

**Universidad Estatal a Distancia
Vicerrectoría Académica
Escuela de Ciencias de la Educación
Sistema de Estudios de Postgrado
Maestría en Psicopedagogía**

Trabajo final de graduación para optar por el grado de Magister en
Psicopedagogía

Factores asociados a la percepción de la ansiedad educativa y el tipo de respuestas en un grupo de adolescentes, sus padres y docentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur, circuito 04 de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.

Licda. Zeidy Delgado Cabana


San José, Costa Rica, noviembre del 2015

Declaración Jurada

La suscrita, Zeidy Virginia Delgado Cabana, autora del Trabajo Final de Graduación titulado *Factores asociados a la percepción de la ansiedad educativa y el tipo de respuestas en un grupo de adolescentes, sus padres y docentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur, circuito 04 de la Dirección Regional de Educación de Desamparados.*

Declara bajo la fe de juramento que este es de su autoría original y propiedad exclusiva, que es un trabajo inédito y no ha sido publicado, ni está en proceso de publicación en ninguna revista en forma parcial o total.

La abajo firmante, en su representación de investigadora principal, asume la responsabilidad total del trabajo presentado y afirma que los datos establecidos en esta declaración jurada son correctos y responden a la realidad del mismo. Asume, además, la responsabilidad de los datos presentados en el manuscrito y libera a la Universidad Estatal a Distancia de toda posible demanda de plagio.

Firma  Lugar San José Fecha 4/11/2015

Agradecimientos

Al Dios todopoderoso que me ha permitido alcanzar niveles de satisfacción profesional y me ha regalado la vida para compartirla con otros.

Al director de este trabajo, Mag. Steven Abarca Araya, quien fue tesorero de este largo recorrido académico, por la riqueza de sus conocimientos, calor humano y constante disposición profesional, excelente ser humano.

A mi esposo, Isaac Corrales Solís, quien fue parte de mi sustento durante todo este proceso académico, por su disponibilidad y sacrificio al cuidar a nuestro hijo Mateo. Sin su constante y rotundo apoyo me habría quedado varada.

A mi precioso hijo por su paciencia y cierta comprensión por el tiempo que le robé al verme sentada frente a la computadora. Su amor incondicional le dio validez a este sacrificio familiar.

A mis padres, suegros, hermanos, amigos, por sus preocupaciones y cuotas de entrega al cuidar a mi hijo y colaborar con el proceso en general, principalmente a Jorge Robles Murillo, por su acompañamiento y motivación al iniciar este proceso.

A mis compañeras de generación, por las buenas palabras de apoyo, los momentos en que transigimos como conjunto académico, especialmente a Georgianna García, Lupita Garrido, Lilliana Vargas y Yensie Robles. Un abrazo colegas. Y a la colega, mentora y amiga, Vivian Pérez Echeverría, por su ferviente anhelo de mejorar las prácticas psicopedagógicas.

Dedicatoria

A mis estudiantes y sus familias, por abrir sus corazones para entender situaciones emocionales, sobre las que han expresado sus frustraciones. Gracias por la confianza y disposición, para ustedes está realizado este esfuerzo académico, como un aporte a la población ansiosa que se enfrenta con tareas educativas cada día.

A los profesionales en educación, docentes, orientadores, psicopedagogos y otros afines, que, con un conocimiento más amplio y específico, pueden facilitar en sus comunidades educativas la comprensión de este fenómeno, así como el trabajo integral para mejorar en el manejo de esta emoción.

Tribunal examinador

DIRECTOR SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

Olivia María Jiménez Rodríguez

DIRECTORA ESCUELA DE EDUCACIÓN

Olivia Jiménez R.

Mag. Beatriz E. Pérez Vargas B.M.

COORDINADORA MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA

Steven Abarca Araya

DIRECTOR DE TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

Stya

Jorge Robles Muñiz

LECTOR EXTERNO

J.R.

Tabla de contenidos

1.1. Resumen	10
2. Introducción	12
2.1. Planteamiento del problema	14
2.2. Justificación	17
2.3. Antecedentes	21
2.4. Objetivos	35
2.4.1. Objetivos generales	35
2.4.2. Objetivos específicos	35
2.5. Alcances y limitaciones	36
2.5.1. Alcances	36
2.5.2. Limitaciones	38
3. Fundamentación teórica	40
3.1. Desarrollo adolescente	40
3.2. Ansiedad educativa en adolescentes	45
3.2.1. Respuesta de ansiedad	48
3.2.1.1. Respuesta fisiológica	48
3.2.1.2. Respuesta conductual y motora	49
3.2.1.3. Respuesta cognitiva	50
3.2.2. Factores relacionados con ansiedad	51
3.2.2.1. Factores familiares	52
3.2.2.2. Factores académicos	53
3.2.3. Tratamiento de la ansiedad	54
3.3. Competencias	57
3.3.1. Habilidades socio-emocionales	59
3.3.2. Habilidades académicas	62
4. Diseño metodológico	68
4.1. Paradigma de investigación	69
4.2. Enfoque de investigación	69
4.3. Tipo de investigación	71
4.4. Procedimientos	72
4.5. Sujetos de investigación	75
4.6. Fuentes de información	76
4.7. Técnicas para recolectar datos	77
4.8. Validación y confiabilidad de los instrumentos	78
4.9. Categorías de investigación	79
4.10. Análisis e interpretación de los datos	85
5. Análisis e interpretación de resultados	87
5.1. Ansiedad educativa y sus factores	89
5.1.1. Factores académicos y ansiedad educativa	89
5.1.1.1. Sintomatología ansiosa	90

5.1.1.2. Evaluación académica	98
5.1.2. Factores familiares y personales	103
5.1.2.1. Apoyo familiar	103
5.1.2.2. Adaptabilidad y vulnerabilidades personales	108
5.1.2.3. Estabilidad emocional y autocontrol	113
5.2. Desempeño académico y ansiedad	116
5.2.1. Determinantes personales	116
5.2.2. Determinantes sociales	120
5.3. Estrategias socio-emocionales y académicas que disminuyen la ansiedad ante educativa	125
5.3.1. Manejo de emociones y aumento de control interno	126
5.3.2. Manejo del estrés académico	131
6. Conclusiones y recomendaciones	137
6.1. Conclusiones	137
6.2. Recomendaciones	142
7. Referencias	145

Índice de cuadros

Cuadro 1. Habilidades para la vida	62
Cuadro 2: Categorías de análisis	79

Índice de gráficos

Gráfico 1: Categorías de análisis

87

Apéndices

Apéndices	152
Apéndice A: Consentimiento informado	152
Apéndice B: Reporte de sesión	153
Apéndice C: Grupo focal con estudiantes	154
Apéndice D: Entrevista semiestructurada a padres, madres o encargados de familia	156
Apéndice E: Entrevista semiestructurada a docentes	157
Apéndice F: Entrevista a especialista	158
Apéndice G: Propuesta educativa para el manejo de la ansiedad	159
Sesión 1: La ansiedad como una emoción	161
Sesión 2: Elementos básicos para un mejor manejo de la ansiedad	168
Sesión 3: Lo que hay detrás de la ansiedad	184

1.1. Resumen

El tema que se analizó en este documento es la percepción de la ansiedad educativa y algunos de los factores asociados a las respuestas ansiosas en estudiantes, sus padres y docentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur.

El creciente número de estudiantes ansiosos comprende niveles, que van desde la tensión adecuada al nivel de desarrollo evolutivo, promoviendo la adaptación y el bienestar adolescente, hasta los estados elevados de ansiedad, que promueven estados emocionales de insatisfacción e incertidumbre, afectación del desempeño académico y de la autopercepción personal, interfiriendo con las actividades normales de su vida. Por lo que se analizó la percepción de algunos de los factores que acrecientan los niveles de ansiedad educativa (anticipatoria y situacional), como las creencias, apoyo familiar, manejo emocional y experiencias previas, para reconocer también los elementos que favorecer el manejo de esta ansiedad, a través del desarrollo de habilidades socio-emocionales y académicas.

El enfoque de esta investigación es cualitativo. Para comprender fenomenológicamente el objeto de estudio (sus necesidades y expectativas) se utilizó el diseño de investigación-acción, usando las técnicas de grupo focal con estudiantes, entrevistas semi-estructuradas con madres, docentes y especialistas, las cuales se validaron con el criterio de expertos y una prueba piloto.

Los hallazgos más importantes de este estudio destacan la valoración de la ansiedad desde el modelo tripartito, físico, cognitivo y conductual, en donde el periodo de exámenes como una situación donde se activa la ansiedad por las dificultades percibidas ante la demanda académica, en la que influyen las experiencias previas, hábitos, actitudes, así como las creencias al respecto, conllevando al fracaso escolar y a la desvalorización de las propias capacidades.

También se identificaron estrategias utilizadas por la población como un intento de contribuir a solventar las crisis ansiosas, las cuales no han demostrado una mayor efectividad, dejando evidencia de la necesidad de aprender a manejar de modos más adecuados la ansiedad.

2. Introducción

Este documento explicita el trabajo investigativo en torno a la ansiedad educativa y los factores asociados en el desempeño académico, como los factores personales (en cuanto a adaptabilidad, vulnerabilidad y autocontrol) y familiares (como el apoyo familiar y la estabilidad emocional) que incrementan la ansiedad educativa, denotando su influencia en el desempeño académico, que hayan sido percibidos por estudiantes, padres y docentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur, con el propósito de determinar una propuesta de mejora planificada de sus estados ansiosos desde una evaluación enfocada en los tres sistemas de respuesta (fisiológico, cognitivo y conductual), bajo el marco de aprendizaje de competencias socioemocionales y académicas que sirvan de base para manejar nuevas experiencias ansiosas.

Los elementos que se encuentran en el capítulo de introducción son el planteamiento del problema, los objetivos generales y específicos, los alcances y limitaciones.

En el apartado de justificación se evidencia la ansiedad como una emoción que se torna disfuncional y se puede aprender a controlar mediante el desarrollo de competencias que mejoren el desempeño de estudiantes en las labores académicas y respuestas fisiológicas mediante el entrenamiento cognitivo para una mejor adaptación.

Los antecedentes hacen un recorrido por las investigaciones en instituciones educativas sobre ansiedad, principalmente con un enfoque cuantitativo. En Colombia y Nigeria se valoró el elemento *autoeficacia* en relación con la ansiedad. En España el estudio sobre ansiedad se dio en relación con los efectos de los estímulos sensoriales en el sistema nervioso, que conducen a respuestas ansiosas.

También se registraron estudios sobre factores académicos y socio-familiares en relación con la ansiedad y la depresión. Otros estudios reflejaron respuestas ansiosas en estudiantes, según dimensiones cognitiva, psicofisiológica y conductual, además de relacionarlas con su influencia en el rendimiento académico.

A nivel nacional se investigó la Política Nacional de Salud (Ministerio de Salud, 2003) y la necesidad de trabajar sobre la promoción de estilos de vida saludables, debido a la insuficiente atención preventiva y pocos recursos humanos capacitados en salud mental. Otros estudios se realizaron para conocer las situaciones que provocan ansiedad de forma cuantitativa.

En el marco teórico se desarrollan las concepciones de desarrollo y bienestar adolescente, la ansiedad educativa y sus respuestas, así como factores familiares y académicos relacionados con la ansiedad, las competencias socio-emocionales y académicas.

El marco metodológico implica una investigación fenomenológica, cualitativa, con el diseño de investigación-acción, que describe los sujetos de investigación, las fuentes e instrumentos para recolectar los datos, como fueron el grupo focal y las entrevistas semi-estructuradas, así como las categorías de investigación y el análisis e interpretación de los datos.

En el capítulo de análisis e interpretación de resultados se exponen tres categorías de análisis con sus subcategorías. Así como también se registran los capítulos de conclusiones y recomendaciones.

Este trabajo permitió señalar la necesidad de investigar el manejo adecuado de experiencias de ansiedad en el contexto de la educación formal del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur, para luego plantear una propuesta que responda a la posibilidad de crear una base de desarrollo de competencias para hacerle frente positivamente a experiencias de ansiedad educativa. Esta propuesta educativa se lleva a cabo mediante tres talleres con estudiantes.

2.1. Planteamiento del problema

La ansiedad es parte de las situaciones de la vida cotidiana que hay que resolver durante el desarrollo humano y puede ser considerada normal o en ciertos casos severos, patológica. Cuando la ansiedad sobrepasa el umbral apropiado deviene en estados desadaptativos que afectan a las personas y sus familias.

La ansiedad es definida como una experiencia innata que promueve un accionar, es decir,

Puede experimentarse como incomodidad emocional asociada a la anticipación de peligro o de amenaza [...]. Entendemos por ansiedad normal aquella respuesta emocional al entorno que es adecuada al nivel de desarrollo evolutivo y que promueve en el sujeto una respuesta de adaptación al medio. La ansiedad patológica puede ser conceptualizada como aquel estado de expectación o preocupación excesiva que interfiere con las actividades normales de la persona y cuya expresión no es proporcional al nivel de desarrollo del individuo (Pacheco y Ventura, 2009, p. 110).

La ansiedad elevada sería un estado que se caracteriza por sentir tensión recurrente ante ciertos eventos de la vida académica, tener aprehensión e incertidumbre al anticipar una amenaza, ya sea real o imaginada (Álvarez et. al, 2012), por no tener los elementos necesarios para enfrentar las situaciones adecuadamente, como, por ejemplo, pensar que el examen es difícil o que la persona no posee alguna característica en su personalidad para acercarse confiadamente a un grupo de personas y ser aceptada.

El estado ansioso normal permite estar activos y preparados para responder ante situaciones que se reconocen como una adaptación racional, mientras que

la ansiedad alta impide que la persona alcance los objetivos propuestos, como es el caso de entablar relaciones sociales, ir al examen, estudiar, aprobar, ocasionados por un malestar. En estos casos la ansiedad se llama ansiedad “anticipatoria si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o situacional si esta acontece durante el propio examen” (Álvarez et al., 2012, p. 337). Estos síntomas se evidencian en ciertos estudiantes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur.

Los trastornos de alta ansiedad aparecen con frecuencia en la población joven (niñez y adolescencia) y estos pueden influir en la capacidad adaptativa del estudiante ante diferentes situaciones vitales (entre ellas, el estudio y la evaluación), esto hace necesario reconocer información actualizada sobre su sintomatología, la influencia negativa que ejerce sobre la vida social y académica de los púberes y adolescentes, las habilidades en la esfera social comprometidas, entre otros aspectos. Una vez sistematizada esta información se persigue luego proponer alternativas de prevención e intervención desde el ámbito socio-educativo y no solo desde la salud mental. Es desde este conocimiento que se puede educar en las habilidades socio-emocionales para promover la mejora de la salud, a partir de la adopción de estilos de vida saludables. Las creencias, el manejo emocional y las experiencias previas pueden incidir en la forma de manejo de la ansiedad.

Es fundamental prestar atención a la adaptación social, con el objeto de sobrevivir de manera emocional y funcional (educativa y laboralmente), ya que los trastornos de ansiedad afectan severamente la calidad de vida, educación, empleo, salud, autoestima, así como el bienestar físico en general y “...se asocian con una gran disfunción social y vocacional, así como bajas percepciones en la calidad de vida...” (Millán, 2009, p. 21).

La vivencia de experiencias académicas y sociales consideradas como estresantes o altamente ansiosas provocan síntomas físicos o somáticos (como alteraciones del sueño, cefaleas), cognitivos y conductuales (como falta de concentración, irritabilidad, angustia) y psicológicos como la depresión (Balanza

et al., 2009), que en caso de no tratarse a tiempo puede contribuir negativamente a acrecentar el problema.

Estos factores, mencionados anteriormente, se han visto incrementados en los últimos años en ciertos estudiantes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur, en el curso lectivo de 2008 se registró apenas un caso de una estudiante de séptimo. Posteriormente, durante el lapso de 2011 al 2013, se intervino con la situación de un joven quien presentaba sus crisis desde séptimo hasta noveno, actualmente cursa el undécimo en la especialidad de contabilidad en el centro educativo. Para el presente año se tiene un registro de dos estudiantes de noveno año de género femenino, cinco en octavo nivel de los cuales tres son mujeres y dos son hombres, una joven de décimo nivel y dos en duodécimo nivel que presentaron situaciones de ansiedad cuando cursaban el noveno y décimo año. Además, se han presentado casos de estudiantes que en diferentes episodios de su vida han sufrido ansiedad ante los exámenes y no se tiene un registro exacto de estos datos.

La falta de manejo de la ansiedad limita el desempeño académico de las y los estudiantes, lo cual afecta la autopercepción personal, la autoestima, la esfera social y la salud de las y los jóvenes. Por lo que se debe atender a partir de las propuestas institucionalizadas que involucren a los diferentes actores de la población estudiantil, es decir, sus familias, docentes, hasta sus compañeros de clase. Ahí es donde se ubica la relevancia de contar con actores especializados en psicopedagogía, que procedan a valorar los alcances de los factores involucrados en el aprendizaje y el desempeño académico.

Al manifestarse la ansiedad de forma creciente en la actualidad y ser un tema poco explorado (Araya, 2012), específicamente en el ámbito educativo costarricense, resulta importante incursionar en este contexto rural y definir sobre ¿cuál es la percepción de los factores asociados (académicos, familiares y personales) a la ansiedad educativa en un grupo de estudiantes adolescentes, sus padres y docentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur y las consecuencias en la vida socio-emocional y académica? El centro educativo se

encuentra ubicado en Corralillo de Cartago y pertenece a la Dirección Regional de Desamparados, circuito 04.

2.2. Justificación

Actualmente la ansiedad puede ser vista como una emoción que se debe regular mediante el aprendizaje y desarrollo de competencias, ya que en dosis elevadas provoca problemas en la vida social y académica (Balanza et al., 2009), lo cual lastima la autoestima de las y los estudiantes al tener pensamientos despreciativos sobre sus habilidades, que a su vez podría deteriorar el rendimiento académico y el desempeño en las labores académicas (Contreras et al., 2005).

Según Pacheco y Ventura (2009), la ansiedad es una reacción fisiológica normal que ante variados eventos estresores podría desembocar en una condición de vida disfuncional, siendo que en la actualidad se han acrecentado trastornos con sintomatología ansiosa en niños y adolescentes.

Aun siendo la ansiedad un estado recurrente de la vida moderna, el ser humano no ha logrado manejar o incluso regular los efectos negativos que esta puede producir, cayendo en trastornos ansiosos que tienen su edad de inicio generalmente en la pubertad y adolescencia, entre los 7 y 11 años (Pacheco y Ventura, 2009). La ansiedad muestra tener síntomas físicos, cognitivos y motores.

La ansiedad comprende reacciones negativas a nivel emocional. Por ejemplo, en estudiantes que experimentan ansiedad ante exámenes las emociones percibidas pueden dificultar el potencial académico (Onyeizugbo, 2010) y notar un miedo que repercute en el área académica del estudiante. Mientras más elevados sean sus niveles más interferencia negativa va a hacer con la vida en general de la persona, como la salud y las relaciones sociales.

La ansiedad elevada influye indirectamente de forma negativa en el desempeño académico y provoca un debilitamiento de la salud. Entre los síntomas más frecuentes están las náuseas, vómitos, insomnio, dolores de cabeza y otros (Álvarez et. al, 2012; Onyeizugbo, 2010; y Contreras et al., 2005). Sin embargo, la ansiedad académica no se delimita solamente cuando se realizan pruebas sumativas, aunque es un elemento muy determinante en el desencadenamiento de esta.

En las y los estudiantes es necesario conocer estas reacciones ansiosas que se manifiestan a nivel cognitivo y subjetivo respecto a las experiencias vividas. También se observan a nivel fisiológico o corporal y a nivel motor (Álvarez et. al, 2012), lo cual se evidencia en las conductas observadas por ellos mismos, sus padres y docentes.

Por estas circunstancias es necesario que la población esté informada sobre los efectos desgastantes y negativos de sobrellevar la angustia o ansiedad a niveles elevados, sin contar con conocimientos que le permita conceptualizar la situación para poder encaminarse al desarrollo de competencias adecuadas y así tomar las medidas necesarias como mejorar los estilos de vida, desarrollar habilidades para resolver problemas cotidianos (Balanza et al., 2009) y abocarse por más espacios recreativos.

Al respecto Contreras et al. (2005) manifiestan que “de ahí la importancia de que la educación fortalezca el desarrollo de la competencia académica en el estudiante y fomente habilidades que le permitan creer en sus propias capacidades” (p. 187), mediante un entrenamiento cognitivo de respuestas efectivas ante una situación ansiosa.

Esa adaptación se puede mejorar al desarrollar las competencias socio-emocionales o habilidades de vida que están formadas por ideas, sentimientos, creencias y valores que se adquieren con la experiencia y el aprendizaje (Rodríguez, 2013) para brindar seguridad en sí mismos, percibir las situaciones como desafíos en lugar de amenazas, fortaleciendo la motivación hacia el logro,

los sentimientos de autovaloración, las relaciones interpersonales, la autoestima y el autoconcepto.

Estas habilidades están relacionadas con la inteligencia emocional, la cual es esencial en la vida personal. Según Goleman (s.f.), la inteligencia emocional implica percibir y conocer las propias emociones y reconocer las emociones en los demás para saber relacionarse mejor. De acuerdo con Goleman (s.f.), las capacidades emocionales pueden ser evaluadas y van a influir en los cambios fisiológicos y conductuales en las áreas de:

- Dimensión personal: conciencia de sí mismo, autorregulación, automotivación, autoestima.
- Dimensión relacional: empatía, expresión emocional, asertividad, resolución de conflictos.

Existe la urgencia por explorar nuevas estrategias y metodologías que prevengan estas crisis y permitan un mejor manejo de las emociones y habilidades mediante el desarrollo de competencias, ya que la exposición a la misma puede provocar trastornos de ansiedad, los cuales, son también conocidos como ataques de pánico, crisis de pánico, crisis de angustia o ataque de angustia (Araya, 2012). Estas situaciones se han convertido en una problemática de la salud social y la población está siendo atendida solamente desde un modelo médico-farmacológico y psiquiátrico.

Según Millán (2009) se realizaron estudios prospectivos en adultos de 32 y 45 años, demostrando que quienes presentaban trastornos de ansiedad en su vida actual habían sido diagnosticados desde la infancia y alude a "...un círculo vicioso en donde eventos afectivos ansiosos y edades tempranas generan conflictos laborales y académicos en sus portadores, limitando sus capacidades y potencializando, por lo tanto, el riesgo de que nuevos eventos se produzcan en el futuro" (p. 23).

Lo anterior muestra relevancia, ya que en el Colegio Técnico Profesional San Juan Sur, se registra un creciente número de casos que ponen en evidencia la necesidad de atender estas situaciones de ansiedad.

Algunos de los casos educativos han tenido que ser referidos por presentar altos niveles de ansiedad. En efecto, en total son ocho en el 2014, de los cuales dos se encuentran cursando el noveno nivel, cinco en octavo y uno en décimo. Anterior a esta fecha se encuentran registros de un mismo caso de un joven quien presentó crisis de ansiedad desde el 2011 al 2013, otro que se registró en el 2008, y dos en duodécimo nivel que presentaron situaciones de ansiedad patológica cuando cursaban el noveno y décimo año, además del sinnúmero de casos de estudiantes que en diferentes episodios de su vida han sufrido ansiedad ante los exámenes y no se tiene un registro certero de ellos.

Al determinar que las y los estudiantes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur han presentado síntomas cognitivos y conductuales que les dificulta su desarrollo efectivo a nivel de cumplimiento de responsabilidades académicas, por alta ansiedad manifiestan complicaciones de salud y estas repercuten en su desempeño estudiantil y desempeño académico.

Por el inicio temprano en la vida, es que se debe profundizar en la detección y prevención de los trastornos de ansiedad, reconociendo los síntomas y posibilidades de aprendizaje para lograr una prevención o en ciertos casos una adaptación funcional y satisfacción general por la vida que se tiene, además de realizar propuestas de corte educativo y no solo desde la salud mental.

Las investigaciones expuestas en los antecedentes revelan que las propuestas de tipo cualitativo han sido poco diseñadas, pero no ejecutadas ni evaluadas, a lo cual se suma que no existe alguna evaluación del beneficio de realizar intervenciones psicopedagógicas en este campo, por lo que se justifica la importancia de esta investigación.

Para esto se vuelve necesario que este trabajo se aproxime a verificar las situaciones o factores familiares y académicos que posibilitan la aparición o

mantenimiento de síntomas como los de origen somático, conductual y cognitivo, y el tipo de respuesta favorecedora según el desarrollo de competencias, para realizar una propuesta educativa y de promoción de habilidades socio-emocionales y académicas en la vida estudiantil.

Esta intervención oportuna desde el centro educativo puede promover mejorías en estos estudiantes para que continúen apuntando hacia el desarrollo de competencias del aprender a ser, no solo en habilidades académicas, sino también respecto al desempeño en su vida en general.

2.3. Antecedentes

Para realizar este trabajo se estudiaron los hallazgos sobre las manifestaciones de las experiencias ansiosas, fundamentalmente presentadas en el contexto educativo. Las investigaciones consultadas fueron efectuadas en instituciones educativas internacionales, iniciando desde la más antigua hasta la más reciente. Asimismo luego se exponen las investigaciones realizadas a nivel nacional.

En Colombia, Moreno, del Barrio y Mestre (1995) realizaron un estudio cuantitativo sobre la influencia que los Acontecimientos Vitales (AV) pueden tener sobre la ansiedad en adolescentes de 14 a 15 años de edad. Para ello se analizaron los diferentes niveles de ansiedad en relación a la exposición de los AV, tanto positivos como negativos, y al impacto producido por los mismos.

Se utilizó el Inventario de Acontecimientos Vitales en Infancia y Adolescencia (AVLA) para evaluar los AV y el *State-Trait Anxiety Inventory for Children* (STAIC) para evaluar la ansiedad. La muestra estuvo formada por 695 adolescentes con edades entre 14 y 15 años, de los cuales un 58,86% eran varones y un 41,14% mujeres, pertenecientes a cuarenta centros públicos y privados, y escolarizados en Bachillerato Unificado Polivalente (BUP),

Formación Profesional (FP) y últimos cursos de Enseñanza General Básica (EGB).

Este estudio analizó las situaciones positivas y negativas generadoras de estrés en cuatro factores distintos: familia, escuela, salud, y relaciones y actividades sociales. Los resultados mostraron que un mayor número de AV negativos repercute en la elevación de las tasas de ansiedad. Los autores concluyen que las personas que puntúan más alto en AV negativos son quienes han tenido más ansiedad, lo cual está más relacionado con sus propios estados emocionales negativos, además de ser intensa y extensa en comparación con la experiencia con los AV positivos.

Algunos sujetos dieron más importancia a los eventos positivos que a los negativos, en tanto que probablemente los eventos negativos que sucedieron hace tiempo se recuerdan menos impactantes en la actualidad, lo que significa que se minimiza el impacto de los acontecimientos negativos mientras que se destaca el de los positivos.

Como una de las debilidades detectadas en esta investigación está la que solo revela datos cuantitativos, sin la significación de las vivencias personales. Por tanto, es una primera aproximación que ha de completarse con investigaciones posteriores.

Otro estudio realizado en Bogotá, Colombia, por Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikeal, Polanía y Rodríguez (2005), demuestra la importancia de investigar las variables psicológicas de autoeficacia y ansiedad en relación con el rendimiento académico, ya que los avances en este tema mejoran las prácticas pedagógicas y la enseñanza, al comprender factores que facilitan o dificultan el desempeño estudiantil en labores académicas y en su desarrollo integral.

El estudio se realizó con 120 estudiantes masculinos, de un colegio privado, entre 13 y 16 años. Se arrojaron los siguientes resultados: la autoeficacia ejerce una influencia directa sobre la mejora del rendimiento

académico, mientras que la ansiedad ejerce una influencia indirecta, o sea, no se relaciona directamente con el rendimiento académico. Más exactamente, al tener bajo nivel de autoeficacia la persona se torna más ansiosa "...y esta interrelación entre baja autoeficacia y alta ansiedad se relacionaría directamente con un bajo rendimiento académico" (Contreras et al., 2005, pp. 191-192).

Este estudio expone entonces que la ansiedad no se relaciona directamente con el rendimiento académico, que más bien este se entrecruza con situaciones como el nivel de dificultad propia de la labor ejecutada, por lo que el grado de ansiedad depende de las áreas o materias y sus niveles de dificultad. Sin embargo, los investigadores instan a realizar estudios que determinen de forma más estrecha la relación entre la percepción de la ansiedad, la autoeficacia y el rendimiento académico.

Al observar las áreas de conocimiento se determinó que la autoeficacia y la ansiedad son significativas para predecir el rendimiento académico.

En la Universidad de Valencia, España, se realizó un experimento para evaluar el funcionamiento de las redes atencionales de alerta, la orientación y lo cognitivo en participantes universitarios con diferentes rasgos de ansiedad (alta vs baja), para precisar sus diferencias. Se incorporaron sonidos afectivos agradables y desagradables, además de los sonidos neutros, y se observó el efecto de los niveles de ansiedad sobre la red de control.

Se realizó este estudio sobre la alerta y sus manifestaciones cerebrales por estímulos auditivos, afectivos y visuales. La alerta es "un estado de alta receptividad o hipersensibilidad del sistema nervioso hacia el ambiente" (Pacheco, Lupiáñez y Acosta, 2009, p. 4) o hipervigilancia respecto a los estímulos afectivos negativos en individuos altamente ansiosos, que los conduce a experimentar más ansiedad y a interpretar los estímulos de forma más negativa.

La muestra se compuso de 48 estudiantes universitarios, 40 mujeres y 8 hombres, todos con visión normal o corregida, con una edad media de 20 años.

El grupo de ansiedad rasgo alta incluyó a 24 participantes con puntuaciones ≥ 32 (percentil 80; 21 mujeres y 3 hombres) y el de ansiedad rasgo baja estuvo formado por otros 24 participantes, con puntuaciones ≤ 13 (percentil 15; 19 mujeres y 5 hombres). Como criterio de selección, se usaron sus puntuaciones en el Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI/R), desarrollado por Spielberger, tal como lo establecen Gorsuch y Lushene, 1970, adaptado y validado en España (TEA, 1982), según lo mencionan Pacheco et al. (2009).

Los resultados mostraron que los participantes con ansiedad rasgo alta tuvieron más problemas para controlar la información distractora que los de ansiedad de rasgo baja, lo que se reflejó en un mayor número de errores y una menor eficiencia para la ejecución de la tarea. Además, se discute la relevancia de las dificultades de control de las y los participantes ansiosos y la ausencia de efectos de los sonidos afectivos, según las teorías cognitivas sobre la ansiedad.

La psicología cognitiva y la neurociencia han descubierto que ciertas tareas son involuntarias, como las actividades perceptivas, de atención, de memoria, de toma de decisiones, entre otras; y pueden ser consecuencia de los procesos de aprendizaje y la experiencia, o resultado de la configuración genética (Pacheco et al., 2009).

Lo anterior se explica en que siendo las personas crónicamente ansiosas o con desorden de ansiedad, ocurre que se les activan los detectores y respuestas ante el peligro en situaciones que generalmente no lo requieren, lo que evidencia un deterioro en el control atencional (control, orientación y alerta), que trae consecuencias en la eficiencia al realizar esta tarea.

Al precisar la naturaleza de los sesgos atencionales asociados a la ansiedad se determinó con este estudio que la ansiedad rasgo conlleva la dificultad de control cognitivo y es independiente del procesamiento de información afectiva de la alerta.

Las limitaciones que tiene este estudio se registran desde no acertar en la manipulación de los sonidos o en los elegidos, ya que no se encontraron

diferencias entre los grupos. Estos sonidos (risa, bostezo, detección de la mirada, grito) podrían ser procesados de forma parecida en todas las personas, siendo independientes de la ansiedad rasgo, de modo que no se pudieron observar distinciones en los reflejos de sobresalto, uso de sonidos o verbalizaciones incontrolables, como tampoco existieron diferencias en los latidos cardíacos acelerados. Por lo que no se confirmó la hipótesis de la eficiencia diferencial en los participantes de la investigación y no se hizo un estudio de relación con los ambientes que podrían favorecer o limitar a las personas con ansiedad alta.

En España, se llevó a cabo otro estudio en el que se analizó la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión asociados a situaciones estresantes relacionadas con factores académicos y socio-familiares (Balanza, Morales y Guerrero, 2009). Para dicho estudio se aplicó la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG).

La investigación que se realizó fue de corte cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal de prevalencia, con una muestra de 700 alumnos de la Universidad Católica San Antonio de Murcia en España.

Se determinó que en estudiantes universitarios la frecuencia alta de ansiedad y depresión está relacionada con factores sociales, familiares y de estrés académico. El 47,1% de los estudiantes sufrían trastornos de ansiedad y el 55,6% depresión. El sexo femenino es el que presenta un mayor riesgo de ansiedad y depresión. Además, se suma a que esta prevalencia se dio en conjunto con situaciones como realizar largos desplazamientos diarios y tener otras obligaciones extra académicas.

Se demostró que el malestar psicológico y emocional que sufrían los y las estudiantes por vivir experiencias estresantes, guarda relación con ciertos factores académicos y psico-socio-familiares que ayudan en la aparición y/o el agravamiento de los síntomas físicos (somáticos, conductuales y cognitivos),

pero sin que realmente se pueda discriminar el peso que tiene cada uno de ellos.

Entre las limitantes de este estudio se encontraron que el instrumento usado solo tiene utilidad diagnóstica del *screening*, por su alta especificidad, considerando la necesidad de continuar con estudios posteriores, ya que existe la sospecha de una alta prevalencia de trastornos mentales de este tipo. Se registra la necesidad de utilizar instrumentos de mayor sensibilidad y buscar nuevos factores que puedan estar asociados con los problemas de salud mental estudiados, en vista de que la variabilidad del problema no ha quedado lo suficientemente explicada por los factores que se utilizaron en este estudio.

Otro estudio español analizó las propiedades psicométricas de las puntuaciones del Inventario de Ansiedad Escolar (IAES), sus objetivos fueron: (a) reducir el número de ítems del IAES que evalúan situaciones y respuestas usando criterios racionales (valoraciones de jueces y adolescentes) y psicométricos (AFEs); (b) replicar la estructura factorial de las puntuaciones del IAES (situaciones y respuestas) usando AFCs; (c) analizar la consistencia interna y la fiabilidad *test-retest* de las puntuaciones del IAES; y (d) examinar las relaciones entre las puntuaciones del IAES y las puntuaciones del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (García, Inglés, Martínez, Marzo y Estévez, 2011).

El Inventario de Ansiedad Escolar (IAES) es una medida de autoinforme que evalúa la frecuencia con la que los estudiantes experimentan ansiedad ante distintas situaciones escolares, así como el tipo de respuesta de ansiedad (cognitiva, psicofisiológica y conductual) ante dichas situaciones. El IAES se compone de 55 ítems relativos a situaciones escolares y 32 respuestas (15 cognitivas, 11 conductuales y 6 psicofisiológicas) a los que el sujeto debe responder mediante una tabla de doble entrada en la que en el eje horizontal se incluyen las situaciones escolares y en el eje vertical las respuestas cognitivas, psicofisiológicas y conductuales.

El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) evalúa dos dimensiones: ansiedad estado y ansiedad rasgo. Consta de 40 ítems, 20 por cada factor. El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para niños (STAIC) es aplicable a niños entre 8 y 15 años. Consta de 33 ítems relativos a la ansiedad estado y de 40 ítems relativos a la ansiedad rasgo.

Para el estudio el IAES fue administrado a una muestra de 520 estudiantes de educación secundaria, de 12 a 18 años, mientras que el STAI fue administrado a los participantes con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años.

Los análisis factoriales exploratorios y confirmatorios apoyaron cuatro factores correlacionados relativos a situaciones escolares (como ansiedad ante el fracaso y el castigo escolar, ansiedad ante la agresión, ansiedad ante la evaluación social y ansiedad ante la evaluación escolar) y la estructura de tres factores relativos a los sistemas de respuesta de la ansiedad (ansiedad cognitiva, ansiedad psicofisiológica y ansiedad conductual). Los resultados revelaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre el Inventario de Ansiedad Escolar y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo.

Los investigadores debían atender y evaluar los tres sistemas de respuesta y planificar su cambio a través del tratamiento, lo que supone realizar una evaluación a nivel integral de la eficacia de un tratamiento teniendo en cuenta los componentes cognitivo, fisiológico y motor de la respuesta de miedo y ansiedad.

Encontraron que los miedos más frecuentemente informados por niños y adolescentes están relacionados con el fracaso y el castigo escolar, concluyendo que, en general, entre todos los miedos escolares, los niños temen más al castigo y al fracaso que al resto de las situaciones. El factor ansiedad ante la evaluación social se define como el temor experimentado ante la expectativa de ser juzgado de manera negativa por los demás en situaciones

escolares tales como “salir a la pizarra”, “leer en voz alta delante de la clase” o “preguntar” (Balanza et al., 2009).

Los mismos autores, respecto a la ansiedad social o evaluación social, encontraron que el “miedo a hablar en público”, incluido en este factor, constituye la situación social más temida durante la adolescencia. El factor ansiedad ante la agresión se refiere a aquellas situaciones que provocan ansiedad ante la posibilidad de ser agredido física o psicológicamente por el resto de compañeros, incluyendo situaciones como “que me critiquen en el instituto” o “que se rían o se burlen de mí”.

El factor ansiedad ante la evaluación escolar hace referencia a la ansiedad ante aquellas situaciones que ponen a prueba las aptitudes y conocimientos escolares. La evaluación del rendimiento escolar (por ejemplo, “momentos antes del examen”, “hacer un examen escrito” o “hacer un examen oral”) es otra de las situaciones referidas en la literatura que genera niveles elevados de ansiedad en los estudiantes.

Este estudio permitió evaluar el tipo de síntomas de ansiedad que predominan en los adolescentes, los cuales pueden ser cognitivos, psicofisiológicos y/o conductuales, lo que puede facilitar una mejor evaluación de la ansiedad y también de su posible tratamiento, para buscar la reducción de la misma en niños y adolescentes.

Entre las limitantes registradas por estos autores están que el muestreo empleado en este estudio no garantiza la representatividad de la muestra y está conformada por estudiantes de educación secundaria obligatoria y bachillerato, por lo que sus resultados no se pueden generalizar a otros niveles educativos de la educación primaria y superior. Se insta a realizar futuras investigaciones que validen las puntuaciones del IAES, a la vez que se usen muestras representativas, analizando su relación con constructos relacionados a aspectos como rechazo escolar, ansiedad social, depresión, así como su relación con evaluaciones (como las entrevistas clínicas, por ejemplo).

En el año 2010, Onyeizugbo de Nigeria, determinó que las dificultades que los estudiantes que experimentan al realizar pruebas evaluativas no guardan relación con el ser hombres o mujeres, mientras que las personas con bajo sentido de autoeficacia presentan más ansiedad, lo cual señala la necesidad de prestar atención en programas educativos que mejoren las experiencias de los estudiantes que presentan ansiedad durante los exámenes.

Los estudiantes universitarios que participaron en este estudio fueron en total 249 y se usó la Escala General de Autoeficacia, la Escala de Ansiedad ante Exámenes Westside y el Inventario de Estado-Rasgo de Ansiedad Y-2.

También se realizó una investigación con 1021 estudiantes universitarios españoles, la cual fue hecha por Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012), para conocer las manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo de los participantes para realizar una intervención psicopedagógica con el fin de crear las condiciones optimizar el rendimiento académico y reducir la ansiedad. Para hacer la evaluación se utilizó un Inventario ad hoc de Estrés Académico (IEA) y el muestreo fue aleatorio.

Los resultados determinaron que una gran cantidad de estudiantes presentan mucha preocupación o ansiedad ante los exámenes, que se manifiestan en respuestas cognitivas, fisiológicas y de origen motor, lo cual provoca un sufrimiento. Estos datos no mostraron relación importante respecto al rendimiento académico, aunque teóricamente se muestra que

Los estudios vienen a coincidir que una cierta cantidad de ansiedad es deseable y necesaria para la realización de las tareas que resultan importantes para los sujetos; pero a su vez, niveles altos de ansiedad, dificultan la ejecución de la tarea llevando a bajo rendimiento. Además, las causas de la ansiedad frente a los exámenes pueden tener que ver con factores externos como el tipo de examen, la forma de estudiar, el manejo del tiempo de estudio,

la cantidad de evaluadores, o factores personales que tienen que ver con la valoración y la significación personal que hace el estudiante acerca de la situación del examen (Álvarez et al., 2012, p. 340).

Esta investigación expone que además de que la ansiedad afecta áreas de la vida educativa como el rendimiento académico, genera complicaciones en la salud y la autoestima con manifestaciones de tipo cognitivo, fisiológico y motor.

Pese a que las mujeres presentan más ansiedad que los hombres en las manifestaciones de tipo cognitivo y las personas entre más estudian más ansiedad experimentan, el estudio, sin embargo, acepta que no hay una clara relación entre las variables de ansiedad y rendimiento académico.

Álvarez et al. (2012) propusieron en su investigación realizar un seguimiento a las personas que puntúan alto en su ansiedad para ayudarles a disminuirla y luego comprobar si efectivamente su rendimiento mejora.

A nivel nacional se determinó lo siguiente, luego de investigar sobre la ansiedad y las políticas de salud pública.

Para Costa Rica, según la Política Nacional de Salud (Ministerio de Salud, 2003), en esta materia se reflejaron cuatro ámbitos, de estos se destaca el de recreación y promoción de la salud. En general, ciertamente se busca mejorar las condiciones y calidad de vida de las personas, sin embargo, se determina que se han atendido las enfermedades, dejando de lado las áreas como la promoción de estilos de vida saludables.

En particular se informa sobre salud mental lo siguiente:

Los trastornos mentales cada vez están tomando más importancia como problema de salud pública. Diferentes estudios y encuestas muestran un incremento en las necesidades sentidas de la

población acerca de salud mental, señalándose como urgentes de atender los siguientes problemas: la violencia intrafamiliar, el alcoholismo y drogadicción, el abuso sexual y los trastornos depresivos-ansiosos y el suicidio. De las consultas por trastornos mentales, el 65% corresponde a trastornos neuróticos y de la personalidad, seguidos de la psicosis y otras alteraciones mentales (Ministerio de Salud, 2003, p. 15).

Se refleja la temática depresivo-ansiosa como parte de la necesaria promoción de la salud, la cual presenta serias debilidades para enfrentar los cambios actuales a nivel social y se basa en la toma de un mayor control sobre la propia salud (Organización Panamericana de Salud, 2013). A nivel ciudadano se necesita mayor participación, la cual se da actualmente desde las comunidades orientada a gestionar asuntos de interés meramente local.

La participación social se refleja cuando se procede a la identificación de problemas de salud y se formulan los planes, pero existen deficiencias en su ejecución, seguimiento y evaluación de procesos, sumadas a la poca capacitación de las personas, instituciones y comunidades que promueven la salud. Además, escasean investigaciones, sistematizaciones y divulgaciones de las experiencias ejecutadas sobre promoción de la salud y la práctica de estilos de vida saludables (Ministerio de Salud, 2003).

En términos generales, en Costa Rica se observa que existe cobertura óptima en cuanto a servicios médicos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), bajo el enfoque de servicios que privilegia la atención de enfermedades más que de la promoción de la salud mental. Debido a las insuficientes intervenciones socio-emocionales es que se deriva la importancia de concentrar especial atención a la salud emocional, psicológica y social.

Por lo que se debe fortalecer la atención primaria, en la cual también deben de implicarse otros sectores que no sean propiamente los de la salud (Ministerio de Salud, 2003), con prácticas como la participación comunal, visitas

al hogar, promoción de la salud, recreación, desarrollo de estilos de vida saludables, entre otras acciones, por lo que se debe redefinir el recurso humano que participe en estas medidas.

Una debilidad del sistema de salud en nuestro país es la atención a la niñez y adolescencia "...debido a que este proceso requiere de la permanencia de un grupo interdisciplinario técnico conductor con el apoyo político de las autoridades de la CCSS." (OPS/OMS, 2008, p. 27). Además, se observa que la atención en los servicios de salud es principalmente farmacológica y es insuficiente la atención preventiva, oportuna y de calidad, ya que los recursos humanos capacitados en esta área son pocos.

Se realizó una evaluación para mejorar el sistema de salud mental por parte de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (2008). Se utilizó el Instrumento de Evaluación para los Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (IESM-OMS), el cual fue conceptualizado y desarrollado por el Equipo de Evidencias e Investigación (MER) del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias (MSD) de la Organización Mundial de la Salud (Ginebra), en colaboración con profesionales de dentro y fuera de la OMS.

En Costa Rica, se recopiló información disponible de diferentes fuentes durante el 2007, a fin de contar con información sobre el sistema de salud mental y se determinó que nuestro país tiene índices de salud parecidos a los de países desarrollados, ya que "forma parte del 80% de los países que tienen una política y un plan nacional de salud mental vigentes. En el 45% de las instituciones del sector salud está considerado el tema de salud mental" (OPS/OMS, 2008, p. 27), se contempla esta temática en instituciones no solo hospitalarias, sino también comunales.

Se cuenta con profesionales de la salud en medicina, psiquiatría, trabajo social, psicología, enfermería, entre otros, que trabajan propiamente en instituciones de beneficencia mental a nivel hospitalario, servicios ambulatorios

como los Equipos Básicos de Atención Integral en Salud (EBAIS) y otros de internamiento breve.

Respecto a la lista oficial de medicamentos, la evaluación reflejó que en el 80% de las instituciones se cuenta con una disposición de psicofármacos para atender situaciones de salud mental. Entre estos están los antidepresivos, ansiolíticos, antipsicóticos, anticonvulsivantes y estabilizadores del estado de ánimo. Los tratamientos disponibles no son solamente medicados, sino también se ofrecen intervenciones psicosociales.

Se concluye que las investigaciones sobre alta ansiedad se han realizado en poblaciones educativas, como niños, adolescentes y adultos universitarios, para conocer las situaciones que en mayor o menor cantidad les provocan alta ansiedad. Sin embargo, estos estudios han sido únicamente cuantitativos, en donde se utilizan inventarios (como el Inventario de Acontecimientos Vitales en Infancia y Adolescencia - AVLA.; el *State-Trait Anxiety Inventory for Children* - STAIC.; la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg - EADG ; el Inventario de Ansiedad Escolar - IAES) que dan resultados porcentuales, lo cual podría ser beneficioso para realizar propuestas educativas en las regiones donde específicamente se realizan los análisis.

En estos estudios se observó que las y los estudiantes frente a situaciones educativas que les provoca elevada ansiedad, necesitan más asistencia y ayuda para resolver problemas escolares, se les debe explicar de forma más pausada, muestran calificaciones más bajas, presentan temor al logro y tienen una autoestima más disminuida. Lo cual es diferente de estudiantes que presentan una ansiedad más tolerable, aunque, no es contundente la relación directa entre ansiedad y rendimiento académico (Álvarez et al., 2012). Existe mayor tendencia a concentrarse en los pensamientos internos que en la situación por resolver, ya sea una actividad académica o social, perjudicando el desempeño o rendimiento.

También se relaciona la ansiedad alta con estados emocionales negativos, por lo que se podría ahondar en los pensamientos recurrentes a experiencias de vida en las relaciones sociales de la esfera educativa y actividades académicas. Además, las y los estudiantes con alta ansiedad tienen más problemas para controlar la atención.

Otra variable muy usada en los estudios sobre ansiedad es la percepción de la autoeficacia, lo cual pone de relieve la autoestima de la persona en su condición de estudiante y en su capacidad de llevar a cabo tareas educativas y relacionales con éxito o fracaso. Las variables de ansiedad y autoeficacia posibilitan un buen o mal rendimiento académico.

Los estudios mencionados han demostrado la necesidad de continuar con investigaciones sobre el tema para explicar mejor los factores relacionados. Entre los vacíos encontrados en las investigaciones predomina el carácter cuantitativo en ellas y su interés numérico o porcentual, al no estudiar los ambientes que pueden favorecer o limitar a las personas con desórdenes ansiosos, ni ver otras variables como la relación o trato con docentes y otros compañeros de clase.

Es a partir de lo antes indicado que resulta de suma importancia realizar una investigación sobre las competencias que emergen en las y los estudiantes o se pueden desarrollar en situaciones donde se reacciona con alta ansiedad, potenciando el enfrentamiento de una mejor manera, ayudando a la persona a que mejore en su desempeño educativo.

De esta manera se persigue obtener los insumos que sirvan de base para próximas investigaciones de carácter cualitativo, ya que los antecedentes teóricos se enfocan en datos cuantitativos, con base en los cuales se ha analizado la ansiedad ante las evaluaciones y la autoeficacia como capacidad personal influenciada en el desempeño estudiantil.

Objetivos

2.3.1. Objetivos generales:

- 1) Analizar la percepción de los factores asociados a experiencias de ansiedad educativa y el tipo de respuestas dadas ante esta emoción, en un grupo de adolescentes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur, sus padres y docentes.
- 2) Elaborar una propuesta educativa, bajo el desarrollo de talleres, sobre las competencias socio-emocionales y académicas que propicien un manejo adecuado de las situaciones que generan ansiedad.

2.3.2. Objetivos específicos:

- 1) Identificar los factores que promueven experiencias de ansiedad en las y los adolescentes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur.
- 2) Definir la percepción de estudiantes, sus padres y docentes sobre la ansiedad educativa y el tipo de respuestas dadas ante experiencias ansiosas en estudiantes adolescentes.
- 3) Identificar la efectividad de las estrategias emocionales y académicas utilizadas por estudiantes, sus padres y docentes para disminuir la ansiedad.
- 4) Elaborar una propuesta para estudiantes que permita afrontar las experiencias de ansiedad en adolescentes del Colegio Técnico Profesional San Juan Sur con competencias socio-emocionales y académicas.

2.4. Alcances y limitaciones del problema

2.4.1. Alcances

1. Con esta investigación se pretende realizar una propuesta de apoyo, desde la institución educativa a la población ansiosa, que permita contribuir, en primer lugar, al reconocimiento e identificación de la ansiedad, así como de las conductas y manifestaciones ansiosas como reacciones a las experiencias educativas, en vista de que se determinó que los estudiantes necesitan mejorar sus estados ansiosos para hacerles frente a las demandas cotidianas del ser estudiante.
2. Se requirió de un perfil de las y los candidatos para el análisis, los cuales no presentaron características que puedan ser propias de los trastornos psicológicos más severos, que en todo caso fueron descartados, pero pueden ser integralmente atendidos desde esta propuesta educativa, lo cual permitió realizar la referencia al profesional especializado.
3. El enriquecimiento de la investigación surge a partir de la comprobación teórica del comportamiento de la población adolescente del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur. La recogida y análisis de datos se realizó de forma cualitativa, por cuanto se encontraron investigaciones pertinentes desde lo cuantitativo. Lo cual desde esta modalidad de investigación permite tener un conocimiento más amplio, específico o detallado sobre las particularidades de esta población, ahondando en los puntos que se consideraron relevantes al objeto de estudio.
4. Entender la ansiedad como un asunto que se puede aprender a manejar de forma más favorable, se integraron las deficiencias de la población educativa en el manejo del tema, desde una propuesta de búsqueda de

las habilidades correspondientes, específicamente lo socio-emocional y académico, que estudiantes necesitan poner en práctica ante situaciones ansiosas para lograr una mejoría más personalizada.

5. La teoría sobre ansiedad permite comprender cómo se puede integrar a las tareas del desarrollo adolescente, ya que tiene un componente de activación fisiológica con la pubertad, incrementando la posibilidad de ser abordada desde los espacios educativos y promover el bienestar adolescente desde lo cognitivo, socioemocional y psicológico.
6. Esta propuesta, de corte psicopedagógico, va a incluir recomendaciones a nivel personal, que busca beneficios a nivel de desempeño estudiantil y de las habilidades socio-emocionales, ya que se espera mejoría en la atención, concentración y autoconfianza académica de las y los estudiantes participantes.

2.4.2. Limitaciones

1. Este trabajo generará una propuesta para las y los estudiantes que presenten ansiedad educativa, la cual no podrá ser desarrollada en forma práctica por cuestiones propiamente de tiempo. Quedando a criterio del centro educativo la puesta en práctica de la propuesta de intervención psicopedagógica y docente, analizando los resultados académicos en el logro de las competencias de las y los estudiantes participantes, por lo que se requiere disponer de tiempo suficiente para realizar evaluaciones antes, durante y después de realizada la misma. Además, es importante realizar las modificaciones pertinentes, tomando en cuenta el contexto, lo cual permitiría su aplicabilidad a diferentes ambientes educativos.
2. Se espera que las y los participantes estudiantiles del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur, se sometan voluntariamente al análisis investigativo bajo el consentimiento informado a los padres y realizando la respectiva devolución de los resultados. Sin embargo, podría darse el caso que estos mismos estudiantes puedan decidir no formar parte de la propuesta educativa, y su presencia es importante y necesaria para evaluar los alcances de la misma luego de su ejecución.
3. Se espera que las y los profesionales que ejecuten la propuesta puedan observar cambios cualitativos y cuantitativos en el mejoramiento del desempeño académico de las y los estudiantes, impactando integralmente en la cognición y, por ende, en la situación de salud de cada uno, así como en las relaciones sociales, lo cual solo puede ser evaluado desde las vivencias estudiantiles, luego de aplicada la propuesta.

4. Para esta propuesta se analizaron ciertos casos de estudiantes que presentaron características ansiosas en el Colegio Técnico Profesional San Juan Sur, a partir de esta experiencia se realizó una propuesta de intervención educativa a nivel psicopedagógico. La propuesta no será generalizada, ya que es de carácter cualitativo y propia a cada contexto institucional. Por lo tanto, será una herramienta de trabajo modificable según el contexto educativo, aplicable desde docentes interesados en el tema y profesionales en orientación que deseen abordar el tema de ansiedad.

3. Fundamentación teórica

La presente investigación reúne los principales temas que se registran en el ámbito educativo acerca de las situaciones que provocan ansiedad frente a pruebas evaluativas en estudiantes, así como sus respuestas psicofisiológicas, conductuales y cognitivas. Además, se explicitan las competencias socio-emocionales y académicas que podrían ayudar a que las y los estudiantes se enfrenten de una manera más apropiada ante los factores que generan ansiedad, lo cual podría tener una incidencia en cuanto a mejorías sobre el desempeño académico y el aprendizaje personal como la capacidad de hacer frente en forma positiva a situaciones de la vida cotidiana.

Para esto es necesario partir del paradigma de desarrollo adolescente y de una visión integral sobre las diversas respuestas físicas, emocionales y sociales que se dan en situaciones que provocan ansiedad y la necesidad de crear oportunidades para progresar en los contextos educativos según las necesidades latentes en la población. Por esta razón es importante realizar un acercamiento a la etapa de desarrollo de la población meta.

3.1. Desarrollo y bienestar Adolescente

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza por la manifestación de cambios hormonales o físicos evidentes y cambios internos a nivel cerebral,

...usualmente empieza con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia muy obvios y pueden ser motivo de ansiedad así

como de entusiasmo [...] el cerebro experimenta un súbito desarrollo eléctrico y fisiológico. (UNICEF, 2011, p. 6)

Estos cambios tienen repercusiones en lo emocional, físico y mental, con cambios en las relaciones sociales, además de suscitar nuevos comportamientos e intereses. Las tareas evolutivas que debe cumplir la persona adolescente en la actualidad se presentan en el área biológica, cognitiva y social (Martínez, 2007) como:

- Cambios físicos de la pubertad.
- Expansión del pensamiento.
- Creciente capacidad de exploración y de auto-descubrimiento.
- Logro de la autonomía.
- Cambio de rol, en cuanto a cómo los adolescentes se ven a sí mismos (formación de su autoconcepto, su identidad), cómo ven al mundo (sus actitudes, sus valores) y cómo son vistos por otras personas.
- Configuración de la intimidad.
- Oportunidades se presentan para acrecentar habilidades, asumir nuevos roles en el trabajo, posición de liderazgo.
- Riesgos se dan en función de accidentes, embarazo no planificado, conductas antisociales, conflictos con la ley.
- Búsqueda de identidad frente a confusión de roles (Erickson, 1993) en donde las y los adolescentes extienden su socialización hacia los pares, con quienes mantienen alguna afinidad, en términos de intereses, carrera, relaciones, entre otros; y se vuelven más independientes. Se dan exploraciones para conocerse e identificarse, lo cual puede obstaculizarse al sentirse confundidos consigo mismos y con sus roles en el mundo.

Estas tareas del desarrollo implican un aprender a ser persona, para lo cual se deben crear las condiciones contextuales adecuadas para fomentar un sano

desarrollo y un concepto de vida más favorable, donde se exploren las capacidades personales, el sentimiento de ser útil y valioso en el mundo, vivenciando una autoestima adecuada y donde se pongan a prueba competencias como la capacidad de expresión, claridad de pensamiento, mejora de fortalezas, entre otras.

La etapa adolescente depende no solo de los cambios físicos y emocionales, también tiene una marcada influencia del contexto social en el que se desenvuelve, por lo que Martínez (2007) propone la necesidad de comprender las características de los contextos de vida en donde crecen los adolescentes, siendo que en estos salen a relucir fortalezas, vulnerabilidades y oportunidades para el desarrollo de sus competencias y habilidades.

Las y los adolescentes son personas que tienen cada vez más actividad en la toma de decisiones respecto a la calidad de su futuro, con influencia de las interacciones con personas significativas como sus padres, adultos y pares. Sin embargo, las decisiones que tomen a corto plazo tienen consecuencias en los cursos de acción que afectan sus estilos de vida y ambientes sociales en los que se insertan.

Según la Organización Iberoamericana de Juventud (2000), el ámbito educativo es uno de los contextos que viene a permitir el desarrollo del bienestar adolescente y la integración a la sociedad, donde se debe garantizar que las y los jóvenes acceden a la educación de calidad, con miras a mejorar el desempeño académico y enfrentar problemas de aprendizaje y deserción, fomentar el conocimiento cibernético y las capacidades de “aprender a aprender”, evitando además la segmentación educativa (interacción entre estudiantes de diferentes situaciones socio-económicas).

Es necesario hacer un cambio de paradigma desde el que se mira a las y los adolescentes, reemplazando el enfoque sobre las conductas de riesgo por el de la promoción de la competencia (Martínez, 2007), donde existen indicadores del

bienestar adolescente para evaluar el desarrollo con proyección a futuro, lo cual se puede dar bajo un enfoque sociocultural o comunitario de desarrollo juvenil.

Martínez (2007) plantea la necesidad de investigar y estimular políticas sociales que acompañen el desarrollo de adolescentes, para ayudarles a mantener la adaptación en momentos de toma de decisiones o cuando cambian las demandas sociales, por ejemplo, en la elección de carrera, ingreso al trabajo, formación de una familia, mantener un estilo de vida saludable, entre otros. Este enfoque debe centrarse en esta población que ha sido socialmente descuidada, ya que las políticas de salud y educación muchas veces se centran en la infancia y la adultez.

Para el desarrollo de competencias adolescentes que permitan la integración a la sociedad, es indispensable que las y los adolescentes tengan conocimientos claves sobre procesos y situaciones que los ayuden a tomar mejores decisiones.

Al enfocarse en el desarrollo de competencias o habilidades en el contexto educativo, se propicia que los jóvenes aumenten la participación en actividades deportivas, culturales, religiosas e iniciativas de emprendimiento comunitario, donde se tomen en cuenta las motivaciones y compromisos de los jóvenes por las situaciones sociales.

Es importante preocuparse por las capacidades cognitivas de las y los estudiantes teniendo en cuenta y atendiendo los otros elementos del desarrollo que favorezcan el bienestar emocional real (Martín, 2006) en el aula de clase y no quedarse simplemente en el discurso. Debe existir coherencia por garantizar un desarrollo positivo que

...incluye la promoción de comportamientos adaptativos y competencias, como también la reducción de comportamientos y actitudes negativas. Este proceso puede favorecerse a través de las oportunidades y los sistemas de apoyo social que existen en las familias, colegios, grupos de pares, lugares de trabajo,

organizaciones comunitarias, y otros espacios de interacción (Martínez, 2007, p. 4).

Es necesario centrarse en las condiciones protectoras que aprenden y tienen las y los adolescentes en sus familias y contextos de vida, como propiciar estrategias para padres con el fin de crear y mantener oportunidades y así enfrentar los desafíos con resultados positivos. Es importante y clave involucrar a los mismos adolescentes en su propio desarrollo para ayudarles a consolidar comportamientos que favorezcan el desarrollo y la elección de ambientes saludables.

Entre las situaciones que promueven el bienestar adolescente están las siguientes (Balanza et al., 2009; Martínez, 2007; OIJ, 2000):

- La movilización e iniciativa social, como factor protector para el desarrollo activo del bien común, participando en grupos que demandan justicia social (no ser discriminados por su edad, condición de estudiantes, entre otras).
- Crear oportunidades sociales y educativas para que se desarrollen integralmente.
- Alcanzar un nivel educativo que permita la inserción a las oportunidades laborales, según las exigencias del mercado.
- La construcción de la identidad personal, las metas de vida y la autoestima, lo cual se logra al relacionarse positivamente con el medio social, poniendo a prueba sus capacidades y atributos como solidaridad, sociabilidad, orientación a la realidad, flexibilidad y optimismo.
- Entre los elementos que aportan a su desarrollo positivo están las expectativas de logro y aspiraciones educativas y laborales a futuro.
- Favorecer los sentimientos de pertenencia a una colectividad social, como el ejercicio de la ciudadanía, compartir una comunidad de intereses y

problemáticas, incorporarse en acciones de recreación, esparcimiento, educación y salud.

- La influencia de la familia con relaciones positivas es un elemento clave.
- Experiencias de pertenencia a grupos escolares o comunitarios en el contexto educativo.
- Pasar tiempo en actividades instrumentales de interés como grupos de amigos, proyectos juveniles y organizaciones comunales.

Estas iniciativas exigen un acervo de acompañantes institucionales que involucren al centro educativo como coadyuvante de la familia y otras instituciones para lograr abrir espacios de interés para las y los jóvenes, ayudándoles en la superación de deficiencias y solventando necesidades prioritarias de salud y recreación, en donde se den relaciones sociales para fortalecer la identidad social y el sentido de pertenencia.

Las esferas familiar y social están relacionadas con la forma de hacerle frente positiva o negativamente a las situaciones que generan ansiedad o estrés académico, según se notó en las afirmaciones anteriores. Esto se complementa con las oportunidades a las que es expuesto la o el adolescente, la calidad de experiencias en los diferentes contextos, así como las fortalezas y vulnerabilidades personales. Estas situaciones podrían contribuir a desalentar las conductas problemáticas, las ideas negativas sobre sí mismo, el pesimismo y los sentimientos de soledad.

A continuación se desarrolla el tema central de esta investigación, la ansiedad educativa.

3.2. Ansiedad educativa en adolescentes

Presentar una realidad de forma que permita conocer las complicaciones que emocionalmente influyen como dificultades de aprendizaje, facilita el poder

intervenir de forma integral para beneficiar al estudiante. Los centros educativos deben abocarse por garantizar un bienestar emocional y advertir sobre la diversidad de situaciones.

La ansiedad puede ser una respuesta normal y útil para mejorar el rendimiento al generar un estado de alerta, es decir, cuando es leve o moderada ayuda a cumplir una función de reacción importante y necesaria para la adaptación humana. En otras situaciones, la ansiedad más bien puede ser desadaptativa y necesitar de atención especializada.

Para Contreras et al. (2005), la ansiedad es un estado emocional caracterizado por el displacer o sufrimiento, que se da relacionado con pensamientos negativos, percibiendo una situación como amenazante por las demandas de medio social y la evaluación que hace de sus recursos, creencias y metas, lo que da "...como resultado una reacción emocional, cuya intensidad depende de la percepción de amenaza a la seguridad, estima y estabilidad personal" (Mocoso y Oblitas, 1994, citado por Contreras et al., 2005, p. 184).

La ansiedad se expresa por medio de la preocupación constante relacionada con el peligro o amenaza (respuesta cognitiva), dándose la evitación (respuesta motora) y tensión muscular (respuesta fisiológica) que implica conductas poco ajustadas y escasamente adaptativas. Estos tres referentes aluden a las respuestas que se dan ante situaciones consideradas como preocupantes y esto produce mayor presión académica.

El estado ansioso significa experimentar una situación pasajera vivida en un momento determinado y reaccionar con ansiedad. En el ámbito educativo la ansiedad ha sido definida "...como un conjunto de síntomas agrupados en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras, emitidas por un individuo ante situaciones escolares que son percibidas como amenazantes y/o peligrosas" (García, Inglés, Martínez, Marzo y Estévez, 2011, p. 301).

Se han realizado investigaciones sobre las situaciones que generan respuestas de ansiedad en la población adolescente, las cuales se agruparon en

cuatro grandes factores que son: ansiedad ante el fracaso y castigo escolar, ansiedad ante la evaluación social, ansiedad ante la agresión y ansiedad ante la evaluación escolar. Estas agrupaciones hacen posible reunir también a las respuestas ansiosas que predominan en adolescentes. Estos constructos se basan en la escala del IAES que tiene una validez y fiabilidad empírica apoyada por la teoría de la que se deriva (García et al., 2011).

Los altos niveles de ansiedad pueden desencadenar errores psicomotores e intelectuales producto de la dificultad para concentrarse, el verse comprometidos los procesos de memoria y la alteración del funcionamiento psicológico de la persona (Contreras et al., 2005). Estos autores exponen que la ansiedad puede aumentar cuando existe la presión o exigencia sobre el desempeño, cuando se dan comparaciones entre los miembros de un grupo y cuando existen consecuencias graves al fracasar en el desempeño.

También se ha visto en los contextos educativos que la baja percepción de autoeficacia empobrece el rendimiento académico, provocando inseguridad, temor e incapacidad para enfrentarse a situaciones académicas donde aumentan los niveles de ansiedad. Estos estudiantes van a ver los errores como fracasos y no como oportunidades de aprendizaje.

Por esta razón, se necesita valorar el significado que las y los estudiantes le dan a las situaciones académicas que generan ansiedad como el enfrentarse a las pruebas escritas y orales, y provocar cambios cognitivos que favorezcan su desempeño y bienestar adolescente. "...se puede afirmar que a más alta sensación de competencia, mayores exigencias, aspiraciones y dedicación" (Bong, 2001, citado por Contreras et al., 2005).

Por muy bien que se quieran realizar las tareas, este es un problema sistémico, por lo que la responsabilidad es compartida entre el centro educativo y la familia, además del trabajo directo con alumnos que presenten ansiedad ante exámenes.

3.2.1. Respuesta de ansiedad

Es necesario conceptualizar la ansiedad manifestada de acuerdo con el triple sistema de respuesta que propuso Lang (1968), citado por Martínez, Inglés y García (2012), para lograr entender la naturaleza de la misma. La conceptualización de estos tres componentes (fisiológica, conductual y cognitiva) se refleja a continuación y permiten un mejor entendimiento de las situaciones que viven las personas con ansiedad.

3.2.1.1. Respuesta fisiológica

Se asocia a un incremento en la actividad de dos sistemas principalmente, el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático, pero también como parte de la activación de la actividad neuroendocrina del sistema nervioso central. Como consecuencia de este incremento se pueden producir aumentos en la actividad cardiovascular, la actividad electrodérmica, el tono músculo-esquelético y/o la frecuencia respiratoria.

Algunos ejemplos son:

- Dificultad para respirar, ahogo.
- Sudoración de manos y pies.
- Ritmo cardíaco acelerado.
- Sequedad de boca.
- Mareos o sensación de inestabilidad.
- Escalofríos o sofocos.
- Náuseas, diarreas y trastornos abdominales.
- Necesidad frecuente de micción.
- Dificultad para tragar o sensación de tener un nudo en la garganta.

Estas manifestaciones podrían fácilmente confundirse y tratarse como enfermedades médicas y no tratarse como dificultades emocionales y cognitivas. En cuanto a la respuesta conductual o motora se detalla lo siguiente.

3.2.1.2. Respuesta conductual o motora

Debido a los aumentos en las respuestas fisiológicas y cognitivas se producen cambios importantes en la respuesta motora, los cuales han sido divididos, habitualmente, en cambios en las respuestas directas e indirectas. Las respuestas directas incluyen: tics, temblores, inquietud motora, tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, etc. Además, pueden incluir reducción de la precisión motora y del tiempo de reacción, de aprendizaje y ejecución de tareas complejas; también una disminución de la destreza para la discriminación perceptiva y de la memoria a corto plazo. Las respuestas indirectas se refieren a las conductas de escape o evitación producto de la ansiedad y que, usualmente no están bajo un total control voluntario por parte de la persona.

Algunos ejemplos de respuesta motora son:

- Evitación de situaciones temidas.
- Perturbaciones en la conducta motora verbal como temblor de la voz, repeticiones, sensación de quedarse en blanco, tartamudeo.
- Temblores.
- Tics.
- Fumar, beber o comer en exceso.
- Deambular.
- Intranquilidad motora reflejada en movimientos repetitivos de alguna parte del cuerpo, rascarse, tocarse.
- Lloros sin causa aparente.
- Sensación de quedarse paralizado.

Estos síntomas deben ser reconocidos por la misma persona que los experimenta, lo cual exige un proceso de identificación y educación sobre cómo manejar estas respuestas y ejercer un control adecuado al respecto. Por último, la respuesta cognitiva señala lo siguiente.

3.2.1.3. Respuesta cognitiva

La ansiedad normal se manifiesta en pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación, temor o amenaza, mientras que la ansiedad psicopatológica se vivencia como una catástrofe inminente (amenaza magnificada) y se puede experimentar como “desórdenes de pánico” generalizados. Comprende pensamientos o imágenes muy específicos, como anticipaciones catastróficas de un problema.

Algunos ejemplos de manifestaciones cognitivas son:

- Miedos o temores.
- Dificultad para decidir.
- Tener pensamientos negativos sobre uno mismo.
- Dificultad para pensar, estudiar o concentrarse.
- Temor a que se den cuenta de las dificultades.
- Preocupación excesiva con pensamientos e imágenes negativas.
- Evaluación negativa.
- Imaginar respuestas de evitación.
- Preocupación excesiva de los síntomas físicos propios y de las personas que lo rodean.

Por lo tanto, el componente cognitivo se presenta como uno de los más impactantes en las respuestas conductual y fisiológica. Principalmente por que los pensamientos irracionales son expresiones cargadas de emociones y en casos de presencia de ansiedad están relacionados con creencias absolutistas que se deben ayudar a descubrir en las personas.

Se recomienda realizar una evaluación de cada uno de los componentes por separado analizando la manifestación que predomina y su patrón de respuesta, de esta forma la persona puede lograr comprender la vivencia de su propio proceso para buscar la superación de este desajuste.

Dentro del fenómeno de la ansiedad, existen algunos factores que convergen junto a ella, que en el siguiente apartado se describen.

3.2.2. Factores relacionados con ansiedad

Las situaciones vivenciadas en el mundo actual, como los vertiginosos cambios a nivel de la constitución familiar, la rápida obsolescencia de conocimientos y habilidades, la competencia laboral y profesional, el cambio de los conceptos de trabajo, el desempleo creciente, la incertidumbre de la vida moderna, la alta demanda en habilidades múltiples, la difusión de ideas y culturas (Moncada, 2013), son algunos de los desafíos a los que deben enfrentarse las y los adolescentes de esta época.

Por lo que conviene realizar un acercamiento a los pensamientos y vivencias respecto a la forma de comprender el mundo y sus situaciones personales,

...la ansiedad escolar es considerada como un constructo multidimensional que incluye diferentes situaciones ansiógenas producidas en el ámbito escolar y tres sistemas de respuestas o manifestaciones de dicha ansiedad (cognitiva, psicofisiológica y motora) (Martínez et al., 2013, p. 51).

La sociedad del conocimiento exige y afecta a las personas en su formación, por lo que conocer los factores que pueden influir en la vivencia de ansiedad es importante para luego definir las estrategias que ayuden a hacerles frente desde el ámbito educativo.

Algunos de estos factores son:

3.2.2.1. Factores familiares

Las vivencias ansiosas provocan un malestar emocional y psicológico, además de síntomas somáticos que son indicadores de la necesidad de mejoría en la condición de vida de la persona que la experimenta. Estas situaciones guardan relación con factores familiares que pueden precipitar la aparición o disminución de la ansiedad. Por ejemplo, es importante señalar la forma en que la familia socializa las manifestaciones de ansiedad y estrés, las prácticas comunes al respecto, las redes de apoyo y actividades que realizan para bajar los niveles de ansiedad, así como la influencia genética que puede existir entre los miembros extensos de una familia. Se dice que

el contexto familiar se ha revelado como un indicador sobresaliente del bienestar emocional y del ajuste psicológico del estudiante. Las relaciones con los padres, los vínculos familiares, los estilos educativos, la crisis de pareja y la discrepancia conyugal-parental expresada en situaciones de ruptura como la separación o el divorcio, la comunicación y la cohesión-conflictividad familiar e intergeneracional (Balanza et al., 2009, p. 178).

Son indicadores que empobrecen o ayudan a la persona a manejar o modular las situaciones ansiógenas de forma más adaptable y positiva. Durante los cambios familiares se aumentan los niveles de ansiedad y estos pueden ocasionar manejos inadecuados que afectan otras áreas de la vida de una persona.

El factor familia es de suma importancia en la influencia de la salud psicoemocional por el apoyo social que pueden dar y es requerido según las necesidades humanas de afecto, comprensión, seguridad y confianza.

Es en la familia donde se aprende a tener control e identificación de las emociones, se construye la base de la autoestima, se dan roles y dinámicas familiares que pueden beneficiar o entorpecer el desarrollo socio-emocional de los hijos e hijas, y es ahí donde se aprenden las interacciones humanas y la comunicación.

3.2.2.2. Factores académicos

Las situaciones de ansiedad a nivel de contextos educativos se pueden agrupar en las siguientes (García et al., 2011):

- Ansiedad ante el fracaso y castigo escolar: se refiere a la preocupación por el fracaso o mal rendimiento en las tareas escolares y las sanciones que conllevan ciertos resultados o conductas. Por ejemplo, sacar malas notas, repetir un curso, descubrir a un estudiante copiando, llamar a los padres, ser enviado a la dirección.
- Ansiedad ante la agresión: son las situaciones que provocan ansiedad ante la posibilidad de ser agredido física o psicológicamente por el grupo, como son las críticas, burlas o risas respecto a un estudiante, aislamiento, insultos, amenazas, intimidaciones y agresiones físicas.
- Ansiedad ante la evaluación social: se refiere a la expectativa de ser juzgado de forma negativa por las demás personas en situaciones educativas como ir a la pizarra a resolver un ejercicio, leer en voz alta frente a la clase, preguntar al docente en clase, miedo a hablar en público.
- Ansiedad ante la evaluación escolar: se trata de las situaciones que ponen de manifiesto las aptitudes y conocimientos escolares, como el rendimiento escolar en momentos antes de realizar el examen o durante el desarrollo de la prueba escrita u oral.

Ante estas situaciones se pueden evaluar los componentes cognitivo, psicofisiológico y conductual. Por ejemplo, las respuestas cognitivas pueden ser respecto a sentimientos de temor a equivocarse, las respuestas psicofisiológicas consistirían en sentir molestias en el estómago, en tanto que entre las respuestas conductuales estaría el temblor de la voz.

De estos elementos se desprende la necesidad de evaluar la ansiedad para mejorar las intervenciones que permitan reducir la misma en adolescentes estudiantes (García et al., 2011) y "...en la era del conocimiento, la educación basada en competencias es una de las respuestas más acertadas para abordar los problemas de este cambio de época" (Moncada, 2013, p. 20). En relación con la ansiedad, no todo está perdido, pues se cuenta con un tratamiento o abordaje integral, desde lo médico, psicológico y principalmente basado en el modelo tripartito que se mencionó anteriormente.

3.2.3. Tratamiento de la ansiedad:

El abordaje de la ansiedad ha sido estudiado desde la corriente médica y psicológica y, en menor medida, se ha dado en ambientes educativos. Los tratamientos se han enfocado en desde lo farmacológico (medicamentos), hasta lo psicológico con técnicas como la desensibilización sistémica (en casos de ansiedad fóbica) y la propuesta bastante aceptada de la teoría tridimensional de Lang (1958), citado por Martínez et al. (2012), quien describe tres sistemas de respuesta que deben ser evaluados por separado y de diferentes maneras para llevar a cabo la elección del método de tratamiento más apropiado.

La propuesta es realizar la evaluación desde lo conductual o motor, fisiológico y cognitivo, donde el tratamiento obliga a observar cambios en las otras dos áreas si se modifica una de ellas.

Este modelo tripartito puede ser usado para el abordaje de otras emociones humanas (Martínez et al., 2012) y el tratamiento se da para cada una

de las manifestaciones fundamentales (fisiológica, conductual o subjetiva). Para el tratamiento fisiológico se da la relajación, como la relajación sistémica o las técnicas de *biofeedback*. En el tratamiento conductual se da la práctica reforzada y el entrenamiento en habilidades sociales. Mientras que en el tratamiento cognitivo se dan la reestructuración cognitiva y las autoinstrucciones positivas.

Aun cuando estas técnicas han estado en manos de expertos en el tema, como psicólogos y psiquiatras, sin embargo, a nivel educativo se trabajan como un eje transversal las habilidades sociales y en muchas ocasiones se tiene que hacer uso de las técnicas de relajación. Lo interesante de esta propuesta es que el tratamiento debe ser un asunto individualista con técnicas que favorezcan la reducción de la ansiedad de acuerdo con cada tipo de respuesta y las técnicas deben concordar con cada uno de los tres sistemas.

Una situación que produce ansiedad en una persona puede presentarse en diferente intensidad en cada uno de los tres sistemas de respuesta. En las evaluaciones los expertos han observado que “las personas con baja reactividad cognitiva y fisiológica presentaban menos conductas de evitación que aquellas con alta reactividad cognitiva y fisiológica” (Martínez et al., 2012, p. 203).

Las respuestas cognitivas o subjetivas han sido considerablemente medidas en los cuestionarios e instrumentos, las respuestas motoras se evalúan en menor medida y se le presta menos interés a las respuestas fisiológicas, siendo que los tres sistemas de respuesta son relevantes para entender las manifestaciones de ansiedad y así ofrecer una solución más integral al problema.

La mayoría de los inventarios y cuestionarios que evalúan la ansiedad son del ámbito clínico y de la salud. Algunos que evalúan el ámbito educativo son el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) (Álvarez et al., 2012) y el Inventario de Ansiedad Escolar (IAES) (García et al., 2011).

Es necesario tomar en cuenta que, según Martínez et al. (2012):

- a. Las respuestas son de diferente naturaleza; por ejemplo lo subjetivo se diferencia de lo fisiológico.
- b. El método para evaluar depende de lo que se va a medir; por ejemplo, lo cognitivo se evalúa con autoinformes y lo fisiológico por medio de registro fisiológico.
- c. Las respuestas deben ubicarse de acuerdo con cada sistema; por ejemplo, los pensamientos negativos en lo cognitivo y el incremento del ritmo cardíaco en lo fisiológico.

Esta teoría de Lang (Martínez et al., 2012), es un soporte para otras investigaciones que se pueden extender para evaluar la ansiedad en áreas educativas, como en el presente caso, en el que se van a identificar las manifestaciones que provocan ansiedad ante los exámenes y las posibles respuestas de intervención y prevención que el centro educativo puede tomar en cuenta para ayudar a las y los estudiantes que presenten estas crisis.

Para enfrentarse a la ansiedad por parte de las y los estudiantes es necesario fortalecer en ellas y ellos una serie de competencias que les ayuden a enfrentarse ante estas situaciones de una mejor manera. El siguiente apartado viene a aclarar este concepto y su aplicación en el manejo adecuado de las situaciones de ansiedad.

3.3. Competencias

Ya no basta con que cada individuo acumule al comienzo de su vida una reserva de conocimientos a la que podrá recurrir después sin límites.

Sobre todo debe estar en condiciones de aprovechar y utilizar durante toda la vida cada oportunidad que se le presente de actualizar, profundizar y enriquecer ese primer saber y de adaptarse a un mundo en permanente cambio.

Delors, 1996.

Las competencias son tema no solo de la actualidad empresarial, sino también existe una toma de conciencia mundial sobre la necesidad de adquirir competencias para desempeñarse positivamente en los diferentes contextos. Por esto se puede repensar el ambiente educativo como un campo donde pueden germinar los conocimientos, aptitudes, destrezas y habilidades para la vida.

La palabra competencia se deriva del griego *agon* y *agonistes* que significan que una persona "...se ha preparado para ganar en las competencias olímpicas, con la obligación de salir victorioso" (Moncada, 2013, p. 20). De esto se desprenden tres principios, el primero de los cuales es prepararse como una forma de aspirar a conocer, el segundo implica ser apto o adecuado al ganar la "batalla", y el tercero, por último, tener la firme determinación de ganancia, es decir, de alcanzar algo positivo para la vida propia.

Las competencias son entonces un grupo de comportamientos sociales, afectivos y habilidades en lo cognoscitivo, psicológico, sensorial y motor que permite a la persona desempeñarse adecuadamente en una actividad o tarea para la cual está capacitado (Bassi, 2014).

Las competencias se engloban bajo tres aprendizajes básicos que son aprender a conocer (conceptos, conocimientos), aprender a hacer

(procedimientos y destrezas) para influir en el entorno, y aprender a ser y convivir (actitudes y aptitudes) (Moncada, 2013), adquiridas con la finalidad de afrontar positiva y eficientemente las situaciones personales y laborales, así como continuar aprendiendo durante la vida.

El aprender a ser encierra aspectos del conocimiento actitudinal (saber ser y convivir) como la automotivación, la iniciativa, el liderazgo, aprovechar oportunidades de asumir cambios, tomar decisiones y considerar sus consecuencias, además de resolver problemas, ser autocrítico, adaptarse a nuevas situaciones, tener habilidades de concentración y comunicativas, generar nuevas ideas (creatividad), tener espíritu competitivo y deseos de triunfar, entre otros.

Estas actitudes "...son una predisposición afectiva y motivacional necesaria para el desarrollo de una determinada acción, y poseen también un elemento cognitivo conductual" (Moncada, 2013, p. 25), ya que permite a la persona aprender a hacer frente a situaciones riesgosas, tomar decisiones consideradas exitosas en la vida personal, social y educativa de estos jóvenes.

Este saber ser implica un procedimiento de aprendizaje afectivo para accionar o tener la capacidad de enfrentarse a una situación determinada y real, aplicando los conocimientos que se han adquirido. Dicho de otro modo, es movilizar los recursos cognitivos para hacerle frente a situaciones que lo ameritan, donde la persona aprenda a hacer (habilidades), tenga un saber (conocimiento) y valore las consecuencias del impacto de este hacer (valores y actitudes) (Moncada, 2013).

De esta forma se debe aprender a ser persona, bajo el sinnúmero de actitudes que posibiliten el desarrollo positivo (entendido como crecimiento, maduración y aprendizaje) para desplegar las potencialidades y habilidades que se tengan. Este proceso debe enfocarse en la prevención de conductas dañinas, por lo que, a nivel educativo, se puede intervenir ayudando a la población

adolescente a desarrollar las competencias y habilidades de vida necesarias para tener una participación más positiva en la sociedad.

Existen habilidades técnicas o específicas de cada sector productivo de la sociedad, habilidades socioemocionales o de comportamiento, y habilidades cognitivas o también llamadas de conocimiento (Bassi, Busso, Urzúa y Vargas, 2012). El término habilidad es relacionado con destreza y talento.

Una persona que tiene competencias tiene tres elementos que son conocimientos, destrezas y aptitudes, dentro de las cuales se van a destacar las habilidades socio-emocionales y académicas, las cuales se describen a continuación.

3.3.1. Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales o de comportamiento se entienden por "...aquellas que pertenecen al área del comportamiento o que surgen de los rasgos de personalidad y que usualmente se consideran `blandas`" (Bassi et al., 2012, p. 80). Pueden ser diferenciadas en una escala de cinco grandes rasgos de personalidad, de acuerdo con Duckworth et al. (2007), citado por Bassi, et al. (2012), los cuales son:

- Apertura a nuevas experiencias: o adaptabilidad; es el grado en que una persona necesita estímulo intelectual o cultural, cambio y variedad.
- Responsabilidad: es el grado en que la persona está dispuesta a cumplir reglas y normas convencionales.
- Extraversión: es el grado en que la persona necesita atención e interacción social.
- Amabilidad: es el grado en que una persona necesita relaciones placenteras y armoniosas con otros.

- Estabilidad emocional: es el grado en que la persona considera al mundo como algo amenazante y fuera de su control. Aquí se puede circunscribir la ansiedad en agresividad, impulsividad al buscar sensaciones, actividad y sociabilidad.

Otras habilidades o competencias citadas por Moncada (2013) y (Bassi, 2014) son:

- Autogestión: autoestima, motivación y proyección de metas, servicio, desarrollo profesional.
- Adaptabilidad: habilidad para resolver problemas y pensar creativamente.
- Liderazgo.
- Trabajo en equipo.
- Competencias sociales e interpersonales, como comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía.
- Habilidades cognitivas, como toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
- Habilidades para manejar emociones, como el manejo del estrés y aumento del control interno.

Estas habilidades encierran la autoeficacia o capacidad para alcanzar metas propuestas, estrategias metacognitivas o planificación de tareas cognitivas, y habilidades sociales o liderazgo y adaptabilidad. La perseverancia, la motivación y el autocontrol son destrezas que influyen en la vida y el éxito académico de las personas jóvenes, y están marcadas por el ambiente familiar y social, ya que estimulan el aprendizaje.

Además de la influencia ambiental, tienen un componente heredado o innato que puede ser estimulado desde las diferentes experiencias, principalmente las brindadas a nivel familiar.

Entre estas habilidades del comportamiento, la que produce más frutos a nivel económico es la autoeficacia, percibida como la confianza en las propias capacidades y logros obtenidos, así como el nivel de educación que se pueda obtener, ya que esto proporciona la habilidad cognitiva adecuada para desempeñarse de una mejor manera y sentirse capacitado en relación con las tareas a desempeñar. Esto se reafirma con el planteamiento que Bassi ofrece (2014), donde cita que las “...personas con mayores niveles de educación también mostraban ciertos aumentos en las tres habilidades socioemocionales” (p.1).

Entre las habilidades más difíciles de encontrar o escasas entre las personas son las socioemocionales, por lo que se evidencia la necesaria tarea educativa de contribuir activamente con el desarrollo de las habilidades que van más allá de las cognitivas. Esto compensaría las desventajas que supuestamente se originaron en los contextos familiares.

Existe una tendencia a evaluar las habilidades cognitivas en nuestro sistema educativo. Sin embargo, las habilidades socioemocionales no están registradas dentro de los puntos de la evaluación sumativa. Se sabe que las habilidades desempeñan un papel determinante en la vida de las personas, pero se necesita rescatar su función específica al poner en práctica estas habilidades frente a situaciones que motivan a las y los estudiantes a experimentar ansiedad.

El desarrollo de habilidades socio-emocionales y académicas va a permitir que las y los estudiantes puedan tener un comportamiento más positivo y adecuado para enfrentar con eficacia las exigencias de la vida escolar, de forma que se propicien estilos de vida saludables que influyan en el bienestar social, psicológico y físico.

En cuanto a las habilidades académicas se describe lo siguiente:

3.3.2. Habilidades académicas

Son las competencias relacionadas con el aprendizaje institucionalizado, el cual se vivencia en la práctica educativa. Actualmente la sociedad del conocimiento necesita ser compensada no solo con el saber aprender, sino con el saber ser. Para Bassi (2014) el desarrollo de habilidades es un complemento de una educación de calidad, que promueve destrezas de

...pensamiento crítico y creativo, comunicación oral y escrita, colaboración y cooperación, gestión de conflictos, toma de decisiones, resolución de problemas y planificación, utilización adecuada de las TIC y una ciudadanía activa, todo ello agrupado en torno a las siguientes áreas: aprender a conocer, aprender a ser, aprender a vivir juntos, aprender a hacer (Sanchiz, 2008/2009, p. 158).

Estas habilidades para la vida son una combinación de destrezas cognitivas, personales e interpersonales que van a depender del contexto socio-cultural, de los valores implementados a nivel familiar y de las características del grupo etario. Sanchiz (2008/2009, p.p. 158-159) expone una lista de estas habilidades, la cual no se trata como una lista definitiva, pero sí una guía que permita orientar la educación del siglo XXI con miras hacia el desempeño educativo exitoso.

Estas habilidades pueden verse en el cuadro reflejado a continuación:

Cuadro 1. Habilidades para la vida

Aprender a conocer	Destrezas o habilidades memorísticas Habilidades de concentración Habilidades de síntesis y de análisis de la información
--------------------	---

	<p>Destrezas para la toma de decisiones y resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Destrezas para la recolección de información Evaluación de futuras consecuencias para el individuo y los demás, de acciones tomadas en el presente Definir soluciones alternativas a problemas Destrezas analíticas relativas a la influencia que los valores y actitudes propios y de los demás tienen en la motivación <p>Destrezas de pensamiento crítico:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar la influencia de pares y de los medios de comunicación Analizar las actitudes, valores, normas sociales y creencias que pueden afectar estas influencias Identificar información y fuentes de información de carácter relevante
Aprender a hacer	<p>Desarrollo de competencias personales</p> <p>Habilidades de trabajo en equipo, habilidades sociales o interpersonales</p>
Aprender a ser	<p>Destrezas para aumentar el centro interno de control:</p> <ul style="list-style-type: none"> Destrezas para el fortalecimiento de la autoestima y confianza en sí mismo Destrezas de sensibilización que crean conciencia sobre los derechos, influencias, valores, actitudes, fortalezas y debilidades de la propia persona Destrezas para la formulación de metas Destrezas de auto evaluación y automonitoreo <p>Destrezas para controlar los sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Control de la ira Manejar la aflicción y la ansiedad Destrezas para enfrentar pérdidas, abusos y traumas <p>Destrezas para manejar estados de tensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> Administración del tiempo

	<p>Aprender a pensar en forma positiva</p> <p>Técnicas de relajación</p>
<p>Aprender a vivir juntos</p>	<p>Destrezas interpersonales de comunicación:</p> <p>Comunicación verbal y no verbal</p> <p>Escuchar activamente</p> <p>Expresar sentimientos; hacer y recibir comentarios (sin culpar)</p> <p>Destrezas de negociación y de rechazo:</p> <p>Manejo de negociaciones y conflictos</p> <p>Destrezas de asertividad</p> <p>Destrezas de rechazo</p> <p>Empatía:</p> <p>Habilidad para escuchar y entender las necesidades y circunstancias de otras personas y expresar dicha comprensión</p> <p>Cooperación y trabajo de equipo:</p> <p>Expresar respeto por las contribuciones y los diferentes estilos de otras personas</p> <p>Evaluar las habilidades propias y contribuir al grupo</p> <p>Destrezas de activismo:</p> <p>Destrezas para persuadir e influir sobre los demás</p> <p>Destrezas para motivar y trabajar en redes</p>

Sanchiz (2008/2009, p.p. 158-159)

Por lo anterior, el sistema educativo tiene la tarea fundamental de formar no solo en conocimientos teóricos de las materias básicas, sino por sobre todo debe abocarse al modelo por competencias de acuerdo con la realidad contextual, en donde existan objetivos claros con orientación al logro por medio de la actividad cotidiana.

Las habilidades educativas deberían superar el modelo tradicional positivista de relación causa efecto, para centrarse en los significados de las situaciones educativas, destacando las vivencias e importancia para las y los alumnos. Siendo que uno de los factores que más ansiedad produce en los ambientes educativos es el enfrentamiento a pruebas escritas y verbales, se necesita de estrategias que favorezcan una educación más humanista, integradora y mediadora entre la teoría y la práctica.

Algunas de estas competencias se han agrupado por Moncada (2013), como son las siguientes:

- Trabajar independientemente.
- Tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Iniciativa.
- Administración del tiempo.
- Habilidad para aprender.
- Conocimientos teóricos.
- Pensamiento crítico.
- Capacidad para obtener logros.
- Pensamiento lógico.
- Habilidades comunicativas.

Para lograr el aprendizaje de estas competencias en el ambiente educativo se debe promover un método práctico en el rol estudiantil, donde se den estrategias como seminarios, aprendizaje interactivo, discusiones y presentaciones, entre otras actividades que se construyen bajo ideas previas de las y los estudiantes y sus significancias.

Asimismo, se debe prestar especial atención a la interacción docente-alumno, estableciendo un clima de confianza y emocionalmente seguro para promover actitudes abiertas y de disposición para el desarrollo de habilidades interactivas en el grupo.

Es importante hacer el énfasis en las habilidades académicas que mejoren el desempeño académico desde aspectos cualitativos, ya que la mayoría de la información se encuentra en lo cuantitativo y al trabajar con seres humanos se deben promover las investigaciones desde las subjetividades.

El nivel de desempeño académico es un factor que evidencia el logro en lo personal, social y académico, influenciado por “el estado emocional hacia el estudio, calificaciones obtenidas, composición familiar, el interés vocacional, los hábitos de estudio y el nivel académico de los padres” (Garbanzo, 2007, p. 47). El conocimiento de los factores multicausales que afectan este desempeño académico contribuye a una toma de decisiones que permita mejorar la intervención educativa.

Para tal fin se puede estudiar la influencia de los factores que impactan el éxito o el fracaso académico, los cuales son de naturaleza personal, social e institucional e influyen los resultados obtenidos.

Los determinantes o factores personales dependen de las variables subjetivas e incluyen la competencia cognitiva, la cual es “la autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, la percepción sobre su propia capacidad y habilidades intelectuales. Está relacionada con la influencia ejercida en el entorno familiar e incide en distintas variables que se asocian con el éxito académico tales como: la persistencia, el deseo del éxito, las expectativas académicas del individuo y la motivación. El afecto de los padres hacia el estudiante se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación hacia el cumplimiento académico (Pelegriña, García y Casanova, 2002, citados por Garbanzo, 2007, pp. 47-48).

Algunos determinantes personales son la competencia cognitiva, la motivación, las condiciones cognitivas, el autoconcepto académico, la autoeficacia percibida, el bienestar psicológico, la satisfacción y el abandono con

respecto a los estudios, asistencia a clases, inteligencia, aptitudes, sexo, entre otros.

Los determinantes sociales son factores como el entorno familiar y su compromiso con el desarrollo del joven; el nivel educativo de los padres o encargados, sus expectativas y actividades que realizan influyen en la estimulación de sus hijos; el contexto socioeconómico y cultural (como la zona geográfica, la vivienda) son elementos que influyen en el desempeño académico en forma positiva o negativa.

Determinantes institucionales son las condiciones del centro educativo, las metodologías docentes, horarios de las distintas materias, cantidad de alumnos por materia, dificultad de las distintas materias, servicios de apoyo institucionales, relación profesor estudiante, entre otros.

Todos estos factores se pueden evaluar y analizar para determinar el desarrollo de las y los estudiantes involucrados en esta investigación, los cuales pueden incidir como componentes que influyen la ansiedad en el contexto educativo. Al visualizar las deficiencias o situaciones que ayudan a generar ansiedad, se podría partir de un enfoque sobre el desarrollo de competencias acordes con las necesidades de los y las estudiantes.

La propuesta generada por competencias, para enfrentar de manera adecuada las situaciones de ansiedad, permitirá subsanar la forma de responder ante situaciones estresantes y aprender a convivir con las demandas que esta sociedad genera, bajo un engranaje de apoyos sociales, desde la familia y desde el contexto familiar y educativo.

4. Diseño metodológico

Este apartado muestra el paradigma sobre el cual se fundamentó este trabajo, el cual es naturalista-humanista o interpretativo; se pretendió la comprensión del fenómeno de la ansiedad escolar ante la aplicación de exámenes desde lo cualitativo, ya que este enfoque permitió profundizar más allá de la cuantificación de la problemática educativa en sí misma.

El diseño de investigación utilizado fue la investigación-acción para llegar a un conocimiento de la situación educativa institucional, a la misma vez que se emplea como un instrumento de cambio social, permitiendo no solo generar conocimientos sobre una temática rezagada en cuanto a intervenciones profesionales, sino también comprender el fenómeno para así mejorar la práctica.

Para llegar a esto se analizaron los datos según las categorías de análisis planteadas con anterioridad y las emergentes, estos datos fueron recabados con técnicas cualitativas como el grupo focal con estudiantes (Apéndice C) y las entrevistas semi-estructuradas con padres, madres o encargados (Apéndice D), docentes (Apéndice E) y especialista (Apéndice G).

Los instrumentos se validaron con el criterio de expertos y se realizó una prueba piloto de los mismos, lo que permitió generar las correcciones y modificaciones pertinentes.

El grupo focal se aplicó con trece preguntas, la entrevista semi-estructura a padres o madres se realizó con siete preguntas base, mientras que la entrevista con docentes se concretó con cuatro cuestionantes y la entrevista con especialista se realizó con ocho preguntas. En todas se recalcó la evidencia de conductas ansiosas, causas frecuentes, formas utilizadas que contribuyen a disminuir la ansiedad ante exámenes, pensamientos o verbalizaciones expresadas, efectos concretos de la ansiedad en las vidas de las y los

estudiantes y sus familias, además de apreciaciones sobre el apoyo que podrían recibir por parte del centro educativo.

4.1. Paradigma de investigación

El paradigma de investigación en que se enmarcó este trabajo, es el naturalista- humanista o interpretativo, en donde la forma de mirar una realidad o contexto, así como los conocimientos que se derivan de ella, son determinados por los fundamentos epistemológicos o cognitivos de la persona que vivencia las situaciones de ansiedad.

El paradigma interpretativo se basa “en el estudio de los significados de las acciones humanas y la vida social” (Barrantes, 2006, p. 60). En este proceso de investigación el sujeto y el objeto están en interacción para la construcción del conocimiento; se estudian los sujetos y objetos en su medio natural (ambiente-contexto), penetrando en el mundo de las percepciones y subjetividades de las personas.

Por lo que este paradigma es importante para entender los fenómenos humanos de las y los estudiantes participantes y desde la psicopedagogía ejercer eventuales propuestas de abordaje más efectivas para las y los estudiantes que presentan ansiedad ante la aplicación de exámenes.

4.2. Enfoque de investigación

Para efectos de esta investigación se seleccionó el enfoque cualitativo, para informar acerca de las experiencias de las personas y ofrecer un panorama sobre sus visiones de mundo, opiniones, valores, entre otros (Barrantes, 2006).

Importa en este estudio lo que es significativo a las personas estudiadas, con sustento en las vivencias de las y los estudiantes según sus sentimientos y percepciones que se puedan interpretar.

Según Barrantes (2006) la investigación cualitativa parte de

...una concepción fenomenológica, inductiva, orientada al proceso. Busca descubrir o generar teorías. Pone énfasis en la profundidad y sus análisis no necesariamente, son traducidos a términos matemáticos. El trabajo de campo consiste en una participación intensa, en largos períodos con los sujetos de estudio, por lo que requiere de un registro detallado de todos los acontecimientos, lo mismo que su análisis es minucioso. (p. 71)

Se justifica el uso del enfoque cualitativo porque permite extraer información sobre las necesidades que permitan acercarse y conocer las expectativas de las y los estudiantes que manifiestan ansiedad ante la ejecución de pruebas escritas y orales, así como reconocer si emergen reflexiones y propuestas de abordaje en esta misma población de estudio.

Entre las características que presentan dichos estudios están: a) Los sujetos de información son fuentes internas de datos, b) Intenta comprender el mundo fenomenológico de las personas y sus contextos, c) Es un proceso exploratorio, inductivo y descriptivo y d) no generalizan los resultados a otras poblaciones, ni se obtienen muestras representativas, son teorías inductivas que van de lo particular a lo general (Hernández et al., 2006).

Con este enfoque de investigación interesa informar y conocer acerca de la influencia que tiene la ansiedad en el desempeño académico de las y los estudiantes, según sus experiencias, opiniones, sentimientos y vivencias al realizar exámenes y enfrentarse a una materia educativa. Esto va a contribuir en la toma de decisiones que permitan mejorar la práctica educativa de los

estudiantes quienes podrán enfrentar con mejores recursos personales esas experiencias de ansiedad.

4.3. Tipo de investigación

En este estudio se seleccionó el diseño de la investigación-acción como una forma práctica para mejorar las experiencias educativas de ansiedad ante exámenes, lo cual permite visualizar las necesidades latentes en los sujetos de investigación, para dirigir y ordenar la comunidad educativa en relación con nuevas formas de concebir el aprendizaje.

La investigación-acción es definida por Carr y Kemmis (1986) (citados por Arias y Restrepo, 2009) como “[...] una forma de autorreflexión realizada por participantes en situaciones sociales con el fin de mejorar la racionalidad y la justicia de sus propias prácticas, su comprensión de dichas prácticas y la situación en las cuales se dan esas prácticas” (p.111).

Es decir que se pueden generar cambios valiosos y necesarios en las situaciones prácticas del centro educativo, para esto se realizaron espacios de reflexión que permitieron una contribución a la transformación educativa con prácticas innovadoras que modifican situaciones que se han generado en las instituciones.

Es necesario tomar en cuenta principios como el de reflexividad, la cual implica para Arias y Restrepo (2009), la reflexión de forma crítica para analizar prejuicios, suposiciones y llegar a consideraciones teóricas. La colaboración se dio en el sentido democrático donde afloraron diversos puntos de vista, críticas y comentarios de estudiantes, docentes y encargados legales quienes participaron del proceso investigativo, para “propiciar el cambio social, transformar la realidad y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de

transformación” (Sandín, 2003, citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 509).

Con esta investigación se pretendió que las y los estudiantes razonen con independencia (Elliott, 2000), y así influir sobre el desarrollo de capacidades intelectuales y emocionales en relación con experiencias curriculares, además, de un compromiso por un diálogo abierto, preocupación por la promoción del pensamiento independiente, entre otros, es decir, a parte de hacer investigación se propician reflexiones y análisis importantes entre los sujetos de estudio.

4.4. Procedimientos

Para la recolección de datos sobre la situación problemática se revisaron los documentos y materiales pertinentes, se entrevistaron a los actores claves como docentes, estudiantes, además de padres y madres de familia que han vivenciado experiencias de ansiedad ante la aplicación de exámenes, grabando las entrevistas para luego proceder a analizar los datos.

Mediante pasos “en espiral”, se estudia el contexto social al mismo tiempo que los actores intervienen, dándose las siguientes características (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, pp. 509-510):

- Los participantes que están viviendo un problema son los que están mejor capacitados para abordarlo en un entorno naturalista.
- La conducta de estas personas está influida de manera importante por el entorno natural en que se encuentran.
- La metodología cualitativa es la mejor para el estudio de los entornos naturalistas, puesto que es uno de sus pilares epistemológicos.
- Implica la total colaboración de los participantes en la detección de necesidades (ellos conocen mejor que nadie la problemática a

resolver, la estructura a modificar, el proceso a mejorar y las prácticas que requieren transformación) y en la implementación de los resultados del estudio.

- El investigador y los participantes necesitan interactuar de manera constante con los datos y durante todo el proceso de estudio, desde el planteamiento del problema hasta la elaboración escrita del reporte y la implementación de acciones.

En cuanto al procedimiento del diseño en espiral, el cual se basó en un ciclo de análisis para conceptualizar e ir redefiniendo el problema, las fases secuenciales de acción son las siguientes:

1. **Identificación de hechos** (detectar el problema y recolectar los datos): es necesario tomar en cuenta que el contacto con los sujetos de investigación fue extenso y constante, ya que primero se extrajeron los datos que permitieron evidenciar la problemática ansiosa ante evaluaciones sumativas, observando eventos y actividades que se relacionaron con el problema como la documentación que registra las situaciones mencionadas, para luego elaborar el plan de implementación de soluciones prácticas para generar cambios.
2. **Planificación**: el planeamiento a seguir permitió identificar a las personas responsables de cada tarea, calendarizar los tiempos para implementar cada acción, registrar los recursos, definir la evaluación del éxito de cada acción.
3. **Análisis** (interpretar y analizar): la información se colocó recurriendo a las matrices de acuerdo a las categorías de análisis.
4. **Implementación** (actuar resolviendo el problema e implementando mejoras): la etapa de implementación del plan implicó informar y motivar a las partes sobre las actividades que se estaban ejecutando en conjunto, creando redes de apoyo para conectar a los participantes y a la misma

vez estar evaluando cada tarea realizada, realimentando a los participantes (Hernández et al., 2010).

5. **Evaluación** (realizar informe de investigación acción, revisando el plan seguido para volver a implementar las acciones que hagan falta hasta modificar la situación).

Otro elemento que favorece la implementación de la investigación acción en el centro educativo, es que los docentes pueden ser motivadores de sus estudiantes para actuar conscientemente sobre sus procesos de aprendizaje, implicándose activamente en la mejor de la realidad educativa, por lo que se generan cambios y desarrollo del conocimiento y comprensión de situaciones del aula (Arias y Restrepo, 2009).

Asimismo, las autoras mencionan sobre los efectos positivos que tienen los procesos investigativos sobre los docentes y estudiantes, estos son:

...mayor influencia en su desempeño, cuando el tema de discusión se relaciona con sus intereses y necesidades. En cuanto al proceso, diversos investigadores han confirmado los buenos efectos de la participación activa de los profesores en el desarrollo docente y en el ejercicio de la autonomía al involucrarse en: investigación dirigida por los mismos profesores, la continua relación entre teoría y práctica, talleres, discusiones, realimentación continua, reflexión crítica y la divulgación de la investigación realizada. Las experiencias efectivas de desarrollo profesional han permitido a los participantes aumentar su nivel de conciencia sobre las prácticas innovadoras, mejorar sus actitudes hacia la enseñanza y el aprendizaje y utilizar su poder para generar cambios en sus instituciones (Usma, 2007, citado por Arias y Restrepo, 2009, pp. 114-115).

La investigación-acción de corte participativo y colaborativo se usó para que las y los participantes (estudiantes) logran aportar y mejorar su situación respecto a la ansiedad ante exámenes, ya que, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), su propósito fundamental se centra en aportar información para la toma de decisiones sobre programas, procesos y reformas estructurales, además de generar un cambio social.

4.5. Sujetos de investigación:

Los sujetos de este estudio estuvieron conformados por cinco estudiantes del CTP San Juan Sur y sus padres o madres, tres docentes de materias en las que los estudiantes presentan bajo rendimiento educativo y una especialista en psicología que ha atendido a los estudiantes del centro educativo.

Es necesario contextualizar a la población del Colegio Técnico de San Juan Sur, el cual está geográficamente situado en Corralillo de Cartago, rodeado de comunidades rurales con extensiones territoriales dedicadas principalmente al cultivo del café. Las clases iniciaron un primero de marzo de 1973 con 240 estudiantes de la zona y 13 educadores, en esta ocasión se llamaba Colegio Agropecuario San Juan Sur. En 1975 se adquirió la finca para el colegio y se inició la construcción de la planta física. Actualmente se cuenta con 850 estudiantes en los seis niveles con 18 grupos en III ciclo y 10 grupos en IV ciclo y 65 educadores.

Las y los estudiantes que formaron parte de esta investigación, fueron dos hombres y tres mujeres para respetar el enfoque de género, ubicados en la etapa del desarrollo humano comprendida como adolescencia, con edades entre los 14 a 18 años. La escogencia de los participantes se realizó según ciertos requisitos de selección que a continuación se mencionan, siempre y cuando fueran casos referidos por sus padres o docentes al departamento de

Orientación por situaciones de ansiedad ante la aplicación de exámenes. Las características que manifestaban los estudiantes, son las siguientes:

- Tener bajas calificaciones en exámenes.
- Situaciones, pensamientos que pudieran determinar baja autoestima (impotencia o temor hacia el logro de una meta, poca confianza en sus capacidades).
- Experimentar estados emocionales negativos en el último año, como ansiedad, frustración, preocupación persistente.
- Presencia de pensamientos negativos o pesimistas que no le permiten concentrarse en clases.
- Experiencia de cambios físicos repentinos que antes no se tenían como taquicardia, dolores de cabeza o de estómago, náuseas, sensación de ahogo o falta de aire (hiperventilación), llanto incontrolado e inexplicable, malestar, angustia, sofoco, nerviosismo, temblores, tartamudeo, dolor en el pecho, preocupaciones.
- Sentimientos y pensamientos que incapacitan para resolver actividades académicas.

4.6. Fuentes de información:

Las fuentes primarias a las cuales se recurrió fueron las que aportaron las y los participantes que están viviendo situaciones de ansiedad esto ante la aplicación de exámenes y desde sus experiencias, dicha información fue muy valiosa para el análisis. Además, están las fuentes secundarias como la opinión de profesionales en psicología a quienes se les consultó para ampliar el tema.

4.7. Técnicas para recolectar datos:

En la investigación cualitativa la información no es cuantificable, por lo que se aplicaron varias técnicas en función de la población con la cual se trabajó, entre ellas el grupo focal (Apéndice C) con cinco estudiantes participantes, se grabaron audiblemente las intervenciones mientras la investigadora dirigía la discusión, previo consentimiento informado de los padres y los mismos estudiantes (Apéndice A).

Esta entrevista grupal se realizó en una sola sesión de trabajo con el grupo "...en relación con los conceptos, las experiencias, emociones, creencias, categorías, sucesos o los temas que interesan en el planteamiento de la investigación. Lo que se busca es analizar la interacción entre los participantes y cómo se construyen significados grupalmente..." (según Barbour (2007), citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p.426).

Otra técnica que se aplicó fue la entrevista semiestructurada con padres o madres de cada uno de los estudiantes participantes (Apéndice D), la cual consistió en realizar preguntas pre-definidas con la libertad de agregar otras adicionales para profundizar en información sobre el tema (Hernández et al., 2010). Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas a tres docentes (Apéndice E) de materias básicas como inglés, matemática y español y a una profesional en psicología quien trabaja con adolescentes con situaciones de ansiedad (Apéndice F).

Se tomaron en cuenta las referencias realizadas al departamento de orientación de padres, madres o docentes de las materias donde el estudiante estuviera presentando ansiedad y bajo rendimiento, para tener un conocimiento previo de los casos, estas referencias se encontraron documentadas.

4.8. Validación y confiabilidad de los instrumentos:

Se validaron los instrumentos recurriendo al juicio de expertos, entre ellos el director del proyecto final, Mag. Steven Abarca Araya, el criterio de dos psicólogas especialista en atención de casos de adolescentes ansiosos, Licda. Silvia Araya y la Licda. Patricia Fonseca Barrios; una psicopedagoga, Msc. Vivian Pérez Echeverría y el orientador del grupo estudiantil, Msc. Jorge Robles Murillo, quienes permitieron definir si las preguntas se encontraban pertinentes a la temática, además si el vocabulario empleado en estas era el adecuado para la población y contexto.

También, se aplicó una prueba piloto con personas que tuvieron características similares a las y los participantes de la investigación, pero que no formaron parte del estudio, entre estos fueron entrevistados cuatro estudiantes, tres madres de familia, dos docentes y dos especialistas.

4.9. Categorías de análisis:

La operacionalización de las categorías de análisis se registra en el siguiente cuadro:

Cuadro 2: Categorías de análisis

Nomenclatura presente en el siguiente cuadro:		
G F: Grupo focal	ESp: entrevista semiestructurada a padres	ESd: entrevista semiestructurada a docentes
	ESe: Entrevista semiestructurada a especialista	
<i>Por ejemplo: en la subcategoría de <u>Factores académicos</u>: respecto a la <u>sociabilidad y pertenencia a grupos</u> se evaluará con las preguntas del grupo focal (<u>G F: 1, 4, 11</u>) y de la entrevista semi estructurada a padres (<u>ESp: 2</u>)</i>		

Objetivo específico	Categorías	Subcategorías	Definición conceptual	Preguntas presentes en los instrumentos
Identificar los factores que promueven	1. Ansiedad educativa y sus factores	1.1. Factores académicos y ansiedad	Moncada (2013) y (Bassi, 2014) respecto al colegio, la relación con compañeros y docentes, implica la	G F: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

<p>experiencias de ansiedad en las y los adolescentes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur.</p>		<p>educativa</p> <p>1.1.a. Sintomatología ansiosa</p> <p>1.1.b Evaluación académica</p>	<p>flexibilidad y la pertenencia a grupos. Determinantes institucionales son las condiciones del centro educativo, las metodologías docentes, horarios de las distintas materias, cantidad de alumnos por materia, dificultad de las distintas materias, servicios de apoyo institucionales, relación profesor estudiante, entre otras.</p> <p>Son importantes criterios la salud y sintomatología física, cognitiva y conductual (Martínez et al., 2012).</p> <p>El nivel de desempeño académico es un factor que evidencia el logro en lo personal, social y académico, influenciado por “el estado emocional hacia el estudio, calificaciones obtenidas, composición familiar, el interés vocacional, los hábitos de</p>	<p>13</p> <p>ESp: 1, 2, 6, 7</p> <p>ESd: 1, 3,4</p> <p>ESe: 1, 3, 4, 5, 7</p>
--	--	---	---	---

			estudio y el nivel académico de los padres” (Garbanzo, 2007, p. 47).	
		1.2. Factores familiares y personales	Moncada (2013) y (Bassi, 2014) rescatan el apoyo de la familia y la pertenencia a grupos. El afecto de los padres hacia el estudiante se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación hacia el cumplimiento académico (Pelegrina, García y Casanova, 2002, citados por Garbanzo, 2007, pp. 47-48).	G F: 2, 4, 6, 7, 8, 10 11, 12, 13
		1.2.a. Apoyo familiar		ESp: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		1.2.b. Adaptabilidad y vulnerabilidades personales	Habilidad para resolver problemas y pensar creativamente. Apertura a nuevas experiencias o adaptabilidad, es el grado en que una persona necesita estímulo intelectual o cultural, cambio y variedad. Duckworth et al. (2007) citado por Bassi et al. (2012).	ESd: 2, 3
		1.2.c. Estabilidad	Es el grado en que la persona considera	ESe: 2, 5, 6

		emocional y autocontrol	al mundo como algo amenazante y fuera de su control. Aquí se puede circunscribir la ansiedad, agresividad, impulsividad al buscar sensaciones, actividad y sociabilidad.	
Definir la percepción de estudiantes, sus padres y docentes sobre la ansiedad educativa y el tipo de respuestas dadas ante experiencias ansiosas en adolescentes estudiantes.	2. Desempeño académico y ansiedad:	2.1. Determinantes personales	Los determinantes o factores personales dependen de las variables subjetivas e incluye la competencia cognitiva, la cual es “la autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, la percepción sobre su propia capacidad y habilidades intelectuales. Algunos determinantes personales son la competencia cognitiva, la motivación, condiciones cognitivas, autoconcepto académico, autoeficacia percibida, bienestar psicológico, satisfacción y abandono con respecto a los estudios, asistencia a clases, inteligencia, aptitudes, sexo, entre otros.	G F: 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13 ESp: 2, 3, 4, 5, 6,7 ESe: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ESd: 2, 3

		2.2. Determinantes sociales	Los determinantes sociales son factores como el entorno familiar y su compromiso con el desarrollo del joven; el nivel educativo de los padres o encargados, sus expectativas y actividades que realizan influyen en la estimulación de sus hijos; el contexto socioeconómico y cultural (como la zona geográfica, la vivienda) son elementos que influyen en el rendimiento académico en forma positiva o negativa.	
Identificar la efectividad de las estrategias emocionales y académicas utilizadas por estudiantes, sus padres y docentes para disminuir la	3. Estrategias socio-emocionales y académicas que disminuyen la ansiedad educativa	3.1. Manejo de emociones y aumento del control interno 3.2. Manejo del estrés académico	Aspiraciones educativas y laborales, sociabilidad, confianza en las propias capacidades y logros obtenidos. Estas habilidades encierran la autoeficacia o capacidad para alcanzar metas propuestas, estrategias metacognitivas o planificación de tareas cognitivas, y habilidades sociales o liderazgo y adaptabilidad. La perseverancia, la motivación y el	G F: 10, 11, 12, 13 ESp: 3, 5 ESd: 2 ESe: 4, 5, 7, 8

ansiedad.			autocontrol son destrezas que influyen la vida y éxito académico de las personas jóvenes y están marcadas por el ambiente familiar y social, ya que estimulan el aprendizaje. Esto proporciona la habilidad cognitiva adecuada para desempeñarse de una mejor manera y sentirse capacitado en relación con las tareas a desempeñar. Las “personas con mayores niveles de educación también mostraban ciertos aumentos en las tres habilidades socioemocionales” (Bassi, 2014, p.1).	
-----------	--	--	---	--

4.10. Análisis e interpretación de los datos:

Se sistematizaron los datos mediante un procedimiento manual de categorización de la información obtenida de los diversos instrumentos aplicados en este estudio, a los cuales se les ha realizado triangulación de la información obtenida, lo que da como resultado la validación de las afirmaciones teóricas y las experiencias extraídas de los datos.

Estos datos de las entrevistas se transcribieron primeramente, para luego ubicar las frases respectivas según las categorías de análisis, este procedimiento se realizó manualmente.

Se organizan los datos mediante la estructura de las categorías de análisis que se usan en la investigación cualitativa, dando la posibilidad de descubrir nuevas unidades de análisis que permitieran llegar a explicaciones, conclusiones y un entendimiento mejorado sobre la realidad del tema indagado.

Se consideró el proceso de análisis planteado por Rodríguez et al. (1999) para el manejo de los datos mediante las etapas del proceso lineal, las cuales consisten en lo siguiente:

i.1. Reducción de datos: se leyeron los datos para luego ordenarlos según las categorías planteadas, este ordenamiento se dio a nivel manual y computarizado.

i.2. Disposición y transformación de datos: se establecieron las relaciones de la información para facilitar el análisis con la teoría y se realizaron las interpretaciones.

i.3. Obtención de resultados y verificación de conclusiones: con las interpretaciones de los datos a la luz de los elementos teóricos se extrajeron las consecuentes conclusiones relativas al problema y objetivos del estudio.

De esta forma se generó un acercamiento a una realidad estudiantil con la generación de una propuesta de intervención *in situ* para mejorar la realidad de estas personas y colaborar desde la comunidad educativa con la situación.

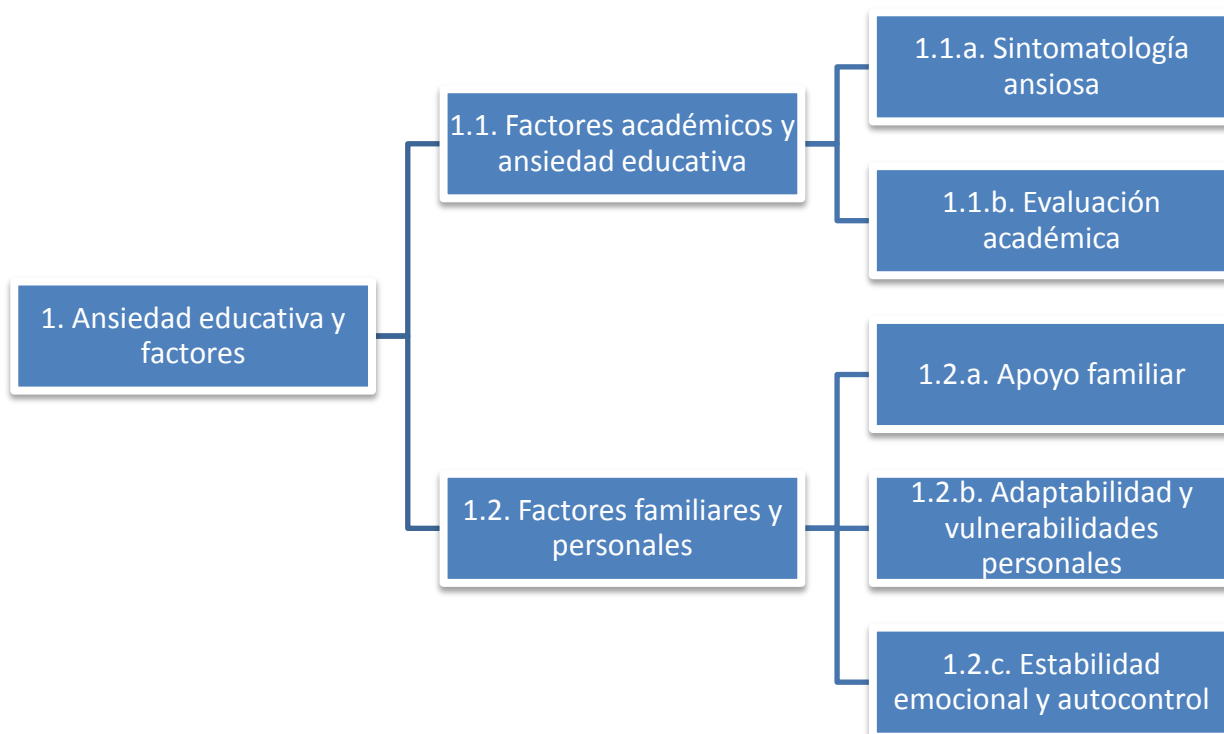
5. Análisis e interpretación de resultados

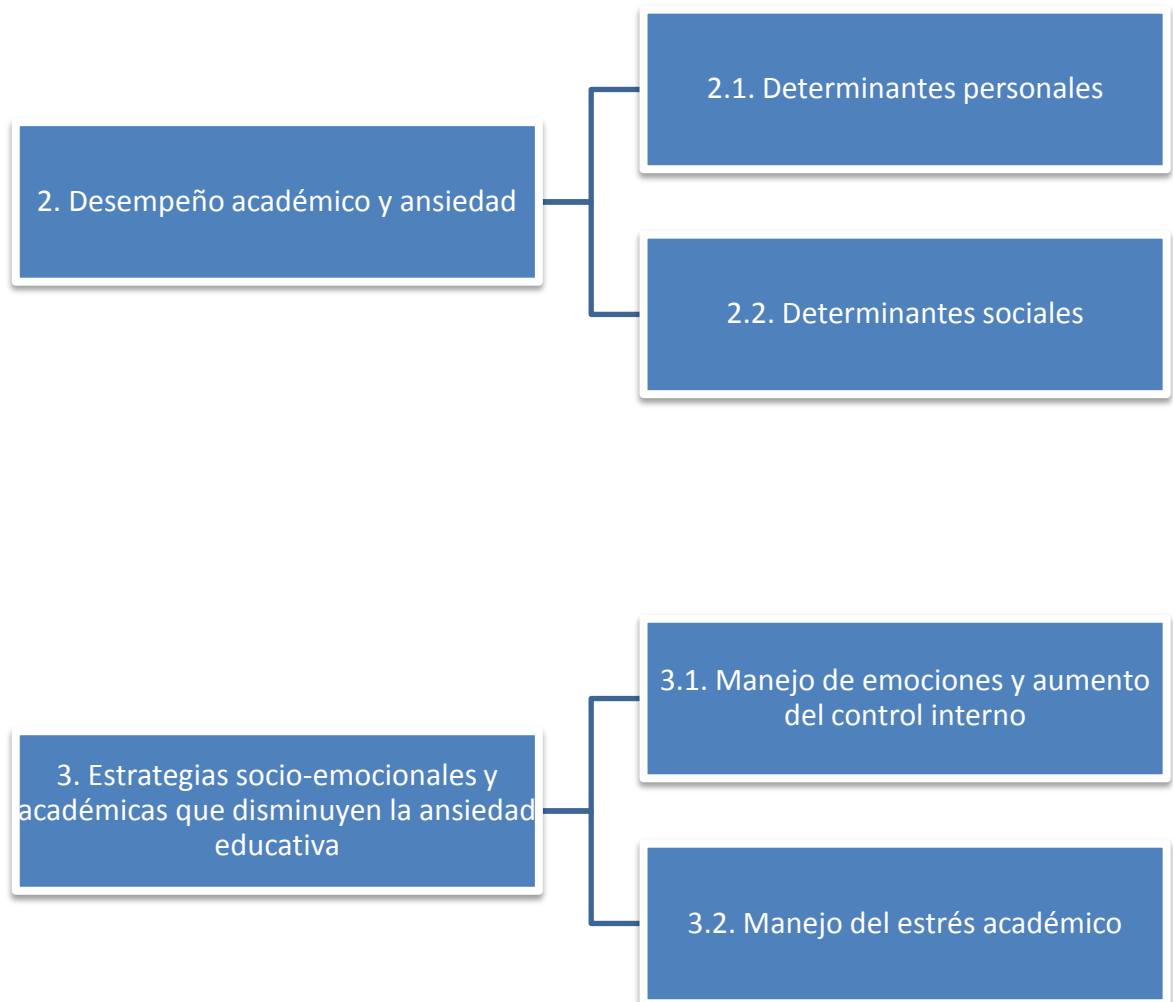
En este apartado sobre el análisis e interpretación de los datos de los diferentes participantes de este estudio, se presentan categorizados de acuerdo a tres grandes temáticas que son las siguientes:

1. Ansiedad educativa y sus factores.
2. Desempeño académico y ansiedad.
3. Estrategias emocionales y académicas que disminuyen la ansiedad educativa.

Estas tres grandes áreas, agrupan dos o tres categorías y estas últimas a su vez se dividen en subcategorías, las cuales muestran relación intrínseca. Con el propósito de comprender la categorización de la información, se puede observar detenidamente el siguiente gráfico:

Gráfico 1: Categorías de análisis





Para efectos de identificar a los estudiantes se les asignó un nombre ficticio, lo cual permite resguardar su identidad verdadera, asignándose las siguientes identificaciones “estudiante Flor de undécimo”, “estudiante Katherine de octavo”, “estudiante Alexandra de duodécimo”, “estudiante Justin de noveno” y “estudiante Eduardo José de undécimo”. Las mamás han sido identificadas según el nombre sustituto de su hijo o hija, de la siguiente forma “mamá de Flor”, “mamá de Katherine”, “mamá de Alexandra”, “mamá de Justin” y “mamá de Eduardo José”, mientras que los datos de la especialista son caracterizados por “entrevista a psicóloga”.

A partir de las premisas teóricas que fundamentan la presente investigación, se muestran los resultados obtenidos y el análisis de los datos según las representaciones realizadas por las y los participantes.

5.1. Ansiedad educativa y sus factores

Se encuentran situaciones vivenciadas a nivel del centro educativo que generan ansiedad en alto nivel en estudiantes, pero que a su vez las manifestaciones están por debajo de cualquier patología ansiosa. Por lo que para efectos de esta investigación interesa agrupar las participaciones del grupo estudiantil en dos grandes grupos o categorías que definen la ansiedad educativa, estos son, factores académicos y factores familiares y personales.

Los factores académicos contemplan la subcategoría de sintomatología ansiosa y evaluación académica. Los factores familiares y personales se desglosan primeramente en apoyo de la familia, segundo, adaptabilidad y vulnerabilidades personales y la tercera subcategoría es la estabilidad emocional y autocontrol. A continuación se analiza la información según los datos recabados.

5.1.1. Factores académicos y ansiedad educativa

Se ha demostrado que existen factores académicos que influyen la ansiedad educativa (Balanza et al., 2009), (Álvarez et al., 2012), es por esto que en esta categoría se describen las situaciones vivenciadas por estudiantes que experimentan ansiedad en el centro educativo, en cuanto a la relación con docentes y la materia, implicando también las experiencias de flexibilidad en el entorno educativo y la evaluación académica.

5.1.1. 1. Sintomatología ansiosa:

En la sociedad mundial se han acrecentado los registros ansiosos y los centros educativos no escapan a este importante episodio, como lo expone la psicóloga especialista en el campo y participante de la investigación a continuación:

“Actualmente se da mucho la ansiedad por varios factores: historia de vida, dinámica familiar, padres estrictos y/o rígidos, luto o duelo, pérdidas de diversos ídolos, personalidad, recursos emocionales, problemas y estrés, presión social, presión académica, creer que no son capaces como otros estudiantes, competitividad por aprobación o miedo al rechazo.” (Entrevista a Psicóloga)

Dentro de las situaciones que afectan el manejo de la ansiedad, la psicóloga cita situaciones familiares que podrían ser heredadas o aprendidas, al respecto una madre de familia reafirma este hecho:

“Yo soy ansiosa...yo tomo fluoxetina, la psicóloga dijo que lo mío es ansiedad, desde que tomo esa pastilla no he vuelto a sentir lo que me daba, se me dormían las manos, sentía que me ahogaba, me daban mareos, esas cosas no me volvieron a dar, si tengo algo que por dicha y no viajo, pero si yo tuviera que viajar todos los días en el bus porque todos los días me voy a sentir mal, desde el momento en que yo me monto en el bus y ya va por San Juan Norte, yo voy hasta aquí con las manos adormidas y siento que me estoy ahogando, cuando yo me bajo del bus llevo las piernas hasta aquí adormidas...y por ahí yo pienso que Justin heredó eso de mí, como ese susto.” (Mamá de Justin)

Esto denota la gran influencia que tiene la familia en todas las áreas de la vida de los jóvenes, principalmente cuando su mayor tarea implica asuntos académicos donde se ponen en juego estrategias cognitivas y socio-emocionales para ser capaces de enfrentarse al mundo educativo.

Se destaca que mientras que para la psicóloga la ansiedad es causada por situaciones personales, sociales y familiares, para otras madres de familia obedece más a situaciones académicamente evaluadas.

“ansiedad tienen siempre, solo que ante un examen es más verdad, del temor que se van a quedar, que si pierden el examen que si no lo pasaron, o sea, es más riesgo.” (Mamá de Eduardo José)

“Yo veo que cuando ella va a hacer los exámenes ella se pone nerviosa, digamos, empieza con esos nervios...se pone nerviosa, ella se pone, yo la veo que se pone nerviosa de comerse las uñas y la carita se lo brota mucho a ella, digo yo que es de lo mismo, de la tensión que ella siente, seguro de ver que, ya va pa exámenes, porque ella uy Dios mío ya se acercan los exámenes...” (Mamá de Katherine)

“No es frecuente, todos los días no, sino cuando está en periodo de examen...En tiempo de exámenes se altera más... de la misma ansiedad, del mismo estrés como que se desconecta, cuando la veo es dormida encima de los cuadernos, es como de tanta carga, ella como que hace “piss” y es más cuando tiene examen, como que del mismo estrés, que tiene que estudiar, se bloquea, ¡se bloquea es la palabra!” (Mamá de Flor)

Ante esto se puede destacar que la ansiedad es sentida por estudiantes según lo manifestado por sus madres, en consonancia con las experiencias de enfrentarse a los exámenes evaluativos y se puede suponer la importancia de brindar servicios de apoyo por parte del centro educativo para bajar esos niveles de ansiedad.

Al respecto se destacan teóricamente algunos factores importantes en la creación de un ambiente educativo que ayude con el bienestar de la comunidad educativa, algunos de estos determinantes institucionales son las metodologías docentes, horarios de las distintas materias, la cantidad de alumnos por materia, la

dificultad de las distintas materias sentida por las y los estudiantes, así como el acceso a servicios de apoyo institucionales, relación profesor estudiante, entre otras (Moncada, 2013), (Bassi, 2014).

Un criterio que determina la elevación de los niveles de ansiedad, es la presencia del componente cognitivo o los pensamientos irracionales presentes al momento de vivencias las experiencias ansiosas, el cual en ocasiones es verbalizado en frases que denotan un estado anímico, casi siempre caracterizando la negatividad y la falta de preparación académica o personal respecto a los fracasos y logros de la vida estudiantil. En este sentido las y los estudiantes han expresado respecto a las pruebas evaluativas y respecto a sí mismos lo siguiente:

“Que aburrido, que cansado, ya no quiero, ya no estudié, ya yo no voy a estudiar más, ya yo me aprendí la materia... mami ya estudié y ya me lo sé todo y di si se pone nerviosa” (Mamá de Katherine)

“A uno se le bajan los ánimos, como me saqué una nota mala también en los otros voy a sacármela mala.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

“Que miedo mami tengo que ir a examen, ya siento el sudor en las manos...incluso dice hay que pereza, ya otra vez.” (Mamá de Justin)

De lo anterior se evidencian pensamientos de indisposición hacia el estudio, incluso sentimientos de derrota por un aparente desánimo que podría deberse a las experiencias previas vividas en ciertas materias, al respecto los estudiantes Justin y Flor expresan:

“En las notas se ve la ansiedad, digamos, como a mí en mate apenas me dan el examen ya comienzo a pensar como los otros me los gané mal, este también me lo voy a sacar mal, entonces ya a uno se le olvida la materia, se confunde todo.” (Estudiante Justin de noveno)

“Yo gracias a Dios he pasado todos los años Inglés, pero no sé cómo, jaja, pero siempre me ha costado mucho... Entonces uno llega al examen y empieza a leer ese montón de párrafos y a sacar las cosas y con costos entiendo las preguntas, en sí nunca he pasado un examen, no sé ni cómo he pasado más bien, siempre trato de traer todo para no estar tan obligada, para no estar sumamente obligada a sacar bien el examen, porque siempre me cuesta mucho.” (Estudiante Flor de undécimo)

El estado anímico al que hace referencia la mayoría de estudiantes es el de tedio, casi odio por varias razones que influyen, como tiempo reducido al estudiar, enojo consigo mismos, preocupación en lugar de ocuparse de la actividad académica, necesidad de renegar y utilización de tics como comerse las uñas de las manos, esto debido a que “los exámenes y otras situaciones de evaluación evocan estados afectivos y cogniciones irrelevantes para la tarea que funcionan como mediadores” (Rosario, Núñez, Salgado, González, Valle, Joly y Bernardo, 2008, p. 563) o como interferencia en el comportamiento de los estudiantes ante los exámenes, lo cual ocasiona resultados que tienden al fracaso escolar y al deterioro de la valoración de las capacidades académicas.

Se ejemplifica lo anterior con las descripciones que estudiantes hacen de sí mismos:

“Preocupada, triste. Hay veces en que uno se siente así como todo mal y le da cólera todo y trata de estar bien o de conseguir algo que lo anime pero no... no funciona. No me puedo quedar quedita, tengo que estar haciendo algo. Si, en exámenes uno siempre queda como sin uñas.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Triste. Se me acelera el corazón Si yo también me como las uñas, más que todo en exámenes.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

“Yo me como las uñas.” (Estudiante Katherine de octavo)

Son importantes criterios de salud la sintomatología que pueden experimentar al momento de las situaciones ansiosas, así como las reacciones seguidas después de los episodios. Por ejemplo, algunos síntomas psicofisiológicos y conductuales se reflejan en los cambios de apetito, el cual disminuye o aumenta, algo que es expresado por las madres, quienes manifiestan:

“Pero sí siento que cuando está así no come bien, porque es bien comeloncita, pero cuando está en exámenes no come mucho. Ayer sí dejó los cuadernos ahí un rato y siguió estudiando, pero ya le digo es como que, en el momento culminante se desactiva, ella dice no voy a estudiar y se acuesta a dormir, hasta viendo que se tiene que estudiar un folleto, pero lo medio leyó y del estrés o que hace es ahh y se acuesta, en un momento así como que se desconecta muy raro”. (Madre de Flor)

“Yo digo que es una ansiedad por estar comiendo, ella come a cada rato, más cuando tiene las tardes libres, ella llega y es a comer y a comer o a dormir, que es otra cosa que a ella le da como ganas de estar solo durmiendo y no se activa” (Madre de Katherine)

“Con Eduardo José yo digo que tal vez la manera de demostrar la ansiedad es comiendo, es dulcero, él se desespera, no tiene un chocolate guardado, ma un helado, durante el examen siempre es así.” (Mamá de Eduardo José)

“Le da mucho por comer, él come mucho, el a cada raro está comiendo...si es muy ansioso” (Mamá de Justin)

Otro elemento característico de la ansiedad es la sudoración de manos expresado por los siguientes estudiantes:

“Sentirse estresado por algo. A mí me sudan mucho las manos” (Estudiante Justin de noveno)

“Ay veces que se me ponen las manos blancas, así todas pálidas y es cuando yo sé que es así como demasiado estrés, demasiado y me pongo así y tengo que hacer algo porque me estreso mucho y más que todo en clase, entonces tengo que estar como... no sé, tratando de quitar esa... no sé.”
(Estudiante Flor de undécimo).

Otros síntomas físicos son detectados por algunos docentes, como los siguientes:

“Nerviosismo, ansiedad, temblor de manos, ojos llorosos, desesperación, angustia, irritabilidad, retraimiento” (Docente de Inglés)

“No se concentran, ponen mal las respuestas, les dan ganas de ir al baño, quieren salir rápido” (Docente de Español)

“Le sudan las manos, se ponen nerviosos, tienden a llorar, no se logran concentrar” (Docente de Matemática)

Estos elementos mencionados por docentes se relacionan con el desempeño académico, por lo cual es necesario que docentes reconozcan a sus estudiantes ansiosos y les brinden los apoyos socioemocionales para que puedan incidir con estrategias que ayuden en la concentración y brindar contención emocional.

En cuanto a la relación estudiante docente es esperable que se dé un proceso de enseñanza-aprendizaje acorde con las expectativas y necesidades de la población estudiantil, ante lo cual los estudiantes tienen las siguientes percepciones:

“Como los profesores explican de una forma rara que no entiendo”
(Estudiante Justin de noveno)

“...uno necesita como un poquito más. De hecho que el jueves pasado que estaba en mate, yo no entendía algo y llamé a la profesora y me dice, ahí tiene las

respuestas en el libro, fíjese si está bien y si no lo vuelve a hacer y yo me quedaba...pero...ocupo, tengo más dudas no solo esa es y ella nada más se fue a seguir donde mis compañeros y no sé, eso me da mucha cólera, cuando uno la llama y no llega.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Cuando uno llama y lo ignoran y no sé, como que no quieren venir a ayudar. Hay profes que casi no. Dicen lean materia y ellos piensan que uno va a entender con solo leer.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

El ambiente educativo y la socialización en este contexto, son determinantes de la ansiedad ante exámenes, ya que las interacciones con adultos, en este caso docentes y administrativos, son relevantes, así como el apoyo recibido, la experiencia respecto a los fracasos y otros “contribuyen al desarrollo de una percepción amenazadora de las tareas escolares, y el incremento de una motivación dirigida a la evitación del fracaso, en detrimento del interés por aprender” (Rosário et al., 2008, p. 654). En este caso se evidencia que los estudiantes esperan que el docente les resuelva sus expectativas académicas como solventar las dudas, explicarles personalmente algún procedimiento, entre otras que les permitan sentirse parte importante del grupo de estudio, es decir, existen experiencias donde su autoestima es afectada porque se siente ignorados, incluso rechazados y esto afecta su aprendizaje o disposición emocional hacia la materia.

Otros ejemplos de una madre de familia que explica la relación entre la materia y la postura de la docente, sumado al concepto que la misma docente realiza de la situación de su hijo son los siguientes:

“Jeimmy es la mejor profesora que hay, lo que pasa es que es muy seria, cuesta verla riéndose, eso como que los intimida más a ellos verdad. Ellos hablan de la profe de Mate muy bien, ellos dicen que Jeimmy es la mejor, pero igual ese temor que a él le da en el examen y no es que él no estudie ... yo hablé con Jeimmy, medio la agarré así y le dije soy la mamá de Eduardo José, necesito

saber en qué lo ve usted a él que está fallando, pero fue así en carrera que hablamos y me dice, pura vagancia, entonces yo me quedé así, pero vagancia no es porque yo veo que él estudia, si yo viera que él no estudiara, está bien pero, yo me quedé así” (Mamá de Eduardo José)

“...era algo terrible dice porque lo que la profesora nos explicaba nada que ver con el examen y ellos ya le estaban agarrando como fobia a la profesora, porque ellos decían vamos a llegar al examen y no vamos a saber nada porque ella todo nos lo pone diferente. Digo yo que talvez ahí es donde ellos llegaron a bloquearse, empezaron a agarrarle más miedo a esa materia y al final vea lo que pasó, que tuvo que ir a convocatoria de Español” (Mamá de Eduardo José)

Esto refleja cómo la postura del docente influye en las percepciones psicoemocionales de los estudiantes hacia la materia, es muy importante escuchar al estudiante, darle importancia a sus dudas y mostrar empatía con su situación personal.

En este proceso educativo, los autores resumen que los estudiantes deben enfrentarse a la adaptación a docentes y compañeros, a las exigencias de las evaluaciones, a la reorganización de contenidos curriculares actualizados, pero a pesar de la evidencia e importancia de la ansiedad ante los exámenes “la investigación psicoeducativa todavía no ha aportado información concluyente sobre las variables que condicionan esta relación.” (Rosário, et al., 2008, p. 563).

La importancia de la ansiedad como influenciadora de los factores académicos se desglosa a continuación en los ejemplos vivenciados respecto a la subcategoría de evaluación académica y su significancia.

5.1.1. 2. Evaluación académica:

Durante el periodo de exámenes la ansiedad se hace presente en la mente, el cuerpo y las emociones de estudiantes y sus familias, existiendo factores que predisponen al educando a experimentar más o menos estados ansiosos. Lo que en definitiva presupone esta investigación es que la ansiedad es realmente experimentada por las y los participantes durante estas evaluaciones, como es expresado, a continuación, por las y los participantes:

“en los exámenes más que todo” (Estudiante Flor de undécimo)

“En los exámenes. El resultado de algún examen que sabe que uno tiene que esperar” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

“Cuando a uno le van a entregar un examen” (Estudiante Katherine de octavo)

“Temor ante las pruebas” (Docente de Inglés)

“Cuando a uno le van a dar el promedio.” (Estudiante Justin de noveno)

“los estudiantes que no se han preparado bien para el examen pero a quienes les importan los resultados que pueden obtener también es probable que experimenten ansiedad ante los exámenes” (Entrevista a Psicóloga).

El nivel de desempeño académico es un factor que evidencia el logro en lo personal, social y académico, influenciado por “el estado emocional hacia el estudio, calificaciones obtenidas, composición familiar, el interés vocacional, los hábitos de estudio y el nivel académico de los padres” (Garbanzo, 2007, p. 47). Esta ansiedad se hace tangible en lo que se respecta a las notas en exámenes escritos, hábitos hacia el estudio y pensamientos que provocan ese temor a enfrentarse al fracaso académico.

El enfrentamiento a periodos de exámenes puede considerarse como un acontecimiento vital negativo (Moreno, Del Barrio y Mestre, 1995) en el centro educativo, pese a que no se demostró la influencia de otras situaciones adicionales que repercutieran tanto en la ansiedad como lo mencionado, es decir, la salud, la familia y las actividades sociales no son destacadas como acontecimientos negativos. Por lo tanto, la ansiedad ante exámenes es el generador de estados emocionales negativos porque se encontraron que son experiencias recientes y cotidianas en la vida de las y los participantes, lo cual coincide con lo investigado por Moreno et al. (1995) y esto provoca mayor impacto en la ansiedad educativa, mientras que en los otros ámbitos se destacan los acontecimientos positivos.

Realizar una prueba evaluativa no es arte de unas cuantas hojas de papel, sino del proceso mental que acompaña esta situación, donde la ejecución de un examen es un elemento que compromete al estudiante emocional y psicológicamente, como también confronta una evaluación social a la calificación obtenida de ese hecho, donde el factor evaluador de la materia académica provoca efectos insospechados en ocasiones por los mismos docentes, como ejemplo se describe que “A veces es culpa de los profesores, pues los estudiantes resuelven los exámenes muy rápido, o sea, el examen no los entretiene” , “Tal vez que ellos quisieran terminar más rápido” (Docente de Español), dejando de lado el tomar en cuenta elementos importantes como situaciones personales de salud, familiares, emocionales, desinterés por la materia hasta mal planteamiento de la pregunta formulada, error en la interpretación del contenido, entre otros que podrían ser causantes de un pobre resultado evaluativo. Sobre estas situaciones la psicóloga entrevistada refiere la presencia del componente cognitivo como predictor de consecuencias nefastas no solamente a nivel académico, sino como evaluador del propio valor como personas:

“...los jóvenes que presentan ansiedad tienden a preocuparse mucho por las cosas o que son muy perfeccionistas. A este tipo de personas a veces les cuesta mucho aceptar los errores que podrían cometer o sacar menos de un 100.

De este modo, incluso sin pretenderlo, pueden estar presionándose demasiado a sí mismos. En este tipo de situaciones es fácil que aparezca la ansiedad ante los exámenes... la ansiedad puede aparecer cuando la escena imaginada es negativa, la visualización de la situación en la mente es exagerada y las consecuencias extremadamente trágicas” (Entrevista a Psicóloga)

Balanza et al. (2009) y Contreras et al. (2005) exponen que la autoestima se lastima al pensar despreciativamente respecto a las habilidades, esto deteriora el rendimiento académico y el desempeño. Estudiantes perciben que no tienen control sobre el correcto aprovechamiento del tiempo y la presión, esto provoca que durante las pruebas evaluativas tengan más errores que aciertos, exista confusión o mala interpretación de las preguntas del examen, entre otras situaciones. Por ejemplo, la madre de Flor se refiere a que en ocasiones estudiantes perciben falta de tiempo, más la aglomeración de responsabilidades educativas que promueven sentimientos de presión, estrés acumulado que proyectan en sus familias:

“cuando está en periodo de examen, o tiene un trabajo que no le dio tiempo, como que se le acumula en trabajo en ese momento. Tengo que hacer esto, si apúrese Flor, de tantas labores, tantas cosas, se le acumula, entonces al acumularse se siente más presionada” (Madre de Flor).

“Que cochinada, que cochinada, es como que cochinada se me pasó el tiempo,...después se enoja.” (Mamá de Flor)

Al momento de realizar una prueba escrita los docentes expresan que la ansiedad incide en el rendimiento académico de una u otra forma, por ejemplo “Bajo rendimiento, errores en los procesos” (Docente de Matemática). Esto podría ser producto de que perciben una limitación en el tiempo “Yo digo ¡qué es esto! y ya es a punto de ya tocan el cambio y uno está así súper estresado. Cuando tocan

el cambio yo me pongo súper estresada y ya después todo el mundo empieza a salir y es como ¡uy no!” (Estudiante Flor de undécimo); esto también lo reafirman las jóvenes Alexandra y Flor con las siguientes descripciones:

“Eso también cuando la gente sale me estresa mucho también” (Estudiante Alexandra de undécimo).

“Para el primer examen de mate por cierto me fue fatal, súper súper mal, no lo pude terminar y fue así como demasiado estresado y todo el mundo empezaba a salir, a salir y a salir y uno ahí, y la profe decía que ya tenían que entregar el examen, que no tenían más tiempo, y yo trataba de hacer algo y no me salía, entonces lo tuve que entregar incompleto porque se me había acabado el tiempo y me fue muy mal. “(Estudiante Flor de undécimo)

Al respecto Álvarez et. al (2012) expusieron que la ansiedad es necesaria para ejecutar las tareas de la vida cotidiana, sin embargo, en algunos niveles, coacciona la energía hasta bajar en rendimiento en el cumplimiento de la actividad, lo que se puede relacionar con una respuesta educativa inferior.

Algunos otros elementos, aparte del manejo del tiempo, podrían influir en el estado emocional durante la ejecución de una prueba, como la presión ejercida por docentes que cuidan el examen, la forma de implementar los apoyos educativos de una adecuación no significativa, el tipo de examen, la forma de estudiar y otros factores de significación personal (Álvarez et. al, 2012) respecto al examen, provocan que aumente la ansiedad, como una forma de auto-presionarse. Algunos ejemplos de las y los participantes que reafirman lo expuesto son:

“Ay veces que la adecuación de tiempo no ayuda mucho, porque yo llevo en Espa, en Química ahora y en Inglés y di es lo mismo prácticamente, solo que en otra aula con todos los que llevan adecuación. “(Estudiante Flor de undécimo)

“...pero español la ha venido como arrastrando desde que estaba en sétimo, porque a él le habían dado adecuación, a él lo sacaban del aula, yo me acuerdo que en el primer parcial a él lo sacaron del aula y para él fue como traumante porque nunca había recibido adecuación, incluso llamé aquí al colegio, pero a mí nadie me había mandado a decir que Eduardo José necesitaba adecuación ni nada y eso fue algo que a él lo mató, porque él desde ahí empezó para atrás en Español, Eduardo José no levantó cabeza ni en sétimo, ni en octavo, ni en noveno.” (Estudiante Eduardo José de undécimo)

Se puede inferir, de lo anterior, que un mal manejo de las adecuaciones curriculares y del tiempo puede propiciar grandes cargas de estrés en los estudiantes, al ver que la aplicación de la adecuación no corresponde a sus necesidades educativas, y al promover el apoyo educativo de tiempo durante la ejecución de la prueba se convierte en un factor causante de un mayor nivel de ansiedad, ya que el docente no interviene realmente en la causa cognitiva que deriva de esta situación ansiosa, afectando sin darse cuenta, en el desempeño de los estudiantes, quienes podrían a su misma vez estar subestimando sus capacidades.

Esto hace referencia a que el factor tiempo no es el apoyo requerido para todos los casos de enfrentamiento a la ansiedad, sino que se deben trabajar las experiencias previas y significancias de estas para mejorar el desempeño académico y personal, así como ofrecerle a los estudiantes una preparación adecuada para organizar su tiempo eficazmente con estrategias previas examen como hábitos de estudio, técnicas y cambio de pensamientos, así como estrategias para distribuir el tiempo según los ítems, uso de técnicas de relajación y otras que les brinden mayor seguridad en sí mismos.

Es interesante prestarle la debida atención a las situaciones escolares y su interpretación estudiantil, ya que contribuyen no solo a afectar, en ocasiones de forma negativa, el rendimiento académico, sino que también ejercen una notable

influencia en la autoestima, esto provoca dudas acerca de las capacidades personales y se le da más énfasis a las manifestaciones físicas y motoras, como comer o dormir, temblores en el cuerpo, sudoración y otras, que a las causas psicológicas y cognitivas con las que se enfrentan los alumnos y alumnas ante los exámenes escritos.

A continuación se determinan las causantes familiares y personales que influyen los estados ansiosos a nivel educativo.

5.1.2. Factores familiares y personales

Los factores familiares y personales se enfocan en las estructuras sociales de apoyo, en este caso se trata del soporte de las familias, así como también de los elementos internos necesarios para enfrentar de una manera más adecuada los eventos que generan ansiedad, estos elementos son la capacidad de adaptación y vulnerabilidades personales, así como el manejo de emociones y el consecuente autocontrol.

5.1.2.1. Apoyo familiar

Para Moncada (2013) y Bassi (2014), el apoyo de la familia y la pertenencia a grupos es un factor predominante para el desarrollo del bienestar adolescente. Así “el afecto de los padres hacia el estudiante se asocia con el establecimiento de una alta competencia académica percibida y con la motivación hacia el cumplimiento académico” (Pelegriña, García y Casanova, 2002, citados por Garbanzo, 2007, pp. 47-48).

Esto se puede ejemplificar con los apoyos citados por la psicóloga entrevistada, quien menciona como habilidades familiares las siguientes:

“Escucha activa, comunicación, preguntar no juzgar, ni comparar, apoyar e indicar lo necesario que es cuidar el sueño antes del examen para que vaya con energía y más fresco o relajado” (Entrevista a Psicóloga).

Cuando se dan situaciones de ansiedad en estudiantes es importante el rol que los padres establezcan, para esto primeramente los padres deben saber identificar la ansiedad en sus hijos, los efectos y medios para ayudarles a solucionar los efectos o consecuencias de esta emoción.

La ansiedad se relaciona con exigencias personales de perfeccionismo, pero al no llegar a alcanzar los niveles pensados, provoca manifestaciones de enojo y ansiedad que son reconocidas por los padres, esto les ayuda a comprender a sus hijos y regular su conducta ansiosa, como lo menciona la mamá de Flor:

“Emily (otra de las hijas) también es muy ansiosa, es como muy perfeccionista en muchas cosas, cuando no le salen las cosas le da una ansiedad, antes peleaba mucho conmigo, ahora es que yo como que la bloqueo y no olvídense, yo le hago ver que es ansiedad y que por qué es que le está dando, porque estaba repitiendo este año, digamos, tiene que ir solo a Contabilidad, entonces eso la tiene...” (Mamá de Flor)

“Yo lo que hago es decirle bueno vea, eso es ansiedad, eso se le quita, vaya a pasear donde su abuelita, vaya busque algo como en qué distraerse porque es complicado. Entonces la ansiedad no lleva a nada bueno, porque si usted tiene, es dada a un vicio o algo así, usted va a caer ahí. O duerma, acuéstese a dormir, yo digo mejor que se acueste a dormir a que se ponga ansiosa a pensar, el teléfono a veces me lo da, eso hemos hecho, cuando está así deme el teléfono, y yo se lo escondo. Pero usualmente a ella es la que si le da “ansiedadsilla”...Entonces yo le digo, aprender a equilibrar y a hablar...” (Mamá de Flor)

Otra forma de apoyar la situación de estrés académico de sus hijos es permitiéndoles periodos de descanso, sin embargo, los estudiantes no logran alternar la planificación de los periodos de estudio y descanso, como lo expresa la mamá de Katherine:

“...que uno le dice, bueno, le doy media hora para que descanse un ratito y eso si póngale a estudiar ya en el trascurso que tiene libre ya y ella no lo hace, porque si yo me descuido cuando me doy cuenta son casi las cuatro de la tarde y ella está tirada en la cama sin querer hacer nada, nada más dormir dormir y dormir.” (Madre de Katherine)

A nivel de las posibles acciones a seguir para apoyar la labor familiar, está el establecimiento de relaciones con los docentes, sin embargo, esta posibilidad es delegada a los hijos, como lo exponen las madres de Eduardo José y Katherine:

“...yo le digo a él, hable con la profesora, dígale que es lo que usted siente en el examen, dígale que usted estudió, dígale profesora no es que yo no entienda, es que a la hora de llegar al examen, que la profesora esté como enterada del problema que él tiene, no es que él es vago, porque uno lo ve que él está estudiando, que él hace las cosas, incluso como le digo yo a él, el esfuerzo que uno hace por pagarle a usted, para que usted esté practicando, esté al día.” (Mamá de Eduardo José)

“diay Kathita vaya hable primero con las profesoras a ver cómo nos ayudan, a ver qué podemos hacer.” (Mamá de Katherine)

Se infiere que las madres observan conductas que sugieran la presencia de ansiedad como el perfeccionismo, los sentimientos de tensión y otros que hacen

que se busquen estrategias para remediar la situación, algunas son recomendar salir a pasear y distraer la mente, sustraer el celular, darle oportunidad de hablar, buscar clases particulares para practicar y preparar a sus hijos respecto a una materia y descansar por períodos cortos. Sin embargo, estos apoyos no solucionan la situación.

Para los hijos e hijas esto no resulta en una mejoría considerable de su situación particular de ansiedad, ya que solicitan más:

“Apoyo” (Estudiante Justin de noveno)

“Comprensión” (Estudiante Katherine de octavo)

“Que le tengan a uno paciencia” (Estudiante Flor de undécimo)

Lo interesante de estas peticiones es que se presenta una expectativa distinta entre si se trata del padre o de la madre, ya que las y los participantes expresan que el apoyo paterno es insuficiente y en ocasiones no toman en cuenta sus sentimientos personales. Al respecto indican:

“Mami a mí si me apoya pero papi no, papi dice que yo soy un vago y que no estudio, pero mami si es diferente.” (Estudiante Justin de noveno)

“Mi papá es mantequilla, jajaja, más que todo es mi mamá y nombres, nada más me manda a estudiar y ya y yo me pongo... me estreso toda.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Digamos como mi papá, él tiene un compañero de trabajo que el hijo es muy verde, él solo de noventas para arriba, entonces papi me saca en cara eso, que por qué él puede y yo no, entonces uno se queda como así, entiende y yo que tengo la culpa de que él saque buenas notas y yo no.” (Estudiante Justin de noveno)

De lo anterior se denota que los estudiantes son valorados respecto a las calificaciones de los exámenes y sino destacan en cuanto al desempeño académico, son etiquetados de vagabundos, o que les falta estudiar. Cuando realmente podría ser una situación donde desconocen las mejores técnicas para realizarlo y mejorar su comprensión, memoria y atención, los cuales son afectados por estados ansiosos sin control.

El apoyo familiar es un indicador sobresaliente del bienestar adolescente en cuanto a los niveles psicológico y emocional (Balanza, et al., 2009), por lo cual es indispensable reconocer el trabajo que hay que hacer en este contexto para acercar los vínculos afectivos y llevar las relaciones hacia una mayor comprensión de las situaciones vivenciadas por los hijos e hijas, aumentar la comunicación de emociones y el ejercicio de las habilidades y competencias para resolver conflictos que surgen al afrontar situaciones académicas.

No se trata de una apuesta a la conciencia estudiantil o motivar con frases que apoyen a los estudiantes como:

“Al menos mi mamá me dice, yo sé que usted es capaz, pero yo le digo sí, pero yo no sé cómo implementarlo.” (Estudiante Eduardo José de undécimo)

Si no más bien, es una interrelación de acciones donde los jóvenes aprendan no solamente a confiar en sí mismos y tengan el suficiente apoyo emocional y material de sus familias, sino que se deben promover todas las acciones posibles para que se note una mejoría en la ansiedad, la comprensión de estados emocionales adolescentes y el control de esta emoción.

Otro elemento clave que tiene influencia en las expectativas familiares respecto al desempeño educativo son las experiencias educativas vividas a lo interno de la familia. En términos de las madres participantes lograron la conclusión de la primaria y otras, en menor medida, lograron terminar la secundaria. Un ejemplo sobre la importancia que le da la familia al progreso educativo es el siguiente:

“Así era el hijo mío, le digo, vea al hijo mío lo que está pasando y lo que fracasó, el hijo mío tiene 24 años y ahí está que sin trabajo y no estudió. Y le digo vea a él, vea el ejemplo. Y él le dice vea Katherine lo que me pasó a mí, póngase a estudiar, porque él llegó hasta octavo nada más.” (Madre de Katherine)

A nivel de familia se piensa en la meta final de concluir los estudios secundarios, pero sin medir las consecuencias que deviene al no atender a tiempo los inicios de la creciente ansiedad, por lo que la importancia del apoyo familiar a nivel educativo va de la mano con experiencias de aprendizaje sobre el manejo de emociones, ofrecer actividades donde aprendan a ser competitivos y confiar en sus habilidades personales, a regular el estrés, entre otros aspectos. Al respecto Rosário et al. (2008), exponen que el contexto familiar en cuanto a la calidad de apoyo a las y los estudiantes ansiosos, ayuda a incrementar el bienestar psicológico de los adolescentes y posiblemente colabore con el éxito académico.

5.1.2.2. Adaptabilidad y vulnerabilidades personales

Esta subcategoría se refiere a la habilidad para resolver problemas y pensar creativamente. Para las y los estudiantes el periodo de exámenes en una semana donde cohabitan con situaciones como el sueño, la pereza y el aburrimiento, se inactiva el cuerpo y la mente, lo cual se refleja en los datos relatados por la madre de la estudiante Flor:

“...en el momento culminante se desactiva, ella dice no, no voy a estudiar y se acuesta a dormir, hasta viendo que se tiene que estudiar un folleto, pero lo medio leyó y del estrés lo que hace es ahh y se acuesta, en un momento así como que se desconecta muy raro. Tal vez está estudiando en la mesa, la veo despierta yo estudiando, y cuando la veo es dormida encima de los cuadernos. Al estrés o a la responsabilidad que es el examen en sí, en ese momento es de que estuviera

más activa, entonces ella como que se aletarga, como que se duerme, entonces yo le digo despiértese, emm verdad, como que se estresa tanto que se “agüeva” y se va y se acuesta, a veces ha reaccionado así. Entonces yo le digo, cómo si usted tiene esta responsabilidad y no me responde nada, entonces yo digo, esa es la manera de reaccionar, lo que yo he visto.” (Mamá de Flor)

Lo anterior muestra como la forma de enfrentarse a la actividad académica puede convertirse en una vulnerabilidad que posibilite el fracaso en esta área, esto se convierte en una deficiencia de la vida personal en los estudiantes, quienes asumen compromisos de forma aperezada e inactiva, rehuyéndole a la responsabilidad de estudiar mostrando cierta indiferencia.

Pareciera ser que ciertas circunstancias determinadas en la vida académica de las y los estudiantes, fueron detonantes para las crisis ansiosas venideras, lo cual permite entender que esa emoción se presentó paulatinamente según los pensamientos que fueron surgiendo de ese elemento activador. Algunas vivencias que ilustran lo anterior, son las siguientes relatadas por la estudiante Flor y la madre de Eduardo José:

“Me quedé en sétimo, en Español, porque bueno hice la primer “convo” y no la pasé y la segunda, había estudiado un montón, demasiado y di yo me sentía preparada yo a la hora de la hora, yo llegué al examen y no entendía nada y estaba así demasiado estresada y no sentí que me hubiera ido tan mal, pero tampoco muy bien y a la hora cuando fui a recoger el examen, estaba así como súper nerviosa y me lo dieron y no lo había pasado, entonces ya desde ahí fue cuando empezó a ser más grande el estrés para los exámenes. Sí, yo siento que fue como por eso, bueno en la escuela todo el mundo pasó, aunque uno en la escuela no lo ve tan fácil, pero, pero en realidad yo sentía que me iba bien., pero al llegar a hacer la convocatoria y no pasarla, fue como, ya desde ahí que empecé a...y también que todo mundo empezaba a hablar, ¡que ay!! no, así empezó su primo y véalo donde está porque él se había quedado muchas veces, muchas

veces y como yo decidí adelantar, entonces me decían ay no eso no sirve, pero yo tampoco iba a perder un año, pudiendo llevar materias difíciles de octavo, entonces yo decidí adelantar, ya iba adelantando y sí pasé. Ya después hay una hermana que siempre me saca en cara. Me sacaba, porque ahora como ella se quedó, mejor se queda así callada. Pero siempre me decía ¡ay por lo menos yo no me he quedado ningún año de colegio y menos en sétimo que es tan fácil, siempre me sacaba en cara eso y yo me sentía como muy mal como humillada de eso.” (Estudiante Flor de undécimo)

“La que no le gusta mucho es español, pero español la ha venido como arrastrando desde que estaba en sétimo, porque a él le habían dado adecuación, a él lo sacaban del aula, yo me acuerdo que en el primer parcial a él lo sacaron del aula y para él fue como traumante porque nunca había recibido adecuación, incluso llamé aquí al colegio, pero a mí nadie me había mandado a decir que Eduardo José necesitaba adecuación ni nada y eso fue algo que a él lo mató, porque él desde ahí empezó para atrás en Español, Eduardo José no levantó cabeza ni en sétimo, ni en octavo, ni en noveno, hasta el año pasado medio así, pero iba con setentas, pero a él eso lo bloqueó y con Luz que él no se llevaba, él la quería mucho y todo, pero la manera de ella de dar la materia nada que ver, lo que fue en sétimo Eduardo José no levantó cabeza, eras setentas, setenta y cinco, talvez le daba un ochenta, pero él siempre salía mal por eso, porque incluso todo el primer trimestre sino me acuerdo, en el examen del primer parcial segundo trimestre también lo sacó, entonces a él le daba vergüenza que llegaran y lo sacaran del aula, entonces me decía “ma” pero yo no tengo adecuación, ¡diay! no, por qué le dieron adecuación a usted no sé, le digo pero ¡diay! papi tranquilo, relájese, si lo sacan no importa, tiene más tiempo para hacer el examen (risas). Pero para él no, para él fue un choque tremendo en Español.” (Mamá de Eduardo José)

De estos ejemplos se desprende que la ansiedad manifestada en nervios al momento de realizar los exámenes no siempre tienen relación directa con la calificación obtenida, pero si tiene relevancia las actitudes familiares y escolares

donde se desvalida la capacidad de cada estudiante, por ejemplo cuando tienen experiencias de repitencia escolar, la familia tiende a aumentar las conductas y frases de desprecio en un intento por no volver a vivir esa situación. Esto ocasiona que el mismo adolescente devalúe sus capacidades y se vuelva inseguro de sus logros.

Esto influye en la autopercepción de la inteligencia, la cual sigue siendo visualizada en función de las calificaciones sumativas, por ejemplo:

“...no sé cómo explotar la inteligencia...jajaja. Si siento que no soy así como muy animalita pero siento que soy un poco inteligente, pero no sé cómo explotar la inteligencia.” (Estudiante Flor de undécimo)

“La manera de evaluar no es la correcta, tienen que evaluar a los niños de otra manera y eso tal vez eso haga que ese estrés no esté en ellos verdad, yo digo que puede ser otra manera de evaluarlos a ellos, no con tanto estrés, los exámenes siempre son estrés para todo mundo, para cualquier persona yo digo que siempre, sea tranquilo o no sea tranquilo, esté ansioso o no, los chiquillos siempre se van a estresar ante un examen.” (Mamá de Eduardo José)

El aprendizaje sobre el uso de la inteligencia es un factor que posibilita la adaptabilidad, lograda con la apertura hacia nuevas experiencias, estando también relacionado con el grado en que una persona necesita y tiene estímulo intelectual o cultural, cambio y variedad (Duckworth et al., (2007), citado por Bassi, et al., 2012).

Cuando los estudiantes se enfrentan a experiencias donde han fracasado, sus familias dudan de su capacidad, no se les brindan opciones donde adquiera nuevos logros, se devienen las consecuencias no solamente en el plano académico, sino principalmente en el aspecto emocional, como lo explica la psicóloga entrevistada:

“Una persona con ansiedad carece de una autoestima alta, son inseguros, un poco negativos, muy exigentes con ellos mismos y/o tendencia a sentirse menos,

inferiores. En el caso particular del adolescente, dada las condiciones especiales de la etapa que está viviendo, tiende a experimentar con mucha intensidad estos sentimientos de insuficiencia personal y la sensación de pérdida de estimación o consideración por parte de sus iguales. Es decir, se producen efectos negativos sobre la autoestima del estudiante que pueden dar origen a un amplio espectro de reacciones, desde sentimientos intensos de inferioridad hasta compensaciones o enmascaramientos del conflicto.” (Entrevista a Psicóloga)

De lo anterior se desprende que la ansiedad se suele manifestar en comportamientos como miedo, dificultad de concentrarse en la tarea y baja autoestima (Rosário et al., 2011). Por lo tanto reforzar el tema de autoconfianza es primordial, ya que en personas inseguras se promueven comportamientos ansiosos (De Mézerville, 2004), lo cual crea sentimientos de impotencia e incapacidad, congoja y duda ante situaciones que se emprenden.

Se evidencia también, que las y los estudiantes no están en contacto constante con otras experiencias fuera de lo educativo – académica, son pocas las oportunidades de participar en clubes, talleres de arte, deportes u otros que les permitan manejar los efectos negativos de la ansiedad. Los participantes estudiantiles exponen lo siguiente:

“Yo hago ballet, pero son los sábados.” (Estudiante Flor de undécimo)

“De hecho yo no practico en sí como un deporte... Jugar mejengas, uno se desestresa un poco, a mí sí me sirve, pero después uno se acuerda que tiene que presentar un trabajo para mañana y es muy complicado y uno se vuelve a estresar.” (Estudiante Justin de noveno)

Por lo que, pese a las recomendaciones clínicas como las siguientes, no se evidencian cambios significativos que indiquen que ha mejorado la ansiedad:

“Lo que le dice el doctor es que él necesita hacer ejercicio, mantenerse activo, pero no, no hay manera.” (Mamá de Eduardo José)

“...yo la llevé al doctor y el doctor le mandó eso y dice que ella tiene que estar relajada...” (Mamá de Katherine)

Para Contreras et al. (2005) es relevante fomentar experiencias donde estudiantes pueden desarrollar competencias, enfrentarse a desafíos y así empezar a creer en sus propias capacidades, así mismo señalan Balanza, et al. (2009) que se pueden procurar los espacios recreativos para desarrollar habilidades y mejorar los estilos de vida. Al enfrentarse a nuevas experiencias, los estudiantes adquirirán nuevos aprendizajes en su vida personal que les ayudarán a complementar sus tareas académicas y no solo distraer su mente, sino aprender habilidades emocionales necesarias para aprender el disfrute de las tareas de la vida cotidiana y el enfrentarse al estudio con tedio y aburrimiento es antagónico del disfrute y el bienestar adolescente.

La forma de enfrentarse a esas responsabilidades y adaptarse positivamente implica el logro de tareas del desarrollo que beneficien la autoestima, estas son las que se desarrollan a continuación como estabilidad emocional y autocontrol.

5.1.2.3. Estabilidad emocional y autocontrol

La ansiedad es una emoción que provoca una reacción fisiológica considerada medicamente como normal ante situaciones que actúan como eventos estresores, sin embargo, al subir los niveles de ansiedad puede desembocar en episodios disfuncionales (Pacheco y Ventura, 2009), por lo que es importante reforzar al autocontrol emocional y promover la estabilidad cognitiva en las y los estudiantes, reforzando su autoestima y las competencias socio-emocionales que se pueden adquirir con el aprendizaje y la experiencia al enfrentarse a sentimientos de autovaloración, motivación para el logro y una

mejoría del autoconcepto personal (Rodríguez, 2013). Por lo cual esta subcategoría tiene estricta relación con la anterior, de adaptabilidad.

La estabilidad emocional tiene que ver con el grado en que la persona considera al mundo como algo amenazante y fuera de su control, se pueden activar ante estas situaciones episodios emocionales como la ansiedad, la agresividad, la impulsividad al buscar sensaciones, actividad y sociabilizar.

Algunas experiencias de participantes reflejan el manejo del control emocional que existe o no:

“Muy irritable, así pero rápido (chasquea los dedos de las manos), usualmente se le habla de lo mismo o se le pide un favor y ella lo hace, pero cuando está así es súper irritable, responde de mala manera o hace chicha, si no le hace gracia que uno le diga una cosa reacciona y se va, dice ¡no, entonces no! irritabilidad punto com...siempre se manejan conflictos en toda la familia, pero usualmente ella es la más llevadera imagínese, pero cuando ya ella anda así, ya se nota porque no se aguanta.” (Entrevista mamá de Flor)

“Entonces yo le digo, aprender a equilibrar y a hablar” (Entrevista mamá de Flor)

“Ay yo no sé, yo lo que hago es dejar que coma...y él come y come” (Mamá de Justin)

“Me da como cólera de la misma ansiedad conmigo misma y con las cosas que hay veces que no salen” (Estudiante Flor de undécimo)

El control de emociones se aprende desde el manejo familiar, pero también es una cuestión de la reacción personal en cuanto a carácter y no se puede obviar la influencia del desarrollo físico del adolescente como tal y los repentinos cambios hormonales, ya que la edad de inicio de situaciones ansiosas sucede en la pubertad (Pacheco y Ventura, 2009), de ahí que actúen más irritables y enojados.

Por lo cual el aprendizaje del manejo emocional inicia en el seno familiar, con herramientas que generen autocontrol.

De Mézerville (2004) expresa que el autocontrol es un componente actitudinal y observable de la autoestima manifestada, es necesario para generar control en diversas áreas de la vida, cuidarse a sí mismo, manejar las emociones y organizarse en cuanto a búsqueda y cumplimiento de metas.

Por lo cual pareciera ser que al no tener estructura sobre hábitos académicos y actitudes emprendedoras y motivantes hacia el estudio, se desemboca en estados ansiosos, al sentir incompetencia frente a las demandas educativas que implica estudiar no solamente como actividad mecánica, sino con conocimientos teórico-prácticos sobre cómo estudiar adecuadamente.

Por lo cual no solamente es relevante rescatar la necesidad de formar una conciencia emocional en los estudiantes para aprender a relacionarse mejor consigo mismos y las demás personas, automotivándose para el cambio, la expresión adecuada de emociones (Goleman, s.f.), sino que se encuentra una relación estrecha entre lo anterior y la resolución de hábitos que no contribuyen con el autocontrol.

El autocontrol y manejo de emociones supone que no se trata de evitar las experiencias ansiosas, más bien es “una manera de gobernarse o administrarse personalmente, la cual permite superar las tendencias negativas mediante el énfasis positivo en el desarrollo y el buen manejo de los recursos” (Branden, 1995, citado en De Mézerville, 2004, p. 39), implica el disfrute de la vida, la flexibilidad personal para responder ante las situaciones y desafíos, administrar las potencialidades personales, superar hábitos negativos, aprender técnicas de disciplina y organización.

Por lo tanto, serán tareas de los estudiantes gestionarse mediante técnicas que les ayuden a manejar los recursos y tareas educativas, gobernar su actitud ante las responsabilidades académicas, con respuestas cognitivas positivas y motivantes, apegadas a una realidad actitudinal que se manifieste en el disfrute

por el estudio, la organización y planificación respecto a la vida adolescente, con mente activa hacia nuevos aprendizajes emocionales.

5.2. Desempeño académico y ansiedad

Esta metacategoría contempla la relación existente entre los determinantes personales y los determinantes sociales en relación con la percepción de la ansiedad ante el desempeño académico en las diferentes materias.

Por lo tanto, la información se desglosa en las dos categorías que se presentan a continuación.

5.2.1. Determinantes personales

Los determinantes o factores personales dependen de las subjetividades de las y los estudiantes y lo percibido por sus familias. Incluye la competencia cognitiva, la cual es “la autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, la percepción sobre su propia capacidad y habilidades intelectuales” (Pelegriña, García y Casanova, 2002, citados por Garbanzo, 2007, pp. 47-48).

Algunas de las situaciones que les provocan ansiedad a las y los estudiantes dependen de las actitudes, pensamientos y hábitos para enfrentarse a las tareas pedagógicas. Una de las intervenciones que resume los puntos clave de una resolución positiva que conlleva a la responsabilidad educativa es la siguiente destacada por la psicóloga:

“Si no se han preparado para el examen, es lógico le preocupe sacar mala nota. Una persona puede tener la sensación de que no está preparada para hacer un examen por diversos motivos: puede no haber estudiado lo suficiente, puede encontrar demasiado difícil la materia, o tal vez esté cansado porque no ha dormido lo suficiente la noche previa al examen. Los estudiantes que son

estudiosos pero se les dificulta son los más propensos a sentir ansiedad pues se esfuerzan mucho y sacan nota mínima, se comparan con los que casi no estudian o no son tan aplicados y alcanzan notas un poco más altas.” (Entrevista a Psicóloga)

De forma similar lo expresa la docente de inglés, al mencionar los siguientes factores que incrementan el fracaso educativo:

“Temor ante las pruebas por el bajo rendimiento, apatía hacia el contenido académico, falta de concentración y atención, dispersos, falta de motivación” (Docente de Inglés).

Los determinantes personales expuestos por la especialista y la docente resumen condiciones personales como las expectativas académicas, el deseo de éxito, la motivación, percepción del fracaso y el uso de técnicas adecuadas. Algunos pensamientos que acompañan el poco o gran sentido de logro que pueden experimentar los educandos, se resume en la siguiente forma de pensar de algunas estudiantes:

“Lo que puede pasar si no hace las cosas que tiene que hacer. En un examen que si me voy a quedar, si es un trabajo que si no me ponen todos los puntos o si no lo puedo entregar el día que es y así. Y si me dice tal cosa el profesor, si me regaña. Yo pienso que me va a costar un montón... como en mate me cuesta todo y me cuesta, no sé.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Así como prácticas o así no me cuestan, lo que me cuesta es leer y aprender, es que también yo soy muy distraída, entonces me cuesta concentrarme en algo.” (Estudiante Katherine de octavo)

Por lo anterior se destaca la importancia del componente cognitivo en relación con el sentido de logro, la percepción de la inteligencia y las capacidades personales y las sanciones académicas que pueden resultar. Todos estos elementos son sobre evaluados en el plano mental de las y los estudiantes.

Se puede observar que los pensamientos automáticos reflejados en la percepción de la dificultad de la materia funcionan como distractores que se reflejan en el rendimiento académico, por lo que tareas como la atención, la memoria y otros puede ser resultado de las experiencias vivenciadas (Pacheco, Lupiáñez y Acosta, 2009) en cada una de estas asignaturas.

Algunas materias percibidas con mayores dificultades por los participantes provoca la generación de mayores niveles de ansiedad, lo que coloca en un compromiso su autoeficacia y por ende repercute en el rendimiento académico, lo mismo se encontró en lo investigado por Contreras et al. (2005), quienes mencionan que en ocasiones esa percepción de la autoeficacia depende de la materia académica, relacionándose directamente con el rendimiento. Lo mismo fue expuesto por Onyeizugbo (2010) respecto a que, sin importar el sexo, la baja percepción de autoeficacia aumenta la ansiedad. Algunos ejemplos que demuestran esto son los siguientes:

“Español, Mate. Yo tampoco sé inglés.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Estudios, yo estudio solo de leer yo leo y leo y nada se me pega, entonces no sé cuál es la forma.” (Estudiante Katherine de octavo)

”Inglés, Mate. Como saber estudiar Inglés, no sé, saber cómo estudiar. Yo desde sétimo voy a combo de inglés, nunca he podido pasar.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

“Biología, Mate. Bueno por ahorita el viernes me dan una práctica de Mate, pero de las otras materias solo ahorita en Estudios me dieron una, entonces hasta ahora es que nos están dando la práctica para que la haga el fin de semana uno ya la haga. Pero como en mate ahorita estoy bien porque a mí me ayudan a estudiar, pero como en biología cuesta mucho porque son muchas partes de la célula y todo eso, entonces se me confunde mucho.” (Estudiante Justin de noveno)

“Mate, un poco Estudios y Química.” (Estudiante Eduardo José de undécimo)

Esas frases evidencian que los estudiantes perciben ciertas materias con mayor dificultad, generando sentimientos de duda y confusión, muchas veces provocado por la falta de estrategias o técnicas personales para estudiar mejor, sumado a la costumbre que se va repitiendo año con año de decir “nunca he podido”, lo cual claramente incide en la autovaloración de las actitudes como estudiantes.

Esta percepción de dificultad podría deberse a que existe “El factor de inseguridad, baja autoestima” (Docente de Matemática), lo cual puede combatirse con el reforzamiento del sentido de logro por parte de los mismos estudiantes. Al respecto la estudiante Flor expresa:

“Dí”, uno se tiene que creer en uno mismo porque si no, no llegaría a ningún lado y no estaría en el colegio. Para estar en el colegio y en los grados que ya estamos uno tiene que haber llevado un esfuerzo muy grande.” (Estudiante Flor de undécimo)

Los factores mencionados como influenciadores de la ansiedad académica, se constatan con la percepción de autoeficacia, que fue investigada por Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikeal, Polanía, Rodríguez (2005), es decir, el sentido de logro o las experiencias de triunfo no son suficientes para considerarse apto ante el estudio, se necesita el desarrollo de competencias específicas que aumenten los credenciales personales, esto puede ser llevado a cabo con prácticas pedagógicas mejoradas, comprensión de factores que repercuten en las labores estudiantiles y actividades que mejoren el desarrollo integral, por ejemplo Onyeizugbo (2010) propone mejorar experiencias de autoeficacia con programas educativos para que estudiantes ansiosos ante exámenes se beneficien.

Algunos determinantes personales que provocan ansiedad influyente en el rendimiento académico son la competencia cognitiva, o la consideración de

inteligencia, la motivación, condiciones cognitivas, que demuestran actividad inteligible al encontrarse en los niveles educativos en que están. Pareciera ser que al toparse con algún acontecimiento negativo se activa el autoconcepto académico y se percibe diferente la autoeficacia, lo cual se evidencia en comentarios estudiantiles donde se duda sobre la inteligencia personal. Esto influye en el bienestar psicológico, la satisfacción y la permanencia o abandono con respecto a los estudios. Por lo tanto, la mejora de la autoeficacia disminuiría los niveles de ansiedad impactando de una mejor manera sobre el desempeño académico (Contreras et al., 2005).

Los determinantes personales no se pueden desligar de los aprendizajes acumulados a lo largo de la permanencia en las instituciones sociales, como se indica a continuación.

5.2.2. Determinantes sociales

Los determinantes sociales son factores como el entorno familiar y su compromiso con el desarrollo del joven; el nivel educativo de los padres o encargados, sus expectativas y actividades que realizan influyen en la estimulación de sus hijos; el contexto socioeconómico y cultural (como la zona geográfica, la vivienda), las experiencias en el entorno educativo son otro de los elementos que influyen en el desempeño académico en forma positiva o negativa.

Algunas situaciones vividas en el centro educativo que pueden influir en el desempeño académico son las recopiladas por la psicóloga entrevistada:

“Exigencia del profesor, no explican, preferencias por los estudiantes que entienden más, presión social, indican no entender pero si preguntan notan que el profesor hace gestos de desaprobación y poca colaboración, pensamientos de no poder lograrlo, que es difícil, tristeza, miedo, susto, angustia, indican que se bloquean, se le olvida la materia a pesar de estudiar. Referencias de profesores estrictos, autoritarios. Algunos profesores realizan reforzamientos inadecuados

aplauden a los que salen bien y realizan conductas de desaprobación a los que salen mal, sin saber cuáles razones llevaron a que el estudiante saliera bajo o bien no obtuviera la nota mínima.” (Entrevista a Psicóloga)

Algunas de las materias académicas están determinadas socialmente por su nivel de dificultad, por ejemplo:

“...algunas materias que son reconocidas como difíciles entre ellas: matemática, español, ciencias.” (Entrevista a Psicóloga)

Esto corresponde con las percepciones de estudiantes respecto a la dificultad en las materias, como fue expresado en el apartado de los determinantes personales.

Otra situación que influye es la percepción temporal, más específicamente se trata de una aparente reducción del tiempo con la creciente demanda de actividades escolares. Algunas participaciones de estudiantes que hacen referencia a lo anterior son:

“El tiempo no rinde.” (Estudiante Justin de noveno)

“No rinde, bueno uno llega del cole como tipo 4:45, yo, no sé las otras, uno llega con hambre y mientras que se come algo, di ya son las seis y se va el tiempo, ya llega la hora de comer y da sueño y no sé, se va.” (Estudiante Flor de undécimo)

“Uno dice voy a ser esto y se pasa rapidísimo y no lo hace y luego hago otra cosa, pero hay veces que como estudiar, a mí se me pasa muy rápido el tiempo, sii, se me pasa muy rápido.” (Estudiante Eduardo José de undécimo)

Sobre el asunto temporal, reflejan Rosário et al. (2008.) que “los elevados niveles de ansiedad ante los exámenes ejercen un efecto negativo sobre la

realización escolar, especialmente en las tareas complejas cuando los límites de tiempo son ajustados” (p.564). Esta situación temporal está mediada por elementos externos como horarios de exámenes, distancia del centro educativo a la casa, entre otros, sin embargo, la más alarmante es la falta de planificación previo a la semana de exámenes y el uso de estrategias adecuadas que ayuden a enfrentarse adecuadamente según las habilidades de concentración, atención, planificación de tiempo para estudiar y dormir.

Para Álvarez et al. (2012) es prioritario reconocer las manifestaciones sintomáticas de la ansiedad ante exámenes y determinar los factores que pueden optimizar el desempeño académico, uno de ellos es el tiempo de estudio, factor considerado como clave para trabajar en un programa educativo con esta población, más específicamente sobre manejo y distribución del tiempo. Se deduce de los datos que existe la necesidad en la población estudiantil de profundizar en este tipo de técnicas de gran relevancia para enfrentar de una mejor manera las tareas educativas y controlar la ansiedad que se deriva al no realizarlo.

Otros elementos expuestos por Álvarez et al. (2012) son el tipo de examen, el cual coincide en ser sumativo y escrito, la forma de estudiar, la cual en ocasiones no está contemplada como un elemento importante, ya que estudiantes tienen la noción de que no saben cómo aprenderse mejor la materia o sobre cómo analizarla, pero siguen invirtiendo tiempo y esfuerzo en la tarea, sin logros muy positivos y sin analizar la significación personal como se vio en los determinantes personales.

Existe la necesidad de registrar otros acontecimientos sociales que pudieran incidir en los niveles de ansiedad, ante lo cual es relevante el apoyo social recibido en los momentos en que se tienen experiencias ansiosas. Ejemplos de elementos sociales ocurridos en las aulas de clase son los siguientes manifestadas por estudiantes:

“Bueno, yo siento mucho estrés cuando los profes hablan de Bachillerato.”
(Estudiante Alexandra de duodécimo)

“En realidad desde cuarto le vienen metiendo a uno eso, que es que Bachillerato y Bachillerato y la nota de presentación y la nota y la nota y desde ahí ya uno ese estrés lo lleva desde cuarto hasta sexto infinito, o hasta que haga los exámenes, porque uno no sabe cómo son y uno trata de esforzarse por sacar buena la nota, pero no sé, no salen bien.” (Estudiante Flor de undécimo)

“A bueno sí. Digamos por ejemplo en mate yo veo el ejemplo de una manera en la clase, pero en el examen viene de otra, que no había visto, entonces yo me estreso, ya digo esto no lo sé hacer... Me estresé más por el hecho de estar en otra aula, al principio, ya después como que me fui relajando.” (Estudiante Eduardo José de undécimo)

De los ejemplos anteriores se puede extraer lo que la literatura científica recalca como las situaciones educativas más temidas, se tratan de las situaciones relacionadas con el fracaso, sacar malas notas, no pasar las materias, repetir un nivel, por lo que la ansiedad provocada por el fracaso escolar “abarca aquellas situaciones que generan ansiedad debido a la preocupación por el posible fracaso o mal rendimiento en las tareas escolares y las sanciones que pueden conllevar dichos resultados...” (García et al., 2011, p. 305). Otro aspecto importante tiene que ver con la relación docente estudiante, que en ocasiones se ha recalcado el vacío que existe a nivel de tomar en cuenta el impacto del rol docente en las emociones de los estudiantes.

El nivel educativo de la familia podría reflejar también la falta de conocimiento sobre estrategias para que los adolescentes planifiquen su actividad académica, además de no saber sobre cómo intervenir en casos de ansiedad educativa, lo cual también les genera ansiedad a ellas como madres. Algunos ejemplos de esta situación son los siguientes:

“Nosotros no hemos hecho, yo nada más digo que podemos, yo le digo a mi esposo, a mi compañero, qué podemos hacer con Kathi... No sé la verdad cómo hacemos para ayudarlo. Yo lo que hago es enojarme porque cada rato va a la cocina a ver qué se encuentra y vale que lo que busca son frutas ella, no come así cosas de que, pero también ay mami que hambre, qué no sé qué y no sé cuánto, pero otra cosa es que ella no desayuna antes de venirse para el colegio y otra cosa es que no almuerza y eso es otra cosa, que seguro de eso mismo hasta la boca del estómago le duele a ella, porque yo la había llevado al doctor a ver qué me decía porque también está padeciendo mucho de la boca del estómago, como desde diciembre empezó así también, del año pasado, yo la llevé al doctor y el doctor le mandó eso y dice que ella tiene que estar relajada y pensar que es por el bien de ella verdad.” (Mamá de Katherine)

Esta situación refleja la falta de herramientas a nivel familiar para enfrentar la ansiedad de los jóvenes en casa y se enojan al no conocer cuáles son las conductas relacionadas con la manifestación de la ansiedad como los cambios de apetito y de humor, así como las consecuencias físicas como malestares estomacales, de cabeza y otros. Sin embargo, al atribuirle al estudio estas manifestaciones que podrían denominarse como incómodas, hacen que no se mejore la situación de ansiedad.

Por tanto es indispensable el contar con personas que apoyen los procesos de desarrollo, no solo desde el centro educativo, a nivel de la intervención docente, sino combinando el apoyo desde el contexto familiar, aumentando el conocimiento del joven y el impacto que las relaciones afectivas pueden tener en sus decisiones, pensamiento y calidad de vida. Se puede apreciar en las expresiones realizadas por las y los jóvenes que su círculo de socialización ha sobrepasado el ámbito familiar para buscar recursos en otras personas allegadas como tíos e incluso amigos, por ejemplo:

“Me voy a donde alguna tía o así y salgo de la casa para despejarme”
(Estudiante Flor de undécimo)

También se pueden dar momentos en que el socializar con otras personas no resume los sentimientos de frustración ante experiencias ansiosas, en ese esfuerzo de:

“Tratar como de andar con alguien para despejarme y así, pero no sirve”
(Estudiante Flor de undécimo)

Esto provoca sentimientos que pueden llevar a estados emocionales de ansiedad, con consecuencias para la salud emocional. Al respecto Balanza, et al. (2009) explican que “la percepción de un mejor apoyo al requerimiento de éste por otros, influye en un peor estado de salud tanto física como mental” (p. 185). Lo cual refleja la necesidad de tener un mejor ambiente de aprendizaje, donde sus necesidades afectivas no se vean tan comprometidas con distancias emocionales en la relación docente-estudiante.

Sobre los determinantes sociales se hizo referencia a la importancia de brindar ambientes socio-afectivos donde se demuestre el compromiso de la población adulta con las necesidades emocionales de los jóvenes.

5.3. Estrategias socio-emocionales y académicas que disminuyen la ansiedad educativa

Esta metacategoría se asocia con las capacidades del contexto educativo para hacerle frente a la ansiedad educativa desde dos categorías, la primera corresponde al manejo de emociones y aumento del control interno, y la segunda,

manejo del estrés académico. Estas dos categorías registran las habilidades de planificación de tareas cognitivas, y habilidades sociales y la adaptabilidad, que se refuerzan también con la autoeficacia o capacidad para alcanzar metas propuestas.

5.3.1. Manejo de emociones y aumento del control interno:

La perseverancia, la motivación y el autocontrol son destrezas que influyen en la vida y el éxito académico de las personas jóvenes, las cuales además, están marcadas por el ambiente familiar y social, ya que estimulan el aprendizaje. Por lo tanto, cuando una persona presenta niveles de ansiedad que repercuten en ciertas áreas de la vida personal, puede deberse no solo al manejo de tareas educativas, a experiencias desfavorables en ese ámbito, sino que pueden encontrarse respuestas en factores personales, sobre todo, en el manejo de emociones y estados como la seguridad personal en la propia capacidad.

Un ejemplo representativo de lo expuesto anteriormente lo externó la madre de Eduardo José:

“A veces a él le cuesta una cosa, pero él le pone mucho interés a eso.”
(Mamá de Eduardo José)

Con esta participación se evidencia una actitud perseverante y motivada hacia la tarea que debe emprender. Es necesario que los estudiantes tengan el conocimiento en conjunto de las emociones y las situaciones estresoras, así como la capacidad de utilizar técnicas para el afrontamiento de las evaluaciones académicas, esto va a permitir la regulación de los estados emocionales, de ahí que exista relevancia en capacitar a estudiantes para que se comuniquen asertivamente, aumenten su autoestima y mejoren sus estrategias de estudio, siendo que lo emocional y cognitivo se complementan.

Si no se atendiera la situación con estrategias socio-emocionales se corren riesgos significativamente perjudiciales para el bienestar adolescente, como lo expone la psicóloga entrevistada:

“Las implicaciones son depresión, pérdida de año, lo que lesiona el autoestima y seguridad del estudiante, pues no logra superarlo, si no se interviene se refuerza más la ansiedad por lo que se vuelve más intensa ya que no posee herramientas, estrategias o técnicas que le permitan controlarla y esto lleva a que se le brinde atención clínica psicológica y psiquiátrica lo más antes posible.” (Entrevista a Psicóloga)

Por lo cual se vuelve necesario abrir espacios para tratar el tema de ansiedad y buscar respuestas personales favorables, resultando no solamente importante, sino necesario y alentador en el mundo de las necesidades estudiantiles. Este conocimiento va a permitir el enfrentamiento positivo con las emociones que generan los acontecimientos estresores, entre ellas son las más comunes la frustración, el enojo, la inseguridad personal que provoca la ansiedad.

El manejo adecuado de la ansiedad ayuda a aumentar el control interno de la persona y esto proporciona la habilidad cognitiva adecuada para desempeñarse de una mejor manera y sentirse capacitados en relación con las tareas a desempeñar. Esto se evidencia en que las “personas con mayores niveles de educación también mostraban ciertos aumentos en las tres habilidades socioemocionales” (Bassi, 2014) y por ende se da una tendencia a manejar de una manera más saludable el estrés y la ansiedad.

Por lo que tratar esta temática con la responsabilidad que se merece en el centro educativo y a nivel de las familias de estos estudiantes puede resultar alentador para los involucrados y retador para los docentes. La importancia radica en que:

“Es necesario que en centro educativo conozca bien del tema y se capaciten en las técnicas que ayudan a manejar la crisis de ansiedad para que el alumno pueda tranquilizarse y continuar con el examen o bien disminuir la ansiedad anticipatoria. En el caso de la ansiedad ante los exámenes es una situación que se trabaja con anticipación. Es necesario trabajar con estrategias de estudio, horario de estudio, para facilitar el aprendizaje, fortalecer el autoestima y seguridad, manejo de emociones, metas cortas, conocimiento personal, comunicación y expresión.” (Entrevista a Psicóloga)

Esta participación de la psicóloga entrevistada resume las principales actuaciones que desde el centro educativo se pueden brindar, con un trabajo en conjunto de los diversos actores involucrados, contando siempre con la disposición de los estudiantes que presentan ansiedad en el entorno educativo. Por lo tanto las habilidades estudiantiles incluyen un aprendizaje en las siguientes áreas:

- Manejo de emociones, principalmente el enojo, la frustración y la ansiedad como tal.
- Acercamiento a los pensamientos automáticos.
- Manejo de técnicas de relajación.
- Autoconocimiento y autoestima, reforzando las áreas de confianza y autocontrol.
- Técnicas de estudio.

Algunas formas individuales que utilizan las y los estudiantes para manejar sus estados emocionales mediante actividades de interés o estrategias personales, son las siguientes:

“Yo hago ballet, pero son los sábados. Cuando voy es como ahhh!! súper libre verdad, pero ya después me estreso a la hora de salir porque di me tengo que ir sola y salgo tarde, entonces ya lo que me desestresé, haciendo ballet, me vuelvo a estresar mientras que voy de la academia a la parada del bus, por ohh los buses o algo así y verdad, hay veces que me subo y ya tengo que llamar a mi mamá y si no está, que tengo que subir caminando, o ver cómo subo y me estreso toda y se me hace un colicho.” (Estudiante Flor de undécimo)

Esta es la única estudiante que realiza alguna actividad extracurricular de los cinco entrevistados, pero fácilmente se puede hacer alusión a que su capacidad de disfrute se ve comprometida cuando interfiere la ansiedad o el estrés por situaciones donde no se tiene el control a nivel personal. Podría ser que la familia necesita aprender a tratar de una forma distinta a este tipo de personas, brindándoles un panorama más planificado, donde se conversen los pasos a seguir frente a alguna situación y los estudiantes sientan que son atendidos en sus necesidades de planificación, seguridad y apoyo.

Otro ejemplo de las estrategias usadas en el hogar se registra según lo dicho por la madre de Eduardo José y la estudiante Alexandra:

“Ahora en estos exámenes lo que hice fue que empecé a darle un té de tilo en la noche, un té de tilo en la mañana antes de venirse para el examen, para ver si él se relajaba, lo he tenido con homeopatía, usted no tiene idea todo lo que yo le he dado para que él se relaje y llegue y se tranquilice. El té se lo toma durante toda la semana, trato a veces de empezar desde el fin de semana para que ya lunes ya él esté más relajado, para ver si esto le ayuda a tranquilizarse...se le da homeopatía, le compro tés de canela, de una cosa, tés de otra, yo le doy el té y le digo papi le sirvió, sintió que se relajó, pudo dormir más y me dice si, al momento él me dice si “ma” si pude dormir más tranquilo o si dormí o estoy más relajado. Yo le decía ahora que hizo los exámenes, papi como se sintió, y me dice “ma” bien,

sintió nervios o sintió algo, me dice pues un poquito, pero si me sentí más relajado.” (Mamá de Eduardo José)

“Yo me tomo té antes del examen, pero no me sirve.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

Sin embargo, las experiencias anteriores evidencian que aunque se practique una actividad alterna al colegio que provoque disciplina y cierto sosiego mental, sea por el elevado interés y motivación, existe una cierta tendencia psicoemocional a ver las situaciones cotidianas como elementos que provocan ansiedad e influyen en el mal humor y falta de manejo adecuado de las situaciones, con sus sentimientos y pensamientos. Así también se evidencia que los remedios naturales ayudan a minimizar la ansiedad, sin embargo, parece no ser suficiente método para remediar la situación.

En el contexto familiar, para las figuras parentales la expresión de emociones y pensamientos como forma de manejar las emociones, es un medio importante para reaccionar ante las situaciones estresoras, como por ejemplo, intentar resolver los asuntos hablando con las personas adecuadas. Algunas expresiones realizadas son:

“No sé, tal vez como él ha estado en Orientación hablando, por eso yo pedí ayuda para que él exprese qué es lo que él siente más y talvez, en la materia que él está bajo, yo le digo a él, hable con la profesora, dígame que es lo que usted siente en el examen, dígame que usted estudio, dígame profesora no es que yo no entienda, es que a la hora de llegar al examen, que la profesora esté como enterada del problema que él tiene, no es que él es vago, porque uno lo ve que él está estudiando, que él hace las cosas, incluso como le digo yo a él, el esfuerzo que uno hace por pagarle a usted, para que usted esté practicando, esté al día. Tal vez en ese sentido digo yo que es la mejor manera para que él exprese y que la profesora también vea que él le está poniendo, que él se está esforzando por eso y que a la hora de llegar al examen no sé, que es lo que le pasa a él, si él se

bloquea o que tal vez los exámenes son diferentes a lo práctico que están haciendo, y eso es lo que ellos siempre se están quejando verdad. En eso es en lo que más el colegio puede ayudarlo, porque ¿en qué más?” (Mamá de Eduardo José)

“Kathita vaya hable primero con las profesoras a ver cómo nos ayudan, a ver qué podemos hacer” (Mamá de Katherine)

Sin embargo, el manejo emocional está asociado al componente cognitivo, el cual a niveles superiores se relaciona con resultados más bajos en lo académico, por lo tanto el trabajo requerido es en conjunto entre lo emocional y lo cognitivo. Así una intensificación de las sensaciones de tensión, aprehensión y activación fisiológica (por ejemplo, un aumento de sudoración o del ritmo cardíaco)” (Rosário et al., 2008, p. 564) conlleva un elemento cognitivo de evaluación del examen como amenazador.

El hecho de no comunicar y saber cómo resolver este tipo de situaciones emergentes ante un examen, es un factor a trabajar para lograr que el estudiante se responsabilice de sus acciones y actitudes ante los pensamientos generados y aumentar su autocontrol, por ende, se espera que esto contribuya con la mejoría en el desempeño académico y así disminuyan los niveles de presión y ansiedad, lo cual se profundizará en la siguiente categoría.

5.3.2. Manejo del estrés académico:

Debido a que en el medio social se encuentra extensa literatura sobre el manejo del estrés, es que se va a tomar como referencia este concepto, sin embargo, más específicamente se recurrirá al estrés académico, como teoría incipiente (Barraza y Silerio, 2007). El estrés académico se define según el nivel

alto provocado por exceso de responsabilidad en el cumplimiento de obligaciones escolares, la evaluación docente y el tipo de trabajos solicitados, con predominancia de síntomas a nivel psicológico, entendiéndolo conceptualmente como la interacción dinámica entre la persona y su entorno (Barraza y Silerio, 2007).

Por tanto, el manejo del estrés puede estar sujeto a esa interacción entre la persona (sus reacciones, síntomas) y el entorno social (estímulos aversivos), es decir, entre su situación cognoscitiva y contextual, por lo tanto, no se puede analizar de forma diferenciada.

Algunos ejemplos que determinan que la ansiedad no es tan fácilmente de manejar en casa, ni en centro educativo, sino se cuentan con las herramientas adecuadas para hacerlo, se expresan a continuación por los participantes:

“...yo lo que hago es decirle bueno vea, eso es ansiedad, eso se le quita, vaya a pasear donde su abuelita, vaya busque algo como en qué distraerse porque es complicado. Entonces la ansiedad no lleva a nada bueno, porque si usted tiene, es dada a un vicio o algo así, usted va a caer ahí. O duerma, acuéstese a dormir, yo digo mejor que se acueste a dormir a que se ponga ansiosa a pensar, el teléfono a veces me lo da, eso hemos hecho, cuando está así deme el teléfono, y yo se lo escondo. Pero usualmente a ella es la que si le da “ansiedadsilla...” (Mamá de Flor)

“...demasiado estrés, demasiado y me pongo así y tengo que hacer algo porque me estreso mucho y más que todo en clase, entonces tengo que estar como... no sé, tratando de quitar esa... no sé, lo que siento, pero no se quita, quizás hasta que llegue a la casa o hay veces que nada más no se quita.” (Estudiante Flor de undécimo)

Esto explica que el estrés académico se da entre el ajuste de la persona y el entorno, en interacción, según la persona determine y valore las demandas del

entorno y la posibilidad para tomar decisiones enfrentando esa demanda, es decir, los recursos que posee “cuando se da una situación donde existe una mayor demanda por parte del entorno y la persona tiene pocas posibilidades de tomar decisiones para enfrentarse a esas demandas sobreviene el estrés” (Barraza y Silerio, 2007, p. 50) como un estado de desequilibrio o falta de adaptación. Por lo tanto guardar reposo o dormir, no solucionan los sentimientos y pensamientos que puedan estar teniendo los estudiantes en esos momentos.

Otras estrategias puestas en práctica por estudiantes se relacionan con la necesidad de reforzar los contenidos académicos, por lo cual buscan clases particulares. Algunos estudiantes mencionan lo siguiente sobre esto:

“De hecho yo no practico en sí como un deporte, pero cada vez que voy a estudiar allá a Loma Larga como que me desestreso, porque la muchacha que me da me entiende más, si yo no entiendo algo ella saca el tiempo, me explica cómo debe explicar, como los profesores explican de una forma rara que no entiendo.”
(Estudiante Justin de noveno)

“Si, yo digo que tendría que empezar con alguien que me ayude y ya ahí poco a poco tal vez uno vaya controlándose uno solo pero, es que es muy difícil.”
(Estudiante Flor de undécimo)

Por lo que, aunque se realicen actividades que en apariencia contribuyen a manejar la ansiedad, como por ejemplo dormir, tomar té tranquilizante, entre otras, cuando se percibe la demanda educativa, los estudiantes se dan cuenta que no tienen las herramientas necesarias de planificación para enfrentarse a las situaciones evaluativas.

De esta forma se desprende que la ansiedad ante exámenes implica “la disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización en los exámenes” (Rosário

et al., 2008, p. 563). Por lo tanto es necesario trabajar en el aprendizaje del manejo de la ansiedad o estrés académica de las y los estudiantes que al menos han logrado reconocer que necesitan del apoyo externo y del centro educativo para iniciar esta importante tarea.

Ante esta necesaria realidad la Psicóloga entrevistada recomienda lo siguiente respecto al papel docente y las habilidades estudiantiles que se pueden adquirir:

“Procurar un ambiente relajado. Ayudarle a seguir un proceso para hacer el examen, darle recomendaciones como: leer bien el examen, escoger las preguntas que mejor sabe responder, seguir con las preguntas más complicadas y finalmente repasar con detalle. Recordarle que no hay que centrarse solo en los resultados del examen, sino valorar el proceso que ha realizado de estudio y preparación para lograr el objetivo y si no le va bien, retomar e ir mejorando, todo es un proceso.” (Entrevista a Psicóloga)

Otros ejemplos acerca de la importancia del manejo de la ansiedad ante exámenes percibida por las madres y docentes, que posee relación con las expectativas de acción para ayudar a manejar esos episodios desde el centro educativo, se demuestran a continuación:

“Bueno como estos programas, o esto que están haciendo en este momento es muy bueno, porque ya le digo, es la punta del iceberg y se descubre todo un montón de cosas que antes no, antes el chiquito venía y estudiaba y llegaba a la casa y ni se sabía cómo hacía las tareas y ahora hay mucha apertura, digamos el departamento de Orientación que cubre todo excelente, o tienen adonde recurrir. Deberían de hacerlo más y también tomarlo en cuenta como algo obligatorio para ellos, que sea un seminario para ellos, aparte de lo que son clases y todo, entonces yo digo que así sería bueno, nada más que es mucho trabajo para el que organiza, porque tienen que aprender o abrir los oídos a todos los que van a llegar y van a decirle, ¡imagínese usted, es como confesar!” (Mamá de Flor)

“Organizar talleres o clubes de manejo del estrés, técnicas de estudio, tutorías o relajación” (Docente de Inglés)

“Tal vez haciendo algún taller la semana antes de los exámenes sobre cierto autocontrol” (Docente de Español)

Esto por cuanto los estudiantes han demostrado que no poseen actitudes disciplinadas, por ejemplo:

“No soy organizado.” (Estudiante Justin de noveno)

“...no sé cómo...como en mate me cuesta todo y me cuesta, no sé, como acomodar todo de una manera que me sirva para estudiar. “ (Estudiante Flor de undécimo)

“En Estudios, yo estudio solo de leer yo leo y leo y nada se me pega, entonces no sé cuál es la forma.” (Estudiante Katherine de octavo)

“Como saber estudiar Inglés, no sé, saber cómo estudiar.” (Estudiante Alexandra de duodécimo)

Por lo que se puede analizar que la población estudiantil está anuente a que se conciba un plan de acción que ayude a modificar conductas en los estudiantes ansiosos, desde conversatorios sobre el tema de ansiedad donde exista apertura, hasta personas encargadas y preparadas para dar contención emocional y atender a estudiantes ansiosos, otros esperan que los talleres sean no solo de interés, sino de obligatoriedad para la población. A nivel docente existe un enfoque más academicista y casi no se toma en cuenta el plano emocional o cognitivo.

Por lo tanto la ansiedad ante las evaluaciones “hace referencia a la ansiedad ante aquellas situaciones que ponen a prueba las aptitudes y conocimientos escolares” (García, 2001, p. 306). Ante lo cual se evidencia la necesidad de

provocar un aumento del conocimiento personal de las y los estudiantes en cuanto a sus necesidades, formas de estudio, pensamientos respecto a las evaluaciones y formas de salir adelante centrándose en sus capacidades; así como exponer a estudiantes a experiencias donde puedan reflexionar sobre sus habilidades personales, aptitudes y competencias estudiantiles.

La forma de enfrentar ese problema o situación ansiosa es lo que se determina como manejo de ansiedad y qué se va a hacer al respecto, según los recursos que se tengan a mano o se perciban del entorno familiar y social en general. Además de que la situación evaluativa puede ser amenazadora de acuerdo a los factores personales respecto a las diferencias individuales de ansiedad por experiencias anteriores, pensamientos al respecto, por “el dominio del tema evaluado, sus objetivos para la asignatura, el interés de la asignatura). A su vez, las competencias de estudio influyen la preparación del alumno para el afrontamiento de la situación de evaluación” (Rosário et al., 2008, p. 564).

Todo esto se complementa con la interpretación que cada estudiante hace de su situación personal, lo cual repercute en su actitud ante el examen, es decir, su percibe este evento como una amenaza, se incrementará el nivel de ansiedad y preocupación con los consecuentes pensamientos irrelevantes que siguen, por lo que tener buenas competencias de afrontamiento, según Anderson y Sauser (1995), citados por Rosário et al. (2008) va a promover que los exámenes se valoren como menos amenazantes y los estudiantes se sientan más seguros de sí mismos.

6. Conclusiones y recomendaciones

6.1. Conclusiones

Entre las afirmaciones concluyentes de este trabajo investigativo se destacan las siguientes:

- Con respecto al objetivo de identificar los factores que promueven experiencias de ansiedad en estudiantes del Colegio Técnico Profesional de San Juan Sur, se concluye que las causas de la ansiedad son variadas, entre las cuales se citan los factores personales, familiares, sociales y educativos, destacándose la evaluación académica como un acontecimiento negativo, determinante en el aumento de esta emoción y la falta de estrategias a nivel familiar para ayudar a los estudiantes a enfrentarse a estados ansiosos.
- Durante la aplicación de los exámenes se dan situaciones que activan la ansiedad, como sentir que el tiempo es reducido debido a la demanda de la dificultad percibida ante la materia que se está evaluando, la presión ejercida por los docentes que cuidan el examen, las experiencias donde se han implementado los apoyos de una adecuación no significativa que no corresponde a las necesidades educativas, la forma de estudiar de los estudiantes, que otros estudiantes terminen el examen y se retiren, les genera ansiedad, entre otras experiencias.
- La ansiedad se incrementa en periodo de exámenes, debido a que por no querer enfrentarse al reto que significa estudiar para un examen o sentir que no se tienen las herramientas personales o académicas para

enfrentarse a este, entonces, se genera duda y confusión durante el proceso de la prueba, desconfianza en las propias capacidades, creencias de que la dificultad sobrepasa a la capacidad, esto incide en dos áreas importantes, el fracaso escolar que conlleva y la otra es a nivel de autoestima, con la desvalorización de las capacidades académicas.

- Algunos de los factores asociados a la ansiedad educativa fueron categorizados como determinantes personales, lo cual demostró las actitudes, pensamientos y hábitos para enfrentarse a la actividad académica, los cuales han llevado a elevar la ansiedad, ya que los estudiantes no tienen las estrategias pedagógicas adecuadas para enfrentarse a un examen, o se sobre exigen y esto los vuelve propensos a sentirse ansiosos debido a las expectativas académicas y el deseo de éxito.
- Entre los determinantes sociales que inciden sobre la ansiedad educativa se encuentra la forma de evaluar a través de exámenes escritos y sumatorios, lo cual les exige técnicas memorísticas que no siempre manejan los estudiantes, sin logros muy positivos y sin analizar situaciones personales de ellos, como en este caso, que se muestran ansiosos ante las pruebas escritas. El contexto social y la interacción cognoscitiva que haga el sujeto con este, determina sus reacciones, síntomas y va a definir las experiencias aversivas, además el medio social es el contexto donde se da el ajuste o falta de adaptación.
- Otro factor importante es la relación docente estudiante, la cual es percibida como inaccesible, ya que los docentes no explican la totalidad de veces que los estudiantes lo requieren o no modifican la estrategia para facilitar el aprendizaje, por lo cual no se crea un ambiente afectivo óptimo para motivar a los estudiantes ya que se crea una percepción amenazadora de las tareas que implican ser estudiante, lo cual en cierta manera influye al

incrementar la ansiedad. A nivel del cuerpo docente se da más énfasis a lo académico que al plano emocional y cognitivo.

- La ansiedad se puede encontrar en las aulas, y los centros educativos deben estar preparados con herramientas factibles para la intervención solidaria con esta población. Es necesario actuar desde las necesidades emocionales y cognitivas de los estudiantes, ya que se debería buscar otra alternativa posible y no solo la valoración de estudiante meramente academicista, hay que buscar las causas de lo que aparenta ser un asunto de “vagabundería” o falta de estudio.

Respecto al objetivo de definir la percepción de la ansiedad educativa y el tipo de respuestas dadas ante experiencias ansiosas en adolescentes estudiantes, se observaron, según el modelo tripartito, para evaluar la ansiedad, los componentes físico, cognitivo y conductual. La sintomatología física se destaca por que en estudiantes se acrecientan los brotes cutáneos, se muestran nerviosos, les da sudoración de manos, aceleración del corazón y llanto. Emocionalmente se sienten confundidos, con tristeza, pereza, no sienten sosiego o ánimo para estudiar.

- En cuanto a las conductas observadas por las madres de familia durante periodos ansiosos están los cambios en el apetito, se comen las uñas, pereza, u otras conductas, por la aparente presión de los exámenes, bloqueos mentales, inquietud motora y emocional, dificultad para concentrarse, errores al contestar los exámenes, lo cual se manifiesta como consecuencia de la ansiedad educativa.
- La presencia del componente cognitivo se da en forma de pensamientos negativos, verbalizados en frases que denotan incapacidad para realizar actividades educativas, remembranza de fracasos académicos,

afirmaciones de falta de entendimiento respecto a los contenidos de algunas materias, son algunas caracterizaciones de la importancia de influir en un cambio de mentalidad, ya que funcionan como distractores en el proceso de aprendizaje. Este componente cognitivo refuerza la idea de intervenir en la percepción de las situaciones ansiosas a nivel educativo, ya que la forma de pensar incide en la autoestima y esta actúa en cierta medida sobre los resultados del desempeño académico.

- Los jóvenes participantes coinciden en tener experiencias ansiosas respecto a las evaluaciones académicas, lo cual les ha ocasionado sentimientos de inferioridad, incluso de inseguridad sobre su propia inteligencia y capacidades, esto daña la estima personal, por lo cual se debe trabajar esa sensación de insuficiencia para generar mayor confianza en sí mismos. La teoría respalda el hecho de que las personas inseguras son más ansiosas.
- Es verificable que la percepción estudiantil negativizada de algunas materias académicas o de experiencias de fracaso educativo, aumentan los pensamientos que pueden incrementar los estados ansiosos, encontrando relación con investigaciones que apoyan la relación entre autoeficacia y rendimiento académico.
- Un área a fortalecer es la capacidad adaptativa de los adolescentes para lograr que usen los mejores recursos de sí mismos y del medio social, para lograr su bienestar socio-emocional y psicológico, con nuevas experiencias donde se dé estímulo intelectual y cultural. Además, se debe de trabajar con la influencia de las experiencias previas de los jóvenes, donde han sentido que no pueden o no son capaces de realizar su labor, por situaciones de repitencia y/o fracaso escolar, con los consecuentes sentimientos y cogniciones que esto genera.

- Con respecto al objetivo de identificar la efectividad de las estrategias emocionales y académicas utilizadas, se pudo encontrar que las estrategias a las que recurren padres y estudiantes no han ayudado a solventar las crisis ansiosas que puedan tener los jóvenes, estas acciones van desde la ingesta de té tranquilizantes, alternar periodos de descanso y estudio, recordarles estar relajados, consultar con el centro educativo sobre el desempeño académico, referir al médico general por estrés o ansiedad, salir a pasear, ejercitarse, conversar con amigos o familiares con el afán de distraerse, entre otras.
- Se evidenció que las y los estudiantes necesitan profundizar en el conocimiento respecto al tema de manejo de la ansiedad, donde se tomen en cuenta los aprendizajes sobre técnicas académicas, cognitivas y socio-emocionales que les preparen para manejar los periodos de mayor estrés educativo, como por ejemplo, saber técnicas de estudio, horario, manejo y aprovechamiento del tiempo. Otras estrategias apropiadas y útiles para el manejo de la ansiedad, son los métodos de relajación, tips para manejar la ansiedad durante el examen, pensamientos irracionales y racionales, superar hábitos negativos, uso de la inteligencia, experiencias que apoyen la autoconfianza y el autocontrol de emociones, reforzamiento de la autoestima y el autoconcepto, todo esto engloba las competencias socio-emocionales que se pueden aprender en la propuesta educativa sobre el tema.

6.2. Recomendaciones

Padres y madres de familia

- Revalorar, en forma prioritaria, el tema de la autoestima y proveer a los jóvenes de experiencias donde puedan aprender de sí mismos y descubrir sus habilidades, lo cual les brindará mayor confianza en sus capacidades y aprendizajes, para que incrementen no solo la autoconfianza, sino otras competencias importantes como el liderazgo, la flexibilidad, el aprovechamiento del tiempo, la competitividad, entre otras.
- Aprender a escuchar y validar los sentimientos en sus hijos, apoyar para fortalecer el bienestar del adolescente, enseñar cómo comunicarse de manera más asertiva, para manejar emociones de una manera más equilibrada, crear vínculos más afectuosos.
- Involucrarse más con el aspecto académico y emocional de los hijos, no desligar estas áreas, presentarse al centro educativo, conversar con los docentes para que estén pendientes del avance emocional que tenga el estudiante, conversar con el departamento de orientación para que realicen los apoyos necesarios.
- Tener, a nivel de familia, los conocimientos básicos sobre el tema de la ansiedad, concepto, cómo identificarla, causas, sintomatología, consecuencias y estrategias para solucionar los efectos de esta emoción, en sus hijos.

Docentes de centros educativos

- Capacitar a los docentes para que brinden contención emocional y colaboren a través de técnicas de concentración académica, para que esto se convierta en un servicio de apoyo institucional, fomentando la calidad de la relación estudiante-docente.
- Crear estrategias que modifiquen las metodologías de evaluación, usando por ejemplo el aprendizaje colaborativo y los compañeros tutores, así como actividades grupales donde se puedan poner a prueba las habilidades y capacidades de los estudiantes.
- Observar las dificultades de las materias sentidas por estudiantes en relación con situaciones afectivas, así como buscarles el acceso a servicios de apoyo para bajar los niveles de ansiedad, enseñarle a las jóvenes técnicas para mejorar la concentración, la atención y la memoria.
- Promover, por medio del recurso humano disponible, la salud en los centros educativos, con los docentes y comunidad educativa en general, por lo que se pueden realizar acciones que involucren a todas las partes, haciendo conciencia y desarrollando la prevención. Es necesario ejecutar programas educativos donde se haga énfasis en los estilos de vida saludables, desde las actividades lúdicas, recreativas y con sentido, ejecutando planes de acción, dándole seguimiento y evaluando procesos, capacitando a docentes y comunidades sobre los factores que promueven la salud mental y emocional.

Futuros investigadores

- Realizar futuras investigaciones donde se ejecute el plan de intervención educativo sobre manejo de ansiedad para valorar cualitativamente los resultados que pueda producir a corto y mediano plazo.
- Realizar investigaciones donde se aplique una propuesta a la población educativa ansiosa y se observen los resultados sobre la contribución en la disminución de síntomas ansiosos y comprobar si efectivamente el desempeño académico puede mejorar, valorando también la relación entre la autoestima y el desempeño académico, poniéndole énfasis a los componentes actitudinales de confianza y seguridad personal.

7. Referencias

Álvarez, J.; Aguilar, J. M. y Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10 (26): 333-354.

Antequera, M. (s.f.). Curso técnicas de estudio. Colegio Calasanz.

Arias, C. y Restrepo, M. (2009). La investigación acción en educación: un camino hacia el desarrollo profesional y la autonomía. *Íkala*, revista de lenguaje y cultura. Vol. 14, N° 22. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ikala/article/viewFile/2636/2123>

Balanza, S.; Morales, I. y Guerrero, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y socio familiares asociados. *Clínica y Salud*, 20 (2): 177-187.

Barrantes, R. (2006). *Investigación: Un camino al conocimiento, un enfoque cuantitativo y cualitativo*. San José. Costa Rica: EUNED.

Barraza, Arturo; Silerio, Jesús. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*. Investigación Educativa Duranguense. Recuperado de dialnet.unirioja.es

Bassi, M. (2014). *Boletín LLECE: Educación y habilidades socioemocionales: Muchos avances, muchas preguntas* (UNESCO). Recuperado de http://www.unesco.org/new/es/santiago/press-room/single-new/news/educacion_y_habilidades_socioemocionales_muchos_avances_

muchas_preguntas_marina_bassi_economics_education_senior_specialist_banco_interamericano_de_desarrollo/#.VB4E0_I5OCI

Bassi, M.; Busso, M. Urzúa, S. y Vargas, J. (2012). *Desconectados. Habilidades, educación y empleo en América Latina*. Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Carbonell, N. (2011). *La educación en habilidades psicosociales desde la orientación educativa: pautas para su implementación en el contexto de la formación profesional inicial en las universidades pedagógicas*. Cuadernos de Educación y Desarrollo, Vol. 3. Nº 27. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/27/ncl.htm>

Contreras, F.; Espinosa, J.; Esguerra, G.; Haikal, A.; Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 1 (2): 183-194.

Delors, Jacques (1994). *Los cuatro pilares de la educación*. En *La Educación encierra un tesoro*. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103. Recuperado de <http://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/11/PPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf>

De Mézerville, Gastón. (2004). *Ejes de Salud Mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas

Elliott, J. (S.f.a) *Educational Action Research*. Centre for Applied Research in Education, University of East Anglia, UK. Tomado de <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/impe/web/contenido?pag=/contenidos/B/InnovacionEInvestigacion/InvestigacionEducativa/MaterialesInvestigacionEducativa/Seccion/InvestigarEnEducacion/T205InvestigacioAccion>

- Elliott, J. (S.f.b). *Las características fundamentales de la Investigación Acción*. En: El cambio educativo desde la Investigación Acción. Páginas 67-74. Segunda Edición. Editorial Morata.
- Elliot, J. (2000). *La investigación acción en educación*. Cuarta edición. Ediciones Morata. S.L.
- Erikson, E. (1993). *Sociedad y adolescencia*. 14ª edición. México: Siglo XXI.
- Fundación Edex (2014). *Las diez habilidades*. Bilbao, España. Recuperado de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Garbanzo, M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista de Educación*, 31(1), 43-63. San José, Costa Rica.
- García, J. M.; Inglés, C.; Martínez, M.; Marzo, J. y Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de educación secundaria. *Psicothema*, 23 (2): 301-307.
- Goleman, D. (s.f.) *Inteligencia Emocional*. Recuperado de: <http://www.youtube.com/watch?v=3FStGPjjw7I>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Laboratorio para el Análisis del Cambio Educativo/LACE. (1999). *Introducción al estudio de caso en Educación*. GRUPO L.A.C.E. HUM 109. Facultad de CC. de la Educación. Universidad de Cádiz. Recuperado de <http://www2.uca.es/lace/documentos/EC.pdf>

- Margalef, L. y Pareja, N. (2007). Observar, interpretar y reflexionar a través del objeto de la Investigación Acción. IV Congreso Internacional sobre Investigación Acción Participativa. España.
- Martín, E. (2006). Currículo y atención a la diversidad. *Revista Prelac* (UNESCO), N°3, Diciembre.
- Martínez, L. (2007). Mirando al futuro: desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psykhé*,16 (1): 3-14.
- Martínez, M. (2006). *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.
- Martínez, M., Inglés, C. y García, J. (2012). *Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. Ansiedad y estrés*. 18 (2-3), pp. 201-219). Universidad Miguel Hernández de Elche. Universidad Complutense de Madrid. Universidad de Alicante.
- Mejía, R. (2013). *Ansiedad*. Recuperado de <http://www.saludymedicinas.com.mx/esquemas/ansiedad.html>
- Millán González, R. (2009). Trastornos ansiosos: generalidades para su aproximación (Anxiety disorders: Generalities for its approach). *Revista Cúpula*, 23 (1-2): 19-29. Recuperado de <http://www.binass.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v23n1-2/art2.pdf>
- Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Indicadores Básicos de Salud*. San José, Costa Rica.
- Moncada, J. (2013). *Modelo educativo basado en competencias*. 2ª edición. México: Trillas.

Moreno, V.; del Barrio, V. y Mestre. (1995). Ansiedad y acontecimientos vitales en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27 (3): 471-496.

Naranjo, M. (2004). *Enfoques humanístico-existenciales y un modelo ecléctico*. 1º ed. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Onyeizugbo (2010). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal or Research in Educational Psychology*, 8 (1): 299-312.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2013). *¿Qué es la promoción de la salud?*. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de http://www.paho.org/hpd/index.php?option=com_catalog&view=article&id=4%3Awhatishhealthpromotion&catid=8%3Arecources&lang=es

Organización Iberoamericana de Juventud (OIJ). (2000). *Adolescencia y juventud en América Latina y el Caribe: problemas, oportunidades y desafíos en el comienzo de un nuevo siglo*. CEPAL, Serie N° 9 Población y Desarrollo. Naciones Unidas: Santiago, Chile.

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). (2008). *Informe sobre el sistema de salud mental en Costa Rica*. San José, Costa Rica. Recuperado de <http://www.bvs.sa.cr/saludmental/informe.pdf>

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud, OPS/OMS. (2008). *Informe sobre el sistema de salud mental en República Dominicana*. República Dominicana. Recuperado de

http://www.who.int/mental_health/dominican_republic_who_aims_spanish.pdf

Pacheco, Lupiáñez y Acosta. (2009). Atención y ansiedad: relaciones de la alerta y el control cognitivo con la ansiedad rasgo. *Psicológica*, (30): 1-25.

Pacheco y Ventura (2009). Trastorno de ansiedad por separación. *Revista Chilena de Pediatría*, 80 (2): 109-119.

Peraza, G. (2007). La investigación-acción sistematizadora como estrategia de intervención y formación del docente en su rol de investigador. *Revista de Pedagogía* (82): 73-195. Tomado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65908202>

Ministerio de Salud. (2003). *Política Nacional de Salud 2002-2006*. 1ª. ed. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. 23ª edición. Madrid, España. Recuperado de <http://www.rae.es/diccionario-de-la-lengua-espanola/hacia-la-23a-edicion/actualizaciones-y-consultas>

Roca, E. (s.f.) *La terapia racional emotiva (TRE)*. Recuperado de <http://ww.rebt.org/>

Rodríguez, C. (2013) *Habilidades sociales: Educar para las relaciones sociales*. Recuperado de <http://educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>

Rodríguez, G; Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Ediciones Aljibe, S.L.

Rodríguez, S.; Herráiz, N.; Prieto, M.; Martínez, M.; Picazo, M.; Castro, I. y Bernal, S. (2011). *Investigación Acción. Métodos de investigación en Educación Especial*. 3ª Educación Especial.

Rosário, P.; Núñez, J.; Salgado, A.; González, J.; Valle, A., Joly, C. y Bernardo, A. (2008). *Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares*. Vol. 20, nº 4, pp. 563-570. Universidad de Minho. Universidad de Oviedo. Universidad de A Coruña y Universidad de São Francisco. Recuperado de www.psicothema.com

Sanchiz, L. (2008/2009). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Publicacions de la Universitat Jaume I.

UNICEF. (2011). *La adolescencia temprana y tardía*. Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-adolenscencia-temprana-y-tardia.pdf>

Universidad de Almería. (s.f.) *Programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Recuperado de <http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Apéndices:

Apéndice A: Consentimiento informado

Universidad Estatal a Distancia
Vicerrectoría Académica
Escuela de Ciencias de la Educación
Sistema de Estudios de Postgrado
Maestría en Psicopedagogía

Consentimiento informado

Yo, _____, cédula _____,
padre, madre o encargado legal del (la) estudiante
_____, cédula _____,
de ____ años de edad, de _____ nivel, autorizo para que se me realice
una entrevista para fines investigativos y:

1. Para que la entrevista que se me hará sea grabada en audio.
2. Doy mi autorización para que mi hijo(a) participe del grupo focal y sea grabada su voz para el análisis de los datos.

Los datos recolectados serán usados solamente para la investigación: "Trabajo final de graduación para optar por el grado de Magister en Psicopedagogía"

Firmo: _____ Fecha: _____

Firma y cédula

Apéndice B: Reporte de sesión

Fecha: _____

Hora de inicio: _____ Finalización: _____

Datos de los participantes:

Género	Edad	Grado académico
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Investigador colaborador: _____

Observaciones (actitud, comportamiento de los participantes, resultados de la sesión):

Apéndice C: Grupo focal con estudiantes

Guía de preguntas:

- 1) ¿Cuáles situaciones les ha generado ansiedad en el colegio? (ambiente, compañeros, relación con docentes)
- 2) Mencionemos situaciones positivas o negativas que generan ansiedad en la familia (tipo de familia, comunicación)
- 3) ¿Cómo podemos definir la ansiedad?
- 4) Hay síntomas asociados a la ansiedad, ¿cuáles síntomas físicos han experimentado?
- 5) ¿Qué tipo de sensaciones y experiencias sienten cuando están ansiosos?
- 6) ¿Cuáles son los tipos de pensamiento que se les vienen a la mente cada vez que se sienten ansiosos?
- 7) ¿Frente a cuáles materias se sienten más ansiosos en exámenes? ¿Por qué creen que les pasa eso?
- 8) ¿De qué forma consideran que la ansiedad facilita o dificulta su desempeño estudiantil?
- 9) ¿Cuáles situaciones les generan más estrés académico?
 - El fracaso escolar (forma de estudiar, manejo del tiempo)
 - Castigo escolar (boletas, quejas a la casa, rebajo de puntos)
 - Agresión, burlas, insultos
 - Evaluación social (miedo a hablar en público, a caerse, que se rían o burlen, críticas)
 - Evaluación académica (examen escrito u oral)
- 10) ¿Ustedes se consideran capaces de enfrentar la ansiedad y controlar sus síntomas y pensamientos?
- 11) ¿Cuáles elementos usan para bajar los niveles de ansiedad? (deporte, arte, espiritualidad, recreación, actividades extracurriculares)

- 12) ¿Consideran que necesitan de una persona para calmar su ansiedad y que le ayude a relajarse y a pensar en positivo? ¿Quién es esa persona?
- 13) ¿Qué sugerencias le harían a otros estudiantes que son ansiosos?

Apéndice D: Entrevista semiestructurada a padres, madres o encargados de familia

Guía de preguntas

- 1) ¿Qué conductas demuestra su hijo cuando se pone ansioso?
- 2) ¿En qué situaciones ha experimentado su hijo(a) más ansiedad? (durante el colegio, en vacaciones)
- 3) ¿Cómo ha pensado disminuir la ansiedad en su hijo(a)? ¿Qué ha realizado para bajar la ansiedad? Y ¿ha tenido efecto?
- 4) ¿En la familia hay personas que han experimentado episodios de ansiedad?, ¿han recibido tratamiento?
- 5) ¿Cómo podría el centro educativo ayudarle a su hijo(a) a disminuir los niveles de ansiedad y enfrentarse a las situaciones escolares?
- 6) ¿Qué es lo que expresa verbalmente su hijo(a) cuando está ansioso(a)?
- 7) ¿Qué opina usted sobre los efectos que tiene la ansiedad en su hijo ante un examen?

Apéndice E: Entrevista semiestructurada a docentes

Guía de preguntas:

- 1) ¿Cuáles conductas ha notado usted en sus estudiantes cuando se ponen ansiosos ante los exámenes?
- 2) ¿Cómo podría el centro educativo ayudar a las y los estudiantes a disminuir los niveles de ansiedad y enfrentarse a las pruebas evaluativas de una mejor manera?
- 3) ¿Por qué considera usted que se presentan situaciones de ansiedad en sus estudiantes?
- 4) ¿Cuáles podrían ser las implicaciones en su materia de que sus estudiantes tengan altos niveles de ansiedad durante los periodos de pruebas?

Apéndice F: Entrevista a especialista

Guía de preguntas:

- 1) ¿Por qué considera usted que se presentan situaciones de ansiedad en los jóvenes actualmente?
- 2) ¿Cuáles actitudes y pensamientos frecuentes tienen los estudiantes del CTP San Juan Sur cuando muestran ansiedad?
- 3) ¿Cuáles situaciones académicas les generan más ansiedad a los jóvenes?
- 4) ¿Cómo podría el centro educativo ayudar a las y los estudiantes a disminuir los niveles de ansiedad y enfrentarse a las pruebas evaluativas de una mejor manera?
- 5) ¿Qué recomendaciones les brinda a la familia de jóvenes que presentan altos niveles de ansiedad ante exámenes?
- 6) ¿Cuáles podrían ser las implicaciones de que no se intervenga para bajar los niveles de ansiedad en la vida de estos jóvenes? O ¿De qué forma la ansiedad facilita o dificulta el desempeño estudiantil en cuanto a rendimiento académico y relaciones con los pares?
- 7) ¿Cuáles sugerencias con impacto exitoso le haría a los centros educativos para poder colaborar con los niveles de ansiedad de estos estudiantes?
- 8) ¿Cuáles son las áreas que se pueden fortalecer y competencias para el desarrollo personal de estos jóvenes?

Apéndice G: Propuesta educativa para el manejo de la ansiedad

Luego de obtener los resultados de esta investigación, se realiza una propuesta que va en función de las necesidades de padres y estudiantes, de prepararles para un mejor enfrentamiento de las respuestas que se generan ante la ansiedad educativa, esta se abarcará bajo la modalidad de taller dirigida a población estudiantil identificada por sus propios padres o docentes y también por ellos mismos, como ansiosa.

El objetivo general es propiciar el conocimiento sobre las competencias socio-emocionales y académicas que ayuden a un mejor manejo de las situaciones que generan ansiedad.

La sesión uno contemplará los contenidos del reconocimiento de la ansiedad como emoción y las percepciones sintomatológicas de las y los estudiantes, haciendo énfasis en la ansiedad educativa y el estrés académico desde la teoría.

En la sesión dos se dispondrán los elementos básicos para un mejor manejo de la ansiedad, identificando y estableciendo su propio plan de mejora de la ansiedad para aprender a estabilizar el cuerpo y la mente.

La sesión tres contemplará todo lo relacionado al componente cognitivo, acerca de las ideas irracionales y racionales, así como su influencia en el estado anímico, mitos y experiencias previas.

Cada sesión iniciará y finalizará con una puesta en práctica de los elementos que facilitan la relajación. Además, se les brindarán una serie de tareas a realizar, con el fin de brindar un seguimiento individualizado a cada estudiante, con respecto a su proceso sobre el manejo de la ansiedad. Esto se registrará en un cuaderno de anotaciones personalizado que se devolverá al finalizar las tres sesiones del taller, a cada uno se le realizará una devolución por escrito con recomendaciones tanto a estudiantes, como a los padres.

Es importante anotar que durante el desarrollo de los talleres se recolectará evidencia individual con trabajos en sitio, que permita comprender e identificar a cada uno de los estudiantes en específico, esto permitirá que se pueda hacer una realimentación más personalizada. Este cuaderno se entregará en la primera sesión de trabajo con una guía de elementos que va a permitir la reflexión, interiorización y desarrollo de la propuesta personalizada de manejo de la ansiedad, la cual se estará trabajando durante todo el desarrollo de esta propuesta. La devolución del cuaderno se realizará en pequeños grupos según sean convocados por la persona facilitadora del taller, de forma que se realice un cierre general.

Posteriormente se realizará una charla con padres y madres de familia donde se aclaren los elementos básicos de la ansiedad, dando un breve repaso por las conclusiones a las que llega el grupo de estudiantes ansiosos, luego de aplicadas las sesiones.

En esta charla con la familia se pretende ampliar las manifestaciones ansiosas en el contexto educativo y en el contexto familiar. Además de buscar las recomendaciones desde la misma población estudiantil y sus nuevos conocimientos sobre el manejo de la ansiedad. Para esto se buscará contar con el apoyo de los estudiantes reforzando estos contenidos durante la charla.

Al final se analizarán algunas recomendaciones para padres y madres en su papel de contribuir con el desempeño académico y afectivo de los estudiantes.

Con respecto a las y los docentes se brindará un material de apoyo visual con estrategias de apoyo educativo en caso de presencia de ansiedad en el aula, iniciando la etapa de sensibilización desde conocimientos teóricos sobre el tema de ansiedad educativa. Durante esta charla se pueden presentar estudios de caso donde los profesionales deban relatar la relevancia de su rol docente como facilitador del aprendizaje.

Sesión 1: La ansiedad como una emoción

En la sesión uno se logrará identificar la ansiedad como una emoción del repertorio humano, y la sintomatología ansiosa reconocida en cada uno de los estudiantes.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos

Objetivo específico	Estrategia de aprendizaje	Tiempo	Materiales	Evaluación	Competencias
a. Reconocer el concepto de ansiedad y los síntomas que se manifiestan en el contexto educativo	-Bienvenida y reflexión - Actividad 1: Lluvia de ideas y abstracciones sobre el concepto de ansiedad, causas, efectos, consecuencias	5 min 35 min	Cuatro papeles para realizar carteles Pilots para cada estudiante Hojas blancas Témperas Imágenes sobre ansiedad	Se conceptualiza la ansiedad como una emoción que se puede aprender a identificar Estudiantes reconocen los	Aprender a conocer (Moncada, 2013)
	-Actividad 2: Síntomas físicos, cognitivos y emocionales. Reacciones físicas de los	15 min	Hojas Lapiceros	diferentes componentes de la ansiedad	Habilidad comunicativa Empatía

	jóvenes ante situaciones de ansiedad.				
b. Reflexionar sobre las capacidades personales en la inversión del tiempo libre como estrategia para manejar la ansiedad	-Actividad 3: Charla-conversatorio sobre el conocimiento de las capacidades, la búsqueda del placer en las actividades, desarrollo de potencialidades y uso del tiempo libre	30 min	Ninguno		Extraversión Empatía Habilidad comunicativa Iniciativa
	Actividad 4: Tarea 1 para el diario	5 min	Hoja con indicaciones		Autogestión

Actividad 1: Lluvia de ideas sobre el concepto de ansiedad

Indicaciones:

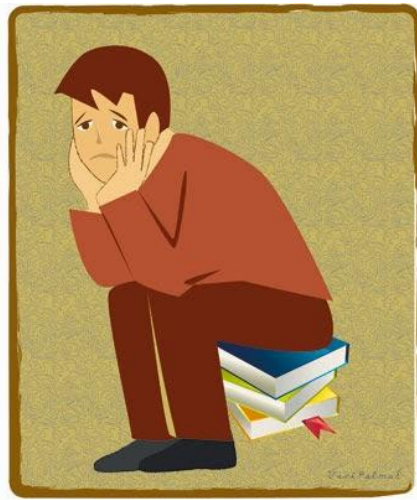
- a. Se pegan los papeles en un árbol donde estudiantes podrán levantarse y anotar 1) ¿Qué es ansiedad? (se pegará en el tronco), 2) Causas ¿qué les provoca ansiedad educativa? (se colocará en las raíces), 3) Efectos o tipos de respuesta ¿cómo reaccionan? (serán las ramas) y 4) Consecuencias que les produce (serán las hojas). A cada estudiante se le entrega un pilot y papeles para que realicen las anotaciones.

<p>¿Qué es ansiedad?</p> <p>Ansiedad educativa</p>
--

<p>¿Qué les provoca ansiedad educativa?</p>
--

- b. Seguidamente se les solicita que visualicen los carteles con las anotaciones que han realizado y se les colocan hojas de papel en el suelo y pintura témpera de varios colores. Se les solicita a cada uno que elija un papel y pinte la ansiedad como si fuera un monstruo o un animal.
- c. Luego se socializan las obras de arte en el suelo, relacionándolas con las ideas anotadas por los estudiantes en los carteles y se les pregunta respecto a sus sentimientos y sensaciones al ver la ansiedad en una hoja de papel.

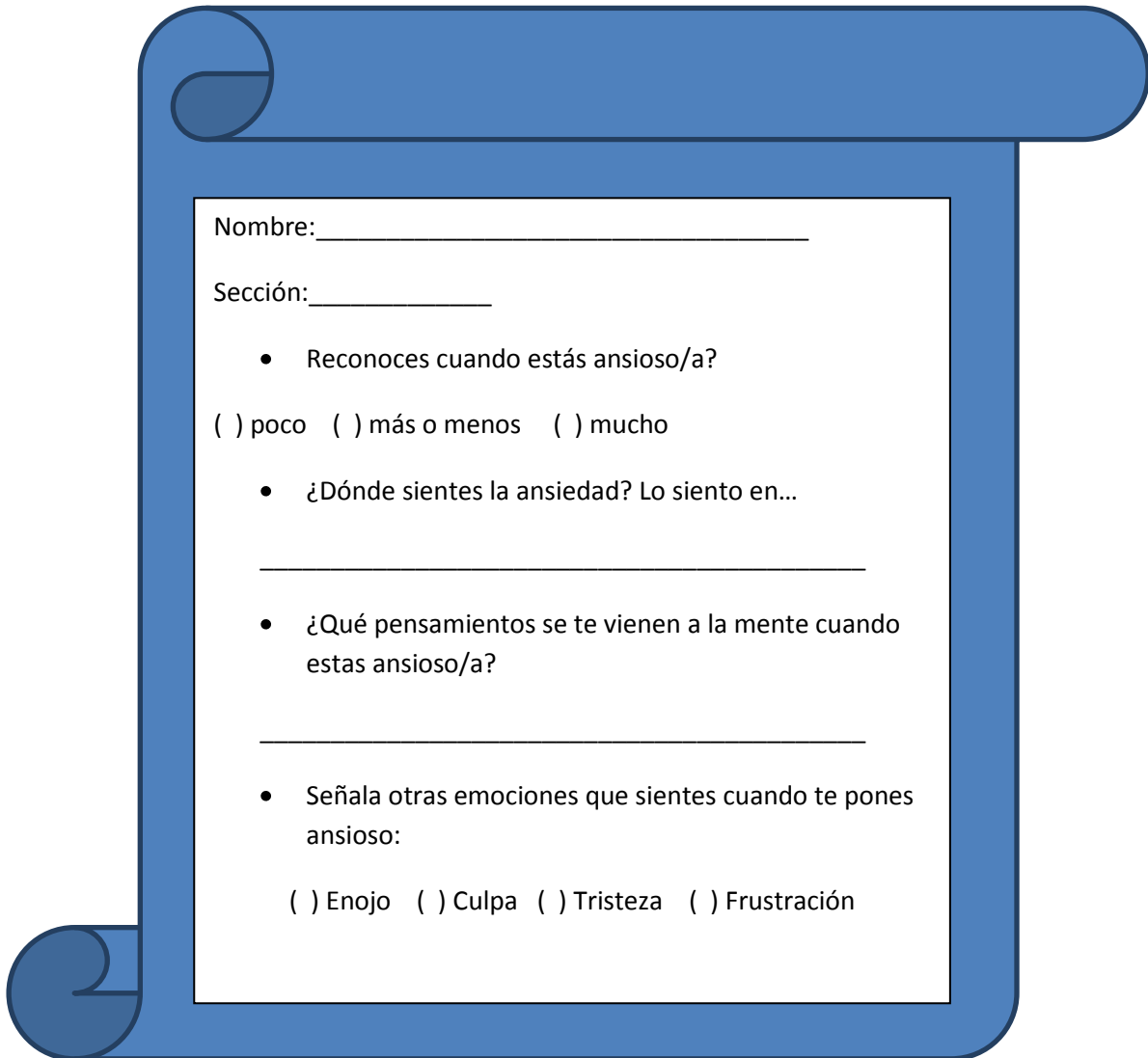
- d. A continuación se integra lo mencionado por los estudiantes con imágenes que ilustren la teoría sobre ansiedad y se van colocando las ilustraciones en los carteles y se integran elementos teóricos sobre la ansiedad educativa.



Actividad 2: **Sintomatología ansiosa**

Indicaciones:

- a. Se entrega una hoja por estudiante con las siguientes preguntas:



Nombre: _____

Sección: _____

- Reconoces cuando estás ansioso/a?
() poco () más o menos () mucho
- ¿Dónde sientes la ansiedad? Lo siento en...

- ¿Qué pensamientos se te vienen a la mente cuando estas ansioso/a?

- Señala otras emociones que sientes cuando te pones ansioso:
() Enojo () Culpa () Tristeza () Frustración

Mi definición de ansiedad es:

- b. Luego se socializan las respuestas para agruparlas según elementos físicos, emocionales y cognitivos.

Actividad 3: Charla-conversatorio

Indicaciones: la persona facilitadora genera y expone una charla sobre elementos como los siguientes:

- Conocimiento de capacidades, desarrollo de potencialidades
- El placer en las actividades diarias
- El uso del tiempo

Actividad 4: Tarea # 1 para el diario:

Se les explica a los participantes sobre el diario que van a completar durante el proceso de las sesiones del taller y se les da una hoja con las siguientes indicaciones de la primera tarea:

Diario personal

Nota: El diario lo completan durante el proceso de las sesiones del taller. Al finalizar las tres sesiones se lo entregan a la persona facilitadora, quien le realiza la realimentación respectiva.

Tarea # 1 para el diario:

1. Reconozco y anoto dos situaciones donde me siento ansioso.
2. Describo claramente lo que le pasa a mi cuerpo cuando estoy ansioso.
3. ¿Cuándo estás ansioso, para bajar esa ansiedad qué hago?
4. Realice alguna actividad que le provoque placer y anótela, luego redacte en cuatro frases las sensaciones y sentimientos que le generó realizar esa actividad. Puede ser pintar, bailar, jugar bola, ver una película específica, hablar con alguien sobre algún tema trascendental.

Sesión 2: Elementos básicos para un mejor manejo de la ansiedad

Como la ansiedad es un asunto que se puede aprender a manejar, los jóvenes necesitan aprender las estrategias que les permitan manejar adecuadamente la ansiedad, donde no la repriman, sino que la acepten como una emoción que se acrecienta eventualmente, pero también sientan que tienen los recursos para controlar sus manifestaciones.

Tiempo: 1 hora y 35 minutos

Objetivo específico	Estrategia de aprendizaje	Tiempo	Materiales	Evaluación	Competencias
Aprender los elementos básicos de relajación corporal y mental	- Bienvenida -Actividad 5: Fantasía dirigida -Actividad 6: Relajación muscular progresiva	15 min 15 min	Un lugar tranquilo Hojas Lápices	Relacionar la fantasía dirigida con las experiencias ansiosas y escribir todo lo que piensen al respecto en un papel.	Aprender a hacer (Moncada, 2013) Creatividad Estabilidad emocional
Identificar las técnicas de estudio según los estilos de	-Actividad 7: Estilos de aprendizaje -Actividad 8: Técnicas de estudio según el	60 min	Material impreso con actividades 7, 8 y 9 Lápices	Estudiantes identifican sus estilos de aprendizaje y	Habilidad comunicativa

aprendizaje de cada estudiante.	estilo -Actividad 9: Organiza tu tiempo			subrayan las técnicas que más les convengan al estudiar.	
Realizar un plan personal de mejora de la ansiedad	-Actividad 10: Tarea	5 min	Hoja con indicaciones		

Actividad 5: **Fantasía dirigida:**

Con esta actividad los estudiantes desarrollarán su capacidad de:

1. Descubrir una experiencia consciente sobre las partes internas y externas de su cuerpo.

“Haga que los estudiantes permanezcan en sus lugares con los ojos cerrados. Dígales que se imaginen a sí mismos al hacer actividades en las siguientes escenas. Pídales poner especial atención a lo que sus cuerpos están sintiendo:

Imagínese a sí mismo en una playa de arena tibia en el mar. Extienda su paño de playa sobre la arena, cerca del agua. Colóquese sobre el paño, con los pies y las manos en la arena. Sienta el paño contra su piel y los granos de arena contra sus pies y manos. Sienta los rayos del sol sobre su piel. Permanezca tranquilo y escuche las olas del mar al golpear rítmicamente en la playa. Escuche a unos niños reír cuando ellos construyen castillos de arena cerca de usted. Escuche llegar una gran ola sobre la playa, sienta llegar el agua fría hasta sus tibios dedos. Sea consciente de cómo se siente el interior de su cuerpo.

Véase a sí mismo en su dormitorio en la noche. Observe alrededor de la habitación los objetos familiares: el color de las paredes, las cortinas y las ventanas, el color de la sobrecama, sus juguetes favoritos. Es media noche, apague la luz, métase a la cama; sienta las frescas sábanas contra su piel, la suave almohada bajo su cabeza. Intente distinguir las formas de los muebles en la oscuridad. Cierre sus ojos y déjese llevar serenamente por el sueño. Hay un fuerte ruido fuera de su dormitorio (se golpea algo para lograr un efecto especial). Usted está despierto y asustado. Sea consciente de lo que ocurre en su cuerpo. Sea consciente de las tensiones dentro y fuera de su cuerpo.

Postdiscusión:

Pida a los estudiantes que abran sus ojos y se sienten. Permítales voluntariamente compartir sus experiencias al hacerles algunas preguntas, entre ellas: ¿Cómo miraron el interior de su cuerpo en los ejercicios iniciales? Comparta sus experiencias de la fantasía en la playa. Comparta sus experiencias de dormir. ¿Cuál era su postura en la cama? ¿Cómo se sentía mientras estaba durmiendo? ¿Cómo se sintió cuando lo despertaron súbitamente? ¿Cómo reaccionó su cuerpo al sonido fuerte?”

Luego deben relacionar la fantasía dirigida con las experiencias ansiosas y escribir todo lo que piensen al respecto en un papel.

Tomado de: Naranjo, M. (2004). *Enfoques humanístico-existenciales y un modelo ecléctico*. Pg. 101-102. 1 ed. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Actividad 6: **Relajación muscular progresiva:**

Indicaciones: este ejercicio se les brinda impreso a los estudiantes para que lo anexen en sus diarios personales y lo practiquen en casa. Se les explica primeramente lo que se va a realizar y se realiza el ejercicio con ellos.

Relajación muscular progresiva:

Es un ejercicio de entrenamiento progresivo para lograr una relajación profunda y un estado más enérgico con algunos sencillos pasos que favorecen el reposo y ayuda a crear consciencia entre la tensión muscular y el estado mental tenso, propiciando una mejoría en las sensaciones de relajación. No es un método breve, requiere de una relajación voluntaria de los músculos para ir alcanzando estados de calma interior.

Los beneficios se centran en que se libera la tensión acumulada en las distintas zonas corporales, se disminuyen los estados de ansiedad y presión, así como los nervios, facilita la conciliación del sueño y el autocontrol a través de la relajación.

No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día y consta de tres fases que pueden durar entre 10 y 15 minutos.

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

FASE 1: Tensión-relajación:

- **Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden** (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- **Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

- **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

- **Relajación de brazos y manos.**

- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

- **Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- **Espalda:** Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- **Tórax:** Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- **Estómago:** Tensar estómago, relajar lentamente.
- **Cintura:** Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

FASE 2: repaso:

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

FASE 3: relajación mental:

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Tomado de: Universidad de Almería. (s.f.) Programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. Recuperado de <http://www.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Actividad 7: Estilos de aprendizaje

TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____ Nivel: _____

INSTRUCCIONES: Califique las opciones de cada pregunta con 0, 1 ó 2 puntos, en donde:

- 2 es la opción más característica
- 1 es la opción medianamente característica
- 0 es la opción poco característica o no característica

PREGUNTAS:

1) Cuando le presentan a una persona:

a. Le es suficiente verlo para saber cómo es.	
b. Necesita hablar con él unos minutos para poder conocerlo.	
c. Le basta estrecharle la mano para saber con quién está tratando.	

2) Ante una cita o entrevista importante con alguien a quien no conoce:

a. Lleva preparado todo lo que le va a decir.	
b. Está viendo fotos de esa persona o leyendo todos sus escritos.	
c. Lo que más le preocupa es si se sentirá bien o mal durante la entrevista.	

3) En sus ratos libres prefiere:

a. Ver televisión.	
b. Practicar algún deporte o reunirse con sus amistades.	
c. Escuchar su música favorita.	

4) Si pudieras comprarte un automóvil:

a. Lo compró fijándose en su diseño.	
b. Está muy atento a los ruidos del motor o de la suspensión.	
c. Lo que más le importa es que sea cómodo, veloz y silencioso.	

5) Cuando va a comer a un restaurante:

a. Lo elige en función del sabor o el olor de sus platillos.	
b. Lo importante para usted es la presentación, el colorido de los alimentos.	
c. No soporta un local lleno de ruido o de música a alto volumen.	

6) Ante tu profesor:

a. Prefiere que le diga las cosas, no que le envíe escritos.	
b. Las instrucciones son más claras por escrito.	
c. Lo importante es que cree un ambiente de comodidad.	

7) En general:

a. Le gusta observar a los demás.	
b. No puede estar quieto sin moverse más de diez minutos seguido.	
c. Se habla a sí mismo en voz alta.	

8) Con un amigo:

a. Se fija en la expresión de su cara.	
b. Se fija en su actitud.	
c. Se fija en lo que dice y el tono de su voz.	

9) Cuando recibe una carta:

a. La lee usted mismo, no soporta que se la lean.	
b. Es importante el olor y la textura del papel.	
c. Vuelve a releerla en su mente.	

10) Cuando alguien le explica cómo ir a un sitio:

a. Anota todas las explicaciones en un papel y hace un esquema.	
b. Escucha con atención y se lo repite interiormente.	
c. Escucha todo hasta el final y se lo agradece con confianza.	

11) En un lugar:

a. El ruido no le molesta para trabajar.	
b. Percibe inmediatamente el ambiente de ese sitio.	
c. No soporta los ruidos de los niños, los timbres o las sirenas.	

12) En una charla o conferencia:

a. Las proyecciones visuales le molestan.	
b. Necesita ver proyecciones y esquemas.	
c. Lo importante es la temperatura de la sala.	

13) Ante un conocido:

a. Para saber que le escucha es imprescindible que le esté mirando.	
b. Le importa el todo, el ritmo, el timbre de su voz.	
c. Lo que importa de verdad son los sentimientos que siente hacia él.	

14) Viendo la TV:

a. La imagen sólo sirve para enriquecer los diálogos y la música.	
b. Lloro o río según el argumento de la película.	
c. Hace comentarios en voz alta.	

15) Es invierno:

a. Se nota por la baja temperatura y el agua.	
b. Lo maravilloso es la mezcla de distintos tonos de verde.	
c. Nota una sensación interior difícil de explicar con palabras.	

INTERPRETACIÓN:

Traslade las cifras que asignó en cada opción a la siguiente tabla, y después sume el total de cada columna. La columna con mayor puntaje indica su estilo de aprendizaje más predominante:

PREGUNTA	VISUAL	KINESTÉSICO	AUDITIVO
1	A	b	C
2	A	b	C
3	A	b	C
4	A	b	C
5	A	b	C
6	A	b	C
7	A	b	C
8	A	b	C
9	A	b	C
10	A	b	C
11	A	b	C
12	A	b	C
13	A	b	C
14	A	b	C
15	A	b	C
TOTALES			

Actividad 8: Técnicas de estudio

Técnicas de estudio

Visuales

Aprenden: **observando y leyendo**

- \ Elaborar esquemas, resúmenes o fichas
- \ Tomar apuntes en clase
- \ Subrayar la información más importante
- \ Utilizar ayudas visuales (colores, flechas, asteriscos)
- \ Escribiendo
- \ Haciendo dibujos de la materia
- \ Hacer mapas conceptuales
- \ Subrayar ideas principales
- \ Leer con fichas
- \ Aprenden con la lectura, escritura

Auditivos

Aprenden: **escuchando**

- \ Estudiar en un lugar donde no haya ruido
- \ Participar en discusiones y conferencias
- \ Utilizar grabadora para escuchar varias veces la materia
- \ Leer y repetir la materia en voz alta y varias veces
- \ Explicarle a alguien la materia
- \ Que alguien les lea en voz alta la materia
- \ Con explicaciones
- \ Formularse preguntas
- \ Aprenden con el habla, la discusión y el debate

Kinestésicos

Aprenden: **haciendo, tocando, sintiendo o construyendo**

- \ Hacer resúmenes, esquemas, dibujos, afiches, ilustraciones, maquetas, cuadros, gráficos
- \ Dramatizar algunas situaciones
- \ Caminar alrededor del lugar de estudio mientras aprendes la materia
- \ Estar comiendo mientras estudias
- \ Estar moviendo alguna parte del cuerpo rítmicamente
- \ Escribiendo
- \ Inventar un juego para estudiar
- \ Al aire libre
- \ Aprende jugando, explorando, moviéndose

Actividad 9: **Organiza tu tiempo**

Se le entrega a cada estudiante una guía con la siguiente información sobre la cual se va comentando paso por paso, integrando los comentarios que realicen los estudiantes.

Luego confeccionan un horario de estudio según las actividades que realizan por horas, incluyendo las horas para comer, dormir, asistir al centro educativo y otras de su vida cotidiana.

Necesidad de **administrar “tu tiempo”**

1. Organiza tu tiempo: HORARIO DE ESTUDIO.

- a) Planear es “VER por anticipado LO QUE QUIERES QUE OCURRA”.
- b) Ordenar HORAS y ACTIVIDADES.
- c) Materias que son FÁCILES y otras con cierto grado de DIFICULTAD.
- d) Establecer: BLOQUES DE ESTUDIO, separados por algunos tiempos de descanso.
- e) PLANEAR y ORGANIZAR TODAS LAS MATERIAS, no vayas a estudiar sólo las materias que más te gustan.

El tiempo de tu estudio “es tiempo sagrado”, exige que te lo respeten.

2. HORARIO REALISTA.

- a) Te hará sentirte más responsable y te sentirás mejor.
- b) Tendrás control de tu TIEMPO.
- c) Verás que cada día la capacidad de RETENCIÓN de lo estudias SERÁ MAYOR.
- d) El tiempo de preparación de EXÁMENES se convierte en REPASOS.
- e) Sentirás que tienes más tiempo libre.

f) No te quitaremos el tiempo para divertirse u otras ocupaciones.

3. SESIÓN DE ESTUDIO (explicación de lugar de estudio, postura, iluminación, ventilación).

4. Otras SUGERENCIAS.

- a) Mantén en un solo lugar los útiles y libros de estudio.
- b) No tengas sobre la mesa lo que no tengas que usar en ese rato de estudio.
- c) Después de cada bloque, máximo una hora, descansa unos diez a quince minutos.
- d) Mantén el mismo horario, al menos, durante dos semanas.
- e) Tienes que prever: **PREPARA CON TIEMPO SUFICIENTE LOS TRABAJOS A LARGO PLAZO.**
- f) **REVISA** cada semana tu **HORARIO** y juzga cómo lo cumpliste.
- g) Si cuando estás estudiando, te vienen algunas dudas, **PROCURA** encontrar los caminos para solucionarlas; pero, si no encuentras la solución, **ANÓTALAS** en un cuaderno para preguntarlo a otra persona o a tu profesor/a.
- h) **EVITA LAS INTERRUPCIONES MIENTRAS SE ESTUDIAS.**

Tomado de: Antequera, M. (s.f.) *Curso técnicas de estudio*. Colegio Calasanz.

Horario de estudio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a 7:00							
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00							
9:00 a 10:00							
10:00 a 11:00							
11:00 a 12:00							
12:00 a 1:00							
1:00 a 2:00							
2:00 a 3:00							
3:00 a 4:00							
4:00 a 5:00							
5:00 a 6:00							
6:00 a 7:00							
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00							
9:00 a 10:00							
10:00 a 11:00							

Actividad 10: Tarea para el diario

Tarea # 2 para el diario:

Plan personal de mejora de la ansiedad

La ansiedad es una emoción que encapsulada en el cuerpo provoca daños, ocupamos buscar los mecanismos de válvula (escape). Para esto debes diseñar tu propio plan de mejora de ansiedad con una serie de pasos a seguir, los cuales puedes aplicar cada vez que sientas que estás ansioso/a:

Paso 1: _____
Paso 2: _____
Paso 3: _____
Paso 4: _____
Paso 5: _____
Paso 6: _____

Algunas sugerencias:

- Usar la técnica de relajación muscular progresiva.
- Usar a técnica de respiración profunda.
- Escribir las actividades por realizar y tacharlas una vez que las voy cumpliendo.
- Identificar cada vez que siento ansiedad en mi cuerpo y aprender a relajar mi cuerpo.
- Usar pensamientos positivos.
- Hacer deporte, ejercicios que me ayuden a sentirme mejor.

Sesión 3: Lo que hay detrás de la ansiedad

Detrás de la ansiedad hay ideas irracionales, un poco o nada de reconocimiento de esa emoción y esas ideas influyen en el manejo emocional, por lo cual es importante aprender a disminuir las ideas irracionales que generan ansiedad.

Los estudiantes deberán basarse en las experiencias previas y las ideas que tengan respecto a las situaciones ansiosas para contrarrestarlas con pensamientos más racionales y saludables. **Tiempo:** 1 hora y 20 minutos

Objetivo específico	Estrategia de aprendizaje	Tiempo	Materiales	Evaluación	Competencias
Reconocer las ideas irracionales	-Bienvenida	10 min	Lapiceros	Estudiantes identifican sus pensamientos irracionales y proponen ideas alternativas.	Aprender a ser y convivir (Moncada, 2013) Pensamiento flexible, crítico Adaptabilidad Toma de decisiones Creatividad Trabajo en equipo
	-Retomar la tarea de la sesión anterior socializando las respuestas dadas por los estudiantes.	30 min	Material impreso para los estudiantes		
	-Actividad 11: Charla y juego el Gato - Actividad 12: ABC	15 min			
Formular	-Actividad 13: Racional	20 min	Lapiceros		Habilidad

ideas más racionales ante eventos ansiosos	vs Irracional		Material impreso para los estudiantes, actividades 12 y 13		comunicativa Empatía Manejo de emociones Solución de alternativa de problemas
	Evaluación del taller	5 min			Autoevaluación

Actividad 11: **Pensamos alternativamente**

1. Charla: Se realiza una charla sobre los pensamientos irracionales o automáticos, donde se explican las siguientes características:

- Son un reflejo, sin reflexión o razonamiento. Son juicios o estereotipos que parecen verdaderos.
- Son generalizaciones irrealistas, se expresan en términos de “debería”, “tendría”
- Se manifiestan como temores, autorreproches.
- Son creíbles porque casi no se notan, por lo que no son cuestionados.
- No permiten ser probados ni son analizados, aparecen en la mente como un diálogo interno.
- Son aprendidos, condicionados por la familia, amigos y medios de comunicación a ver las cosas de cierta forma.

2. Juego el Gato: Se divide el grupo en dos, se les entrega un juego con las siguientes frases recortadas y colocadas en tarjetas, a cada grupo se le asignará el identificar las tarjetas que contienen los pensamientos racionales (hechos) o irracionales (creencias) para ir las colocando e iniciar el juego del gato. Se coloca la tarjeta en el tablero y adicional le colocan una H (hecho) o una C (creencia).

Se inicia comentando la diferencia entre un hecho (algo que puede ser probado como verdadero) o una creencia (opinión o idea sobre algo). Por ejemplo, un amigo no me habla es un hecho, le caigo mal es una opinión; el sol está caliente es un hecho, mientras que los días con mucho sol no me gustan es una opinión.

Racionales	Irracionales
Me gustaría más hacerlo de esta forma.	Tiene que ser hecho de esta forma y de ninguna otra.
Me gustaría irme ha para la casa.	Si me quedo un minuto más me muero.
No me gusta que me molesten. Siento mucho enojo.	Si alguien me molesta lo mato.
Si llueve la tarde es más aburrida.	Si hoy llueve grito y pataleo.
Si no gano el concurso me voy a sentir mal.	Si no gano el concurso no vuelvo al colegio.
Si me saco una mala nota voy a tener que ponerle más en el siguiente.	Si no me saco una buena nota no voy a poder soportarlo.

Tomado de: The REBT Resource Book for Practitioners 2000 Albert Ellis institute, New York. Michael E. Bernard and Janet L. Wolfe, Editors. Traducido por M Psc. Ana Catalina Vargas, 2004.

Actividad 12: **ABC**

El ABC para combatir la ansiedad

Se explican a los estudiantes, las bases de la teoría racional, emotivo, conductual, realizando registros según sea en “A”, “B” o “C”, poniendo ejemplos de problemas cotidianos. Para esto se utiliza un gran cartel que contenga la siguiente tabla con las columnas respectivas a A, B y C, explicando cada una de ellas, mientras se van colocando los ejemplos correspondientes. Ejemplo 1:

A Acontecimientos Activadores	B Creencias y pensamientos sobre A	C Consecuencias emocionales y conductuales
Respondo mal a una pregunta en clase y mis compañero se ríen	Soy un idiota Es terrible Son unas malas personas	Ansiedad Tristeza Enojo, me alejo de ellos Temor a que vuelva a preguntarse y evito hacerlo Baja estima

Ejemplo 2: una persona llega a un lugar donde lo miran fijamente varios desconocidos (A). Según el tipo de interpretaciones o pensamientos (B) que tenga sobre (A), reaccionará a nivel emocional y conductual (C). Si piensa que los demás lo están evaluando positivamente se sentirá cómodo, pero si piensa que los están mirando y pensando algo negativo sobre él (B), entonces se mostrará tímido, con vergüenza, entre otros (C).

Se les comenta a los estudiantes que según esta teoría hay que seguir una serie de pasos, como:

Al alumno se le entrega el siguiente material para ir analizando algunas de las ideas irracionales que tienen y aprender a distinguir cada parte.

Encontrando el ABC

Con este ejercicio usted podrá aprender a distinguir las diferentes partes de los “episodios emocionales”. A la derecha de cada oración escriba las partes representantes de la A (acontecimiento); B (creencias irracionales) y C (emociones, conductas).

1. No aguanto que ella me rechace, sin su amor no soy nada. Podría tomarse una sobredosis, no hay esperanza. A _____
B _____
C _____
2. Me pone tan nerviosa pensar en que tengo que dar esta charla. Tengo que hacerlo bien, de lo contrario pensarán que soy una idiota. A _____
B _____
C _____
3. Cualquiera estaría enojado si alguien lo tratara como Juan me trató a mí. El debería saberlo mejor, así no se trata a nadie. A _____
B _____
C _____
4. Cuando veo comida, tengo que comérmela, no lo puedo evitar. A _____
B _____
C _____

Tomado y modificado de:

The REBT Resource Book for Practitioners 2000 Albert Ellis institute, New York. Michael E. Bernard and Janet L. Wolfe, Editors. Traducido por M Psc. Ana Catalina Vargas, 2004.

Actividad 13: **Racional vs Irracional**

Una vez que han identificado el ABC de la ansiedad ante exámenes con el formato del ABC para la auto ayuda, se lee la siguiente información con los estudiantes para posteriormente completar entre todos la D (cuestionamiento de las ideas irracionales) y la E (Efecto nuevo).

Racional vs Irracional

Las tres preguntas clave que debes preguntarte a ti mismo acerca de tus creencias:

1. ¿Mi pensamiento me ayuda o me impide el cambio?

Una creencia racional es un pensamiento que te ayuda a largo plazo.
Una creencia irracional es un pensamiento que te impide alcanzar tus metas o te hace llevar un progreso lento.
Si mi creencia me obstaculiza, ¿cuál idea racional me hará sentir mejor o me ayudará a alcanzar mis metas?
¿Pensar de esta forma me facilita el problema y me ayuda a sentirme mejor?
¿Qué cosas negativas han sucedido consecuencia de mantener esta idea?

2. ¿Es mi pensamiento consistente con hechos o cosas reales?

Una creencia irracional no es apoyada con hechos reales.
¿Cuál pensamiento es racional será más consistente con la realidad?
¿Qué evidencia tengo que apoye mi idea?

3. ¿Es mi pensamiento lógico?

Lógico significa que es un pensamiento que tiene sentido. Por ejemplo si dices que sabes hacer un queque, ¿significa eso que lógicamente siempre te va a quedar bien?

Es lógico pensar ¿Qué si algo malo sucede, no lo podrás soportar?

¿Es lógico pensar que porque sucedió siempre será así?

Tomado y modificado de: The REBT Resource Book for Practitioners 2000 Albert Ellis institute, New York. Michael E. Bernard and Janet L. Wolfe, Editors. Traducido por M Psc. Ana Catalina Vargas, 2004.

Se retoma la actividad 12 del ABC para complementarla con las partes D y E.

Principalmente se detectan las exigencias (deberías), catastrofismo (es terrible), no soportantitis (no puede soportarlo) y condena o autocondena (es un gusano, soy un inútil).

D	E
Pensamientos racionales, realistas, adaptativos (cómo tendría que pensar, para sentirme y actuar en forma deseada en E)	Consecuencias emocionales y conductuales deseables (cómo me gustaría sentirme y comportarse en situaciones similares a A)

<p>Prefiero hacer las cosas bien, pero tengo derecho a equivocarme.</p> <p>Es normal que me moleste un poco, que se rían porque me he equivocado.</p> <p>Pero es no demuestra que sean unas malas personas. Quizá les ha hecho gracia, o tienen ganas de divertirse.</p>	<p>Me quedo tranquilo</p> <p>Les pregunto por qué les ha hecho tanta gracia y quizá acabo riéndome yo también.</p> <p>Aprendo tranquilamente cuál era la respuesta correcta y me siento bien conmigo mismo, y con los demás.</p>
--	--

A Acontecimientos Activadores	B Creencias y pensamientos sobre A	C Consecuencias emocionales y conductuales
<p>Respondo mal a una pregunta en clase y mis compañero se ríen</p>	<p>Soy un idiota</p> <p>Es terrible</p> <p>Son unas malas personas</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Tristeza</p> <p>Enojo, me alejo de ellos</p> <p>Temor a que vuelva a preguntarse y evito hacerlo</p> <p>Baja estima</p>

Roca, E. (s.f.). La terapia racional emotiva (TRE). Recuperado de <http://ww.rebt.org/>

Formato ABC para la auto ayuda

A (Acontecimientos Activadores)

- Resuma brevemente la situación que le está molestando.
- Un evento A puede ser interno o externo, real o puede ser un acontecimiento del pasado, presente o futuro.

C (Consecuencias)

Emociones Negativas No Saludables:

Conductas Auto-destructivas:

- Las emociones negativas no saludables:
- Ansiedad - Depresión -Ira -Baja tolerancia
 - Heridas -Celos -Culpa -Pena/Vergüenza

B (Creencias irracionales)

Para identificar las Bs, localice las siguientes pautas:

- Exigencias dogmáticas (obligaciones, absolutos, deberes). Exageración de lo mal (es lo peor, horrible, terrible). Baja tolerancia a la frustración (no puedo soportarlo)
- Evaluación de uno mismo y de los otros (soy malo, ello no tienen ningún valor)

D (Cuestionamiento de CI)

Para enfrentarlas pregúntese:

- ¿Es útil o destructiva?
- ¿Dónde está la evidencia que respalda mi creencia? ¿Es consistente con la realidad?

B (Creencias racionales)

Para pensar racionalmente, opte por:

- Preferencias no dogmáticas (deseos, anhelos)
- Alta tolerancia a la frustración (no me agrada, pero puedo soportarlo)

E (Consecuencias nuevas)

Las emociones negativas saludables incluyen:

- Desilusión
- Preocupación
- Molestia
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración