridas, el número de talleres se sugiere que sean al menos seis en donde se abarque las temáticas planteadas, dependerá de factores como coordinación, presupuestos, disponibilidad, etc.



Fase 1 - Evaluación inicial

- Puede o no considerarse como parte del programa o como una fase previa



Fase 1

INSTRUMENTOS PARA OBTENER INFORMACIÓN EN
ESTA FASE

Autoinformes

Autorregistros

Cuestionarios e
Inventarios (por
ejemplo CAEX de
Valero)

Observación
conductual

Entrevistas

Los datos los proporcionan los participantes, pero existen ocasiones en las que es necesario entrevistar a docentes, padres de familia, compañeros, etc.

-

Fase 2 - Identificación de respuestas de ansiedad y sus mantenedores

Principales contenidos teóricos

1.

Explicación acerca de la ansiedad, origen, mantenedores, respuestas, etc.

2.

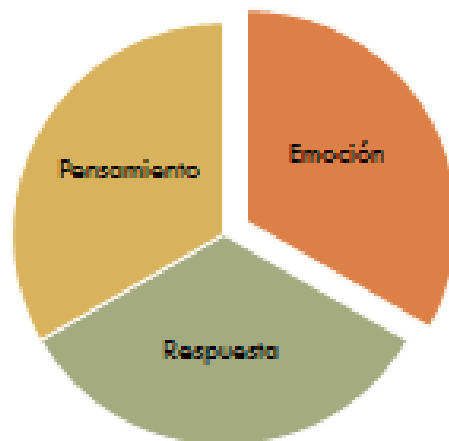
Descripción de los componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales de la ansiedad

3.

Identificación de la forma de respuesta de cada participante y los factores que provocan que el problema se mantenga

Fase 2 - Identificación de respuestas de ansiedad y sus mantenedores

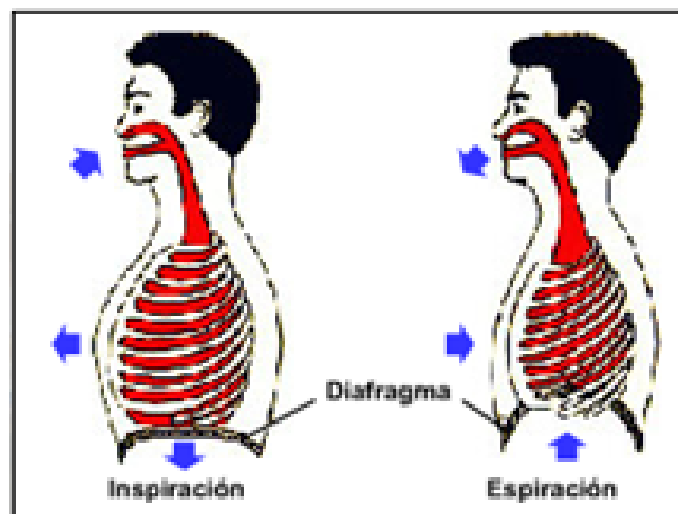
La ansiedad es un patrón de comportamiento variable y complejo, y que se encuentra caracterizado por sentimientos personales de aprehensión y tensión acompañados por manifestaciones fisiológicas o somáticas que se producen como una respuesta a estímulos internos o externos (Anaya, 2004, p.22)



Al conocer el modelo, los participantes empiezan a identificar sus pensamientos, con lo que las futuras sesiones se trabaja con técnicas como las autoinstrucciones para manejar los pensamientos

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

1. Respiración: se centra principalmente en el tipo de respiración abdominal, logrando tranquilizar a la persona durante la sensación de ansiedad.



Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

□ Beneficios de la respiración:

Oxigenación de la sangre – elimina toxinas

Mejora el funcionamiento del SN

Estimula circulación al estómago, intestino, hígado, páncreas

Respiración lenta: reduce latidos del corazón y relaja músculos

Favorece relajación y concentración

Estado de relajación psicológica

En marcha: “sentado cómodamente coloca las manos en el vientre, toma aire profundo y percibe el movimiento en esa área, no en el pecho; relaja el cuerpo con cada respiración”

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

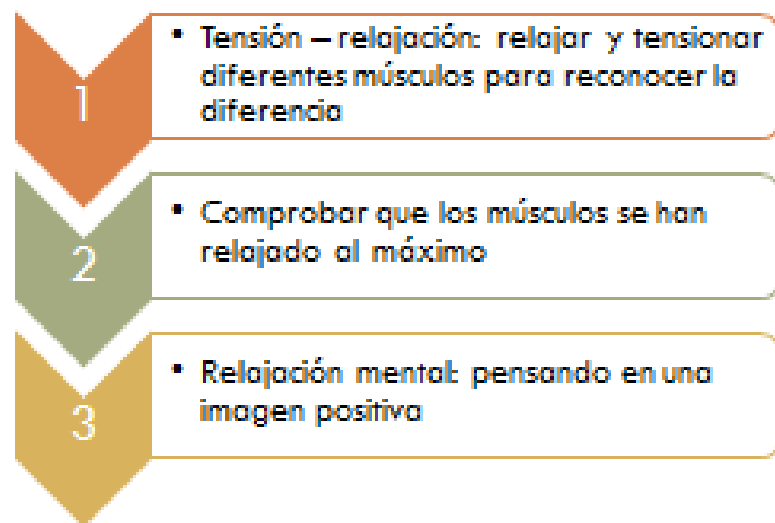
2. Relajación progresiva de Jacobson:

A través de su entrenamiento se aprende a controlar la tensión – distensión en el cuerpo



Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

□ Fases



En marcha: “cierra tus ojos, tensiona tres segundos las siguientes partes de tu cuerpo y después relájalas (frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello y nuca, hombros, brazos, piernas, tórax, abdomen); ahora revisa que cada parte se encuentre relajada mientras te concentras en una imagen o un lugar muy agradable y tranquilo”

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

3. Entrenamiento autógeno de Schultz

- Según su autor el método consiste en transformar al sujeto a través de varios ejercicios fisiológicos y racionales, con una base de hipnosis y procesos sugestivos, logrando estados de relajación
- Se logra:

Autotranquilización

Restablecimiento
corporal y
psicohigiene

Autorregulación de
funciones orgánicas

Aumento de
rendimiento
(memoria)

Suprimir el dolor

Autoderminación,
autocrítica y
autodominio

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

En marcha: encontrarse en un lugar tranquilo, tomar una posición cómoda (acostado o sentado), seguir el orden de las órdenes y empezar con las autoindicaciones que se detallan a continuación

- Repetir seis veces la frase: "el brazo derecho es muy pesado"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"
- Repetir seis veces la frase: "el brazo derecho está muy caliente"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"
- Repetir seis veces: "el pulso es tranquilo y regular"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"
- Repetir seis veces la frase: "respiración muy tranquila"
- Repetir una vez la frase: "estoy respirando"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"
- Repetir seis veces la frase: "el plexo solar es como una corriente de calor"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"
- Repetir seis veces la frase: "la frente está agradablemente fresca"
- Repetir una vez la frase: "estoy muy tranquilo"

Método de entrenamiento breve planteado por Huber, 1980.

Fase 3: Aprendizaje de relajamiento muscular y ejercicios de respiración

Al practicar las tres técnicas mencionadas en esta fase lo que se espera lograr es que el individuo aprenda a controlar los síntomas somáticos o fisiológicos que son producto de la ansiedad



Fase 4: Familiarización con el modelo pensamiento → emoción → conducta

- Este principio cognitivo – conductual se aborda inicialmente en la fase 2
- En esta fase se indica detenidamente cómo nuestra forma de pensar influye negativamente en nuestras emociones y comportamiento
- Para cumplir este objetivo trabajamos con un autorregistro, el mismo que debe ser llenado en casa durante la semana

Fase 4: Familiarización con el modelo pensamiento → emoción → conducta

AUTORREGISTRO

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta
	¿Qué fue lo que provocó que surja la ansiedad?	Textualmente qué pensé ese momento o qué fue lo que me dije a mí mismo	En este caso puede ser ansiedad	Es la respuesta posterior a la emoción o conjunta
Ejemplo				
3 mayo	El profesor nos recuerda que el parcial es la próxima semana	"me va a ir mal como siempre"	Ansiedad	Sentir tics por los nervios y problemas digestivos

Fase 4: Familiarización con el modelo pensamiento → emoción → conducta

- Este autorregistro deberán llenarlo durante la semana para ser analizado la siguiente sesión
- Hacer énfasis en identificar el primer pensamiento que se le venga a la mente ya que esto es básico para avanzar a la siguiente fase



Fase 5: Identificación de cogniciones y manejo de las mismas

- Esta sesión empezará con el análisis del caso de Anita, en donde se identificarán sus pensamientos:

EL CASO DE ANITA



"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y no pasaré... y lo peor me queda en blanco, me bloqueo.... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña.... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ¡pero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no sufriré tanto ni decepcionaré a nadie..."

Fase 5: Identificación de cogniciones y manejo de las mismas

- En base a ellos se abordará el tema de los pensamientos distorsionados, para lo cual mencionaremos algunos:
- 1. **Filtraje:** si olvidó una respuesta – *“me fue muy mal en el examen”*
- 2. **Pensamiento polarizado:** si tuvo una baja nota – *“mi rendimiento es malo, debería retirarme porque no puedo seguir al mismo ritmo que el resto”*
- 3. **Sobregeneralización:** *“siempre me bloqueo en las evaluaciones así que eso me va a pasar en este examen”*
- 4. **Visión catastrófica:** *“y si cuando empiece el examen me quedo en blanco, de ley no voy a pasar”*
- 5. **Razonamiento emocional:** *“me siento inútil para estudiar, entonces soy un inútil”*
- 6. **Etiquetas globales:** *“soy un vago, ya no debería estudiar”*

Fase 5: Identificación de cogniciones y manejo de las mismas

- Cada miembro del grupo aportará con una autoinstrucción que Anita podría decirse para controlar su ansiedad. El entendimiento de esta actividad es básica para continuar con la siguiente fase



Fase 6: aprendizaje de técnicas cognitivas

- En esta fase se aprenderán dos técnicas: la reestructuración cognitiva y la desensibilización sistemática



Fase 6: aprendizaje de técnicas cognitivas

Lo importante en esta fase es conseguir que los participantes sientan que pueden aprender a autocontrolarse conociendo sus pensamientos y formas de reaccionar.

1. Reestructuración cognitiva:

- Su finalidad es el aprendizaje de recursos para facilitar la vivencia de ciertas situaciones difíciles para el individuo
- A través de varios métodos adapta sus pensamientos negativos e introduce otros más positivos

Fase 6: aprendizaje de técnicas cognitivas

□ Método de autoinstrucciones de Meichenbaum

Modificar el autodiálogo por verbalizaciones más positivas, lo que influye en su comportamiento.



Etapa 1: Preparación antes de el examen

- "Lo voy a hacer bien"
- "Se estudiar!"
- "Voy a dejar de pensar en el bloqueo no me sirve de nada"



Etapa 2: Confrontación con el examen

- "Si me olvido algo voy a relajarme"
- "Tengo claro lo que voy a escribir"
- "No me voy a bloquear"



Etapa 3: Reforzamiento del éxito y valoración

- "Me ha ido mejor de lo que esperaba"
- "Durante el próximo examen no me preocuparé tanto"
- "He podido controlar mi preocupación"

Fase 6: aprendizaje de técnicas cognitivas

2. Desensibilización sistemática

Es una técnica usada específicamente para reducir la ansiedad en la que los pacientes practican ejercicios de relajación mientras visualizan situaciones provocadoras de ansiedad de intensidad creciente. Con ello se espera que la persona poco a poco aprenda a “desensibilizarse” ante el estímulo temido.

Para la aplicación de esta técnica se recordarán las situaciones que les producen ansiedad y se realizará lo siguiente:

Fase 6: aprendizaje de técnicas cognitivas

Elaborar una jerarquía con las situaciones que producen ansiedad (del 1 al 100)

Ensayo común: todos los participantes pensarán en una situación que les produzca ansiedad no mayor a un puntaje de 40

A continuación se practicará ejercicios de respiración y de relajación muscular para disminuir los niveles de ansiedad que aparecen

Como tarea para la casa practicarán la desensibilización sistemática con las situaciones iniciales (de bajo puntaje) de su escala

Fase 7: valoración personal



- Una persona que desarrolla este tipo de problemática, probablemente va a presentar:
 - Patrones de autoobservación de los fallos/descalificación de elementos positivos
 - Exceso de autoevaluación y autocrítica
 - Déficits de autorrefuerzo

Esto debe comprenderse ya que este tipo de patrones cognitivos provoca efectos emocionales y cognitivos

Fase 7: valoración personal



Fase 7: valoración personal

Evitar “reglas desadaptativas”:

- Perfeccionismo
- Evitación
- Sobreestimación de la probabilidad de fracasar
- Consecuencias del fracaso

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio



- Esta fase tiene por objetivo implementar habilidades conductuales relacionadas con el estudio, la realización de tareas académicas y los exámenes
- Además facilitar información acerca de cómo programar el estudio y cómo estudiar para obtener el mejor rendimiento, así como qué hacer antes, durante y después de los exámenes
- Tarea para casa: plan semana y diario de estudio

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

Para empezar debemos comprender:

Un hábito es la facilidad adquirida para su ejecución a través del entrenamiento en las diversas actividades que implica

Los hábitos de estudio son el mejor y más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria.

Los hábitos y actitudes dependen del método de estudio que posee cada persona

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

1. Planificación – la organización es imprescindible

1.

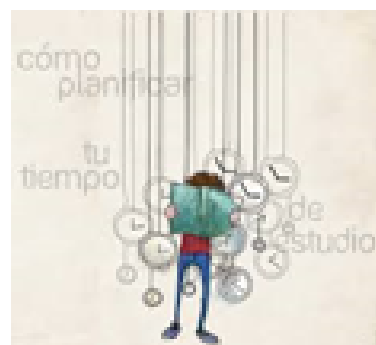
Adaptación del plan de trabajo cuando lo necesite para evitar el desorden y el estrés

2.

Crea un hábito y concentración al tener una tarea diaria

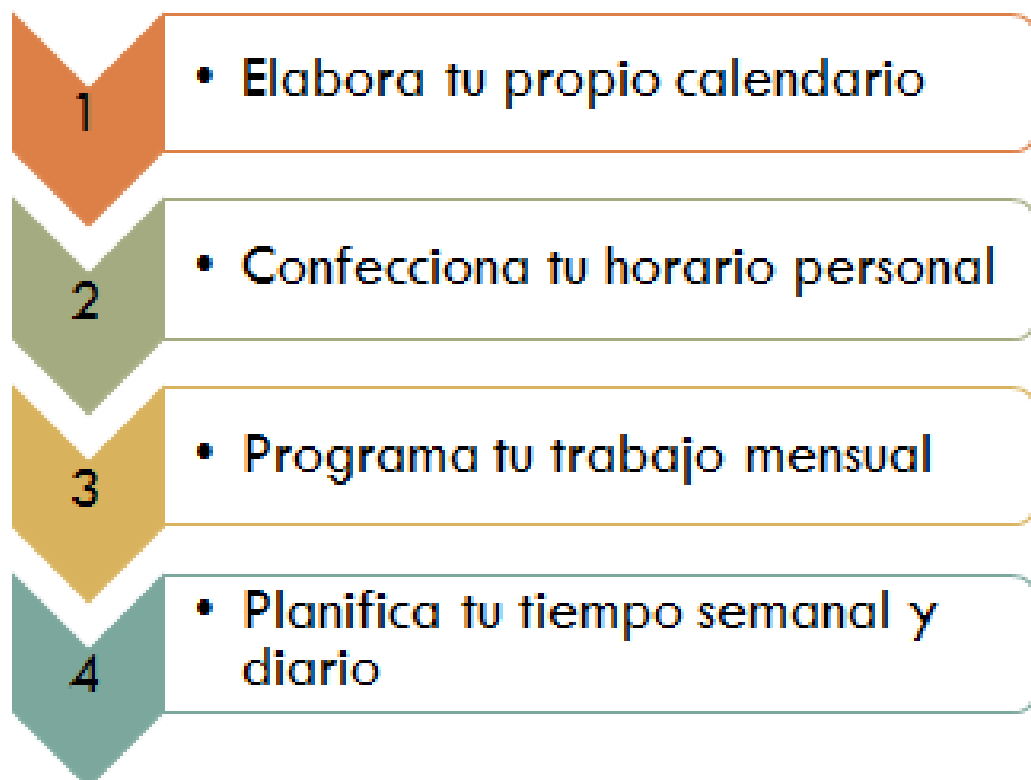
3.

Provoca que el estudio sea más llevadero, agradable y eficaz.



Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

Ejercicios de planificación



Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

- Ejemplos de fichas para planificar:
 - a. Plan a largo plazo

ASIGNATURA:

	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Temas a estudiar									
Temas a repasar									
Exámenes									
Recuperaciones									
Trabajos a entregar									

- b. Plan a mediano plazo

1ª Evaluación					
Asignaturas	Día Examen	Recuperación	Temas Estudiar	Temas a Repasar	Trabajos a Entregar

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

c. Plan a corto plazo

	Estudio	Repasos	Trabajos	Total de horas
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				



Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio

2. El lugar – recomendaciones:

Habitación
cómoda

Silencio

Evitar
distracciones (TV)

Luz y
temperatura
agradable

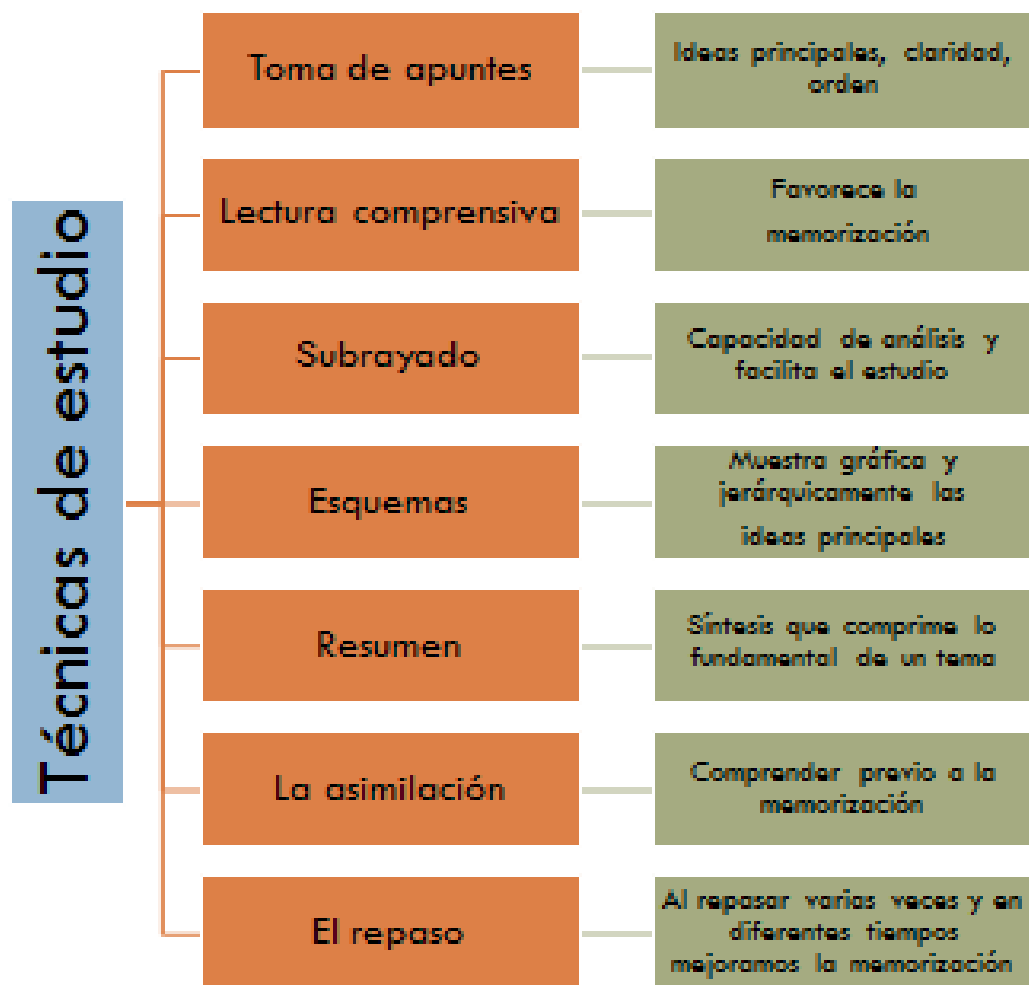
Mesa y silla
amplias

Tener a la mano
el material de
estudio necesario

Mejor estudiar
siempre en el
mismo lugar

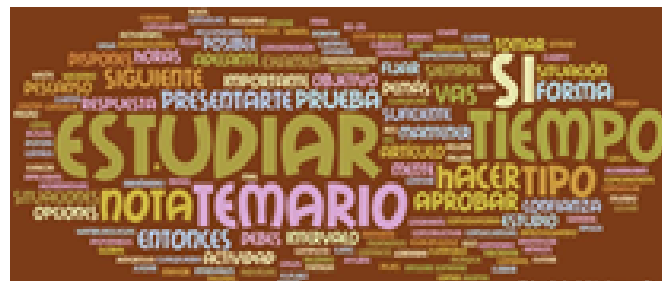
Actividad práctica: en parejas compartir estrategias que utilicen antes de los exámenes y compartirlas con el grupo. A partir de ello se expondrán varias técnicas para mejorar el rendimiento

Fase 8: Adquisición de habilidades de estudio



Fase 9: cierre y evaluación del programa

- Durante esta fase se recapitularán todos los temas y actividades tratadas
- Posteriormente se llevará a cabo la evaluación para constatar cuanto se ha asimilado y a la vez conocer la opinión de los asistentes respecto a los talleres y su nivel
- Se puede diseñar un cuestionario para evaluar todo el proceso y fichas de evaluación para evaluar cada sesión, las mismas que pueden ser aplicadas al finalizar cada taller.



Fase 9: cierre y evaluación del programa

- La evaluación del proceso debe contemplar:
 - Respuestas de opción múltiple para hacer al instrumento más objetivo
 - Evaluar contenidos
 - Evaluar calidad del taller
 - Actualidad de lo impartido
 - Lo que les gustó y no les gustó a los asistentes
 - **En qué medida le ayudaron a controlar su ansiedad**
 - Lo que agregaría o mejoraría
 - Alguna pregunta para evaluar asimilación del contenido

Referencias

- Álvarez Hernández, J., Aguilar Parra, J. M., & Segura Sánchez, S. (2011). El estrés ante los exámenes de los estudiantes universitarios, propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (INFAD Revista de Psicología)*, 1(2), 55-63.
- Álvarez Hernández, J., Carrión Martínez, J., Casanova Árias, P., Rubio Herrera, R., Miras Martínez, F., Salvador Granados, M., & Sicilia Molina, M. (2008). *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Recuperado el 2015, de Sitio de la Universidad de Almería: <http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/>
- Anaya, N. C. (2004). *Diccionario de Psicología*. Bogotá: Ecoe ediciones.
- Attwell, K. C. (2007). *100 Preguntas y respuestas sobre la ansiedad*. Madrid: Ibérica Grafic S. L.
- Ayora, A. (1993). Ansiedad en situaciones de evaluación o examen, en estudiantes secundarios de la ciudad de Loja. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(3), 425-431.
- Bausela Herreras, E. (Diciembre de 2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, 9(31).
- Berger, K. S. (2009). *Psicología del Desarrollo. Adultez y vejez* (7ma. ed.). Madrid: Editorial Panamericana S.A.
- Bilbao Maya, A. (2010). *Gestalt para la ansiedad*. México: Alfaomega Grupo Editor S.A. de C.V.
- Burns, D. D. (2006). *Adios, ansiedad. Como superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Caseras, X. (2009). *Trastornos de ansiedad: crisis de angustia y agorafobia*. Barcelona: Amat S. L. .
- Chabot, D., & Chabot, M. (2009). *Pedagogía emocional, Sentir para aprender*. México: AlfaOmega Grupo Editor, S.A. de C.V.
- D'Agostino, G. (2007). *Aspectos teóricos de la evaluación educacional* (19na. ed.). San José, Costa Rica: EUNED.
- Furlán, L. A. (Enero-Junio de 2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89.

- Furlán, L. A., Sánchez Rosas, J., Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (Enero - Junio de 2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117 - 123.
- García-Sánchez, J.-N. (2002). *Aplicaciones de Intervención Psicopedagógica*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Gómez Restrepo, C. (2008). *Psiquiatría clínica: diagnóstico y tratamiento en niños y adolescentes* (3ra. ed.). Bogotá: Editorial Médica Internacional.
- Grupo Océano. (2003). *Enciclopedia de Psicología* (Vol. 4). Barcelona: Editorial Océano.
- Henson, K. T., & Eller, B. F. (2000). *Psicología educativa para la enseñanza eficaz*. México: International Thomson Editores, S.A. de C.V.
- Hernández Hernández, R. (marzo-abril de 2002). Del método científico al clínico. Consideraciones teóricas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18(2).
- Herreras, E. B. (octubre - noviembre - diciembre de 2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere - Artículos Arbitrados*(31), 553 - 557.
- Mainieri, R. (2015). *El modelo de terapia cognitivo conductual*. Recuperado el 01 de 02 de 2016, de Instituto Panameño de Terapia Cognitivo Conductual: http://cognitivapanama.bravehost.com/modelo_tcc.pdf
- Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(3), 503-508.
- Piomontesi, S. E., & Heredia, D. E. (junio de 2009). Afrontamiento ante exámenes: desarrollo de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 25(1), 102-111.
- Rodríguez Muñoz, M. d. (2014). *Técnicas para el control de la ansiedad en los exámenes*. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3523.pdf>
- Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pianda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicotema*, 20(4), 563 - 570.
- Saavedra, M. (2002). *Diccionario de Pedagogía*. México D.F.: Editorial Pax México.
- Sánchez García, J. N. (2002). *Aplicaciones de Intervención Psicopedagógica*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya S.A.).
- SNNA. (2015). *Boletín de prensa No.331. Los estudiantes de tercero de bachillerato y bachilleres que accedan a las instituciones de educación superior públicas en abril – mayo de 2017 rendirán el*

- nuevo examen unificado*. Recuperado el 2015, de Portal Secretaría Nacional de Nivelación y Admisión. Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación: http://www.sнна.gob.ec/wp-content/themes/institucion/comunicamos_noticias114.php
- Stein, D., & Hollander, E. (2010). *Tratado de los trastornos de ansiedad*. Barcelona: Grupo Ars XXI de Comunicación S.L.
- Trull, T. J., & Phares, J. E. (2003). *Psicología Clínica. Conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión* (6ta ed.). México: International Thomson Editores S.A.
- Valero Aguayo, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223-231.

Resumen Final

Diseño de un programa psico – educativo para el control de los niveles de ansiedad frente a exámenes en estudiantes universitarios

Liliana Alejandra Naranjo Guevara

129 páginas

Proyecto dirigido por: Martínez Yacelga Ana del Rocío, Dra.

Este trabajo realiza una aproximación sobre un problema poco estudiado y a la vez considerado “normal” en nuestro medio: la ansiedad ante los exámenes. Tras una revisión de investigaciones similares a nivel nacional e internacional se presenta y diseña un programa de intervención con corte cognitivo – conductual y con contenido psico – educativo para el manejo de esta emoción, ya que se ha comprobado que este tipo de factores influyen negativamente en los procesos de aprendizaje. Se parte además de la aplicación de un plan piloto del programa con un número menor de sesiones para comprobar contenidos y utilidad con los estudiantes que tras la evaluación de ansiedad obtuvieron un nivel de ansiedad media. Se espera que el trabajo sea utilizado como base de consulta para futuras investigaciones y también para estudiantes y docentes que lo necesiten.