



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

La ansiedad y el estrés en estudiantes de secundaria de una institución
educativa pre universitaria y su influencia en el aprendizaje - 2019

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR (ES)

Bachiller Cartulin Castro, Carolina Martha

ASESORES

Magíster Castillo Chávez, Luis Manuel

Magíster Liñán Colchado, Gloria

Lima, Agosto 2020

DEDICATORIA

A mi familia, que son mi fuerza y motivación; a las personas que conocí en el camino de esta hermosa carrera y me dieron su confianza y cariño, los llevo en el corazón.



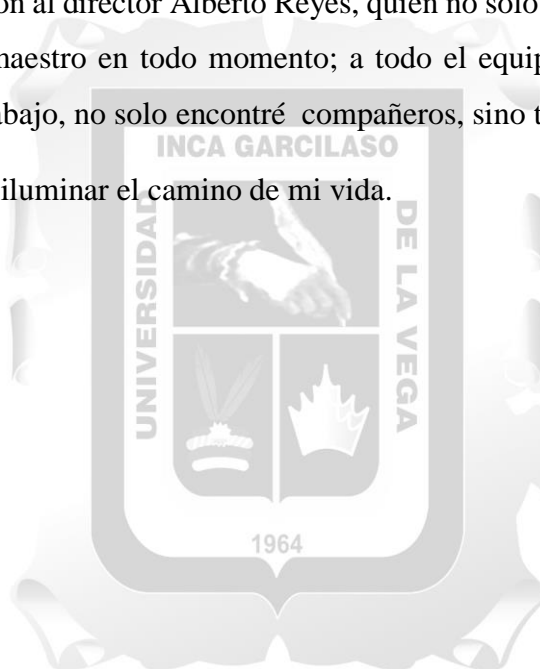
AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a toda mi familia por creer en mí, principalmente a mi hermano Jesús Cartulin de quien recibí y recibo todo el apoyo, como un padre.

A la universidad Inca Garcilaso de la Vega, mi casa de estudios durante varios años, donde no solo aprendí, también conocí hermosas personas a quienes admiro; mis asesores quienes me guiaron en esta etapa final, Magister Luis Castillo y Magister Gloria Liñán.

Mi agradecimiento también va dirigido a la institución educativa donde laboré tres años, mi gratitud y admiración al director Alberto Reyes, quien no solo me brindo su confianza sino también fue un maestro en todo momento; a todo el equipo de la institución por confiar y apoyar mi trabajo, no solo encontré compañeros, sino también amigos.

A Dios por bendecir e iluminar el camino de mi vida.

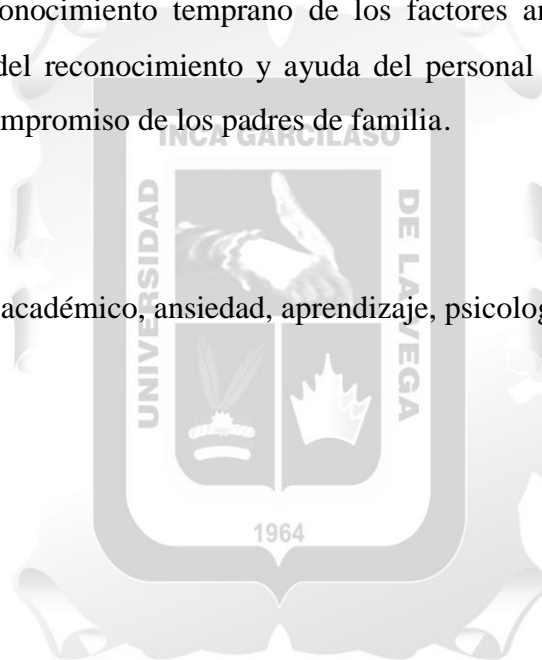


RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El estrés y la ansiedad forman en la actualidad parte de los problemas más comunes de la sociedad. Este fenómeno que va en aumento también viene afectando a los más jóvenes dentro de las instituciones educativas; si bien es cierto que la ansiedad en algunos casos favorece la motivación y el buen rendimiento académico, también constituye un obstáculo que muchos de ellos no pueden enfrentar a causa de diversos factores.

Dicha situación puede generar pérdida de interés en las actividades académicas, baja autoestima, nerviosismo y otras consecuencias que a largo plazo afectaría negativamente en su futuro; sin embargo, detectando a tiempo a los alumnos afectados y un buen trabajo en equipo, podemos lograr mejoras en beneficio de nuestros estudiantes. Por ello es de suma urgencia el reconocimiento temprano de los factores ambientales que puedan modificarse, además del reconocimiento y ayuda del personal docente y el constante acompañamiento y compromiso de los padres de familia.

Palabras clave: Estrés académico, ansiedad, aprendizaje, psicología

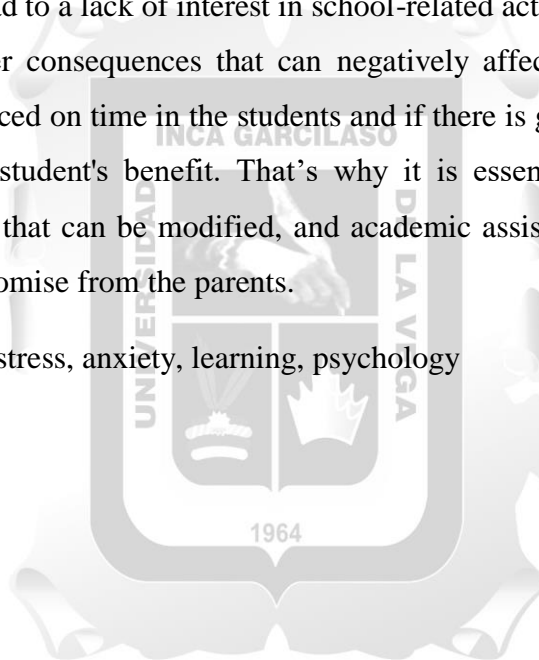


ABSTRACT AND KEYWORDS

Stress and anxiety are the most common problems that make part of the society. This phenomenon that keeps increasing is affecting the youngest in the education program. Suppose if it is true that anxiety in some ways helps with motivation and proper academic development. However, it can become an obstacle that many teens can not work with, due to a diversity of factors.

Such situations can lead to a lack of interest in school-related activities, low self-esteem, nervousness, and other consequences that can negatively affect their future. If those negative signs are noticed on time in the students and if there is good teamwork, we can help to improve our student's benefit. That's why it is essential to recognize early environmental factors that can be modified, and academic assistance, and the constant attachment and compromise from the parents.

Keywords: Academic stress, anxiety, learning, psychology



ÍNDICE

TÍTULO.....	1
DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN Y PALABRAS CLAVES.....	4
ABSTRACT AND KEYWORDS.....	5
ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1.- Descripción de la empresa o institución.....	10
1.1.1.- Descripción del producto o servicio.....	11
1.1.2.- Ubicación geográfica y contexto socioeconómico.....	12
1.1.3.- Actividad general o área de desempeño.....	12
1.1.4.- Misión y Visión.....	13

CAPÍTULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1.- Actividad profesional desarrollada.....	13
2.2.- Propósito del puesto y funciones asignadas.....	14

CAPÍTULO 3: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1.- Teoría y práctica en el desempeño profesional	15
3.1.1.- Aprendizaje.....	16
3.1.2.- Ansiedad y Estrés.....	16
3.2.- Acciones, metodologías y procedimientos	
3.2.1.- Acciones.....	18

3.2.2.- Metodologías	
3.2.2.1.- Evaluación.....	19
3.2.2.2.- Técnicas.....	19
3.2.3.- Procedimientos.....	20
3.2.4.- Resultados.....	28

CAPÍTULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

4.1.- Conclusiones.....	29
4.2.- Recomendaciones.....	30

CAPÍTULO 5:

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
--	-----------



ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Organigrama institucional.....	11
Figura 2. Cuadro de actividades aplicadas en todo el plantel.....	21
Figura 3. Cuadro de modificación de los factores estresantes externos.....	22
Figura 4. Tabla de charlas y talleres a docentes y padres de familia.....	23
Figura 5. Cuadro del programa de intervención individual.....	27
Figura 6. Cuadro de resultados de evaluación cuantitativa	30



INTRODUCCIÓN

La llegada de colegios con formación pre universitaria en el Perú, a finales de la década de los noventa marcó el inicio de una nueva forma de enseñanza, donde la principal misión era preparar a los alumnos para el ingreso a la universidad.

En la actualidad la educación en los centros educativos promete ser integral, tal como se estableció en el consejo nacional de educación (2007), es decir abarcar distintas áreas y necesidades del ser humano, tanto aspectos educativos como formativos; área intelectual, social, física, artística, emocional, etc. Sin embargo no podemos negar la influencia del sistema pre universitario en la educación y que en algunos casos poco o nada se refleja en la práctica, ya que se valora más el área intelectual, dejando de lado las otras áreas que son de igual importancia en el desarrollo del ser humano; estas carencias luego se manifiestan dando como resultado un problemas a la hora de aprender, estrés, ansiedad y por consecuencia bajo rendimiento académico.

La ansiedad juega un importante papel en el aprendizaje, según diversas investigaciones (Gardner – Harnach 1972), en retos más simples tiende a mejorar el rendimiento, en cambio cuando se presentan tareas que requieran creatividad, originalidad, en definitiva con mayor complejidad, la ansiedad se vuelve negativa y perturbadora.

Existe una preocupación real por todos los que estamos vinculados al sector educativo en realizar cambios que logren que los estudiantes puedan superar el reto de la presión intelectual y con ayuda de la familia y la escuela se logre mejorar aquellas áreas que se han visto desatendidas.

El presente trabajo muestra mi desempeño profesional en el campo educativo, visibilizando la importancia de trabajar el área emocional, modificando algunos elementos estresores en la institución, con ayuda de los docentes, tutores y dirección; trabajando el área cognitiva y psicológica con los estudiantes y con ayuda de los padres de familia.

1 CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La institución educativa forma parte de una red de colegios particulares matemáticos y pre universitarios con más de diez años de experiencia, dedicados a la formación de niños en etapa inicial hasta secundaria y que se encuentran ubicados en diferentes puntos de la ciudad de Lima.

La sede donde se desarrolló la práctica, se encuentra ubicada en el distrito de Ate, urbanización Santa Clara, su infraestructura cuenta con un edificio de material noble, de cuatro pisos; en el primero se encuentra ubicada la oficina de secretaría y atención al público, dos patios amplios para realizar eventos y área de recreación, asimismo se encuentran los salones de inicial, primero y segundo grado de primaria. En el segundo piso se encuentran las oficinas de coordinación general, dirección, departamento psicológico, aula de computación, un patio y quiosco para las horas de recreación y refrigerio, también se localizan los salones de tercero, cuarto, quinto y sexto de primaria. En el tercer nivel se encuentran las aulas de secundaria y el último piso se reserva la oficina de contabilidad, almacén de materiales escolares y área de mantenimiento.

La institución educativa se organiza en torno a una oficina principal que toma las decisiones más importantes de todos los colegios de la zona Este. Dicha oficina principal está conformada por los pedagogos que cumplen el cargo de supervisión, administración y también los promotores y socios de la red; asimismo las reuniones más importantes cuentan con la presencia de los directores y coordinadores generales de cada sede, de esta manera se mantiene la uniformidad.

Dentro de nuestra sede en Santa Clara, las funciones se organizaban de la siguiente manera:

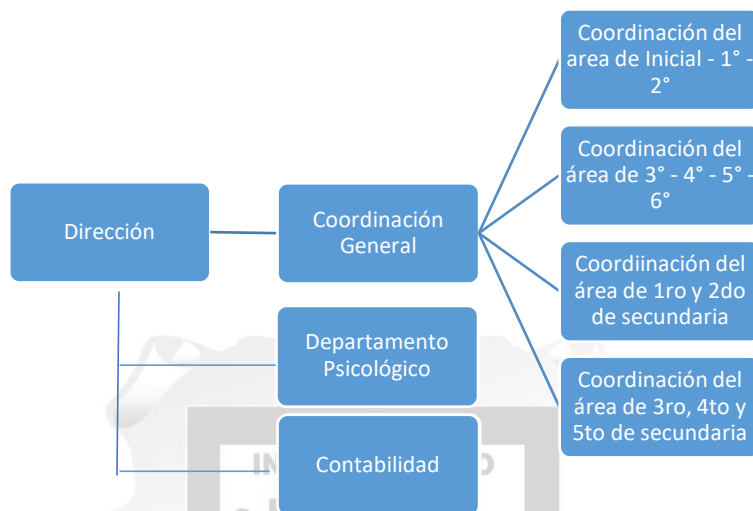


Figura 1. Organigrama de la Institución

1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

La Institución educativa se encuentra ubicada en distintos puntos de los distritos de La Molina, Santa Anita, Ate Vitarte, Carabayllo y Chosica; ofrece programas completos de educación, preocupándose principalmente por un ingreso seguro a la universidad, además de inculcar la toma de decisión y sentido crítico en todos los estudiantes para la mejor elección de sus carreras profesionales, y de esta manera se conviertan en ciudadanos con una formación integral y líderes. El desarrollo del trabajo está basado en la calidad de enseñanza, mayor cantidad de horas dedicadas al estudio, actualización permanente de nuestros docentes y económicamente accesible para las familias, ya que “los niños son la base del futuro del país y creemos firmemente que estamos aportando esencialmente a ello”, según lo afirma el director ejecutivo.

La filosofía en valores de la institución son la Puntualidad, responsabilidad, disciplina, compromiso y comunicación asertiva.

1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

La Institución educativa se encuentra en la Urbanización Santa Clara dentro del distrito de Ate, provincia de Lima. Las familias situadas en dicha zona son de bajos y medianos ingresos, en la mayoría de los casos se dedican a la venta de diferentes tipos de productos y/o servicios, dichas ocupaciones mantiene a los padres preocupados por sus ingresos y agobiados la mayor parte de tiempo por sus negocios, causa principal por la que descuidan la supervisión y acompañamiento en las actividades académicas de sus hijos, así como también se ven debilitados los vínculos afectivos entre ellos. El estrés y ansiedad provocados por el ritmo de vida que llevan los padres se vuelve un problema frecuente en la localidad.

1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

El área en la cual que me desempeñé fue el departamento psicológico de la institución; mi función como psicóloga era analizar, reflexionar e intervenir sobre el comportamiento y hábitos de los estudiantes con el fin de mejorar su aprendizaje, apoyándolos a superar los procesos que afectaban su rendimiento académico y también las dificultades de índole personal, de relaciones con los compañeros, familiares y profesores.

También era una labor de suma importancia asesorar a los docentes con el manejo de aula y brindarles herramientas y estrategias para mejorar el rendimiento y conducta de los estudiantes. Asimismo crear situaciones que potencien el desarrollo de la motivación, creatividad, inteligencias múltiples y habilidades sociales para de esta manera mejorar el aprendizaje en los estudiantes.

1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN

“Brindar una educación integral e impulsar el potencial de nuestros alumnos reforzando sus habilidades al máximo”.

Visión: “Ser reconocidos por su estilo de enseñanza integral y refuerzo académico a nuestros alumnos”

2 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

Se iniciaban las actividades con la evaluación de alumnos nuevos en la institución y entrevista a los padres de familia con el objetivo de identificar, prevenir posibles dificultades de aprendizaje, conocer el ambiente familiar y antecedentes educativos; teniendo este conocimiento brindar las respectivas recomendaciones a los padres o apoderados, tutores, docentes y coordinadores si es necesario.

El bajo rendimiento académico es una problemática a la que nos enfrentamos a diario en los centros educativos, por eso es de suma importancia conocer la etiología de la misma, ya que habiendo identificado las causas, podremos brindar al alumno, docentes y padres de familia, una orientación adecuada según los resultados obtenidos.

Los problemas de conducta también son parte del día a día en cualquier centro educativo es por ello que se vio necesaria una constante capacitación e innovación de los métodos aplicados de acuerdo a cada caso, también un trabajo en equipo y seguimiento del mismo; en algunos casos fue necesaria e importante la derivación al área clínica.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito del departamento psicológico en la institución fue principalmente fomentar el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, de esta manera ellos lograban aprovechar al máximo todo lo que se les brindaba, optimando así su rendimiento académico; Asimismo se contribuyó en mejorar las estrategias de los docentes y orientar a los padres de familia, desde hábitos de estudio hasta vínculos afectivos, logrando así una verdadera transformación positiva en los estudiantes.

Entre las principales funciones que se realizaron se encuentran las siguientes

- Se evaluó a los alumnos nuevos con el fin de prevenir algunas dificultades de aprendizaje que se podrían presentar durante el año escolar, de esta manera también se tendría un registro de cada alumno.
- Se evaluó bimestralmente a los alumnos con bajo rendimiento académico con el fin de identificar las razones del problema y asesorarlos.
- Se identificó con ayuda de los docentes y coordinadores a los alumnos con problemas de conducta, de esta manera, realizarles un seguimiento (evaluación, orientación a los padres, compromiso de padres y alumnos, y en caso de ser derivado a consulta externa, también se efectuó el seguimiento de sus avances).
- Se brindó soporte emocional y orientación a los alumnos que lo requirieron.
- Se realizó evaluación y orientación vocacional a los alumnos de quinto de secundaria, para así puedan despejar dudas y tomar mejores decisiones.
- Se tomó acciones para prevenir el bullying y otros conflictos en el aula, ayudando a los alumnos a desarrollar un óptimo nivel de inteligencia emocional donde pudieron resolver con eficacia sus conflictos sin llegar a la violencia.
- Se realizaron talleres mensuales para los niños de inicial, primer y segundo grado de primaria, con ayuda de la docente y/o auxiliar del aula y con el fin de motivarlos a potenciar su creatividad y aprendizaje.

Como ya se mencionó anteriormente la labor del departamento psicológico también abarcó también a los padres de familia brindándoles asesoramiento y consejería en caso lo precisaran.

En coordinación con el área administrativa se realizaban ocho escuelas para padres en el año escolar.

3 FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

El ritmo de instrucción en una institución educativa pre universitaria es muy distinto a un centro educativo de enseñanza tradicional; en la enseñanza tradicional se refuerza por ejemplo: el área artística, el civismo y los profesores de matemáticas y comunicación son más independientes y pueden explayarse con mayor libertad buscando nuevas formas y caminos que logren llegar al alumno; a diferencia de una institución educativa pre universitaria, donde los docentes se ven forzados a avanzar con los temas asignados y presionar a los estudiantes a seguir un mismo ritmo de aprendizaje al mismo tiempo que las distintas habilidades que ellos poseen no son igualmente valoradas; debido a esto es común ver como resultado problemas de ansiedad y estrés que dificulta un óptimo aprendizaje en el estudiante; es por eso que un bajo rendimiento no siempre es el resultado de un trastorno del aprendizaje.

La neuroeducación nos ha ayudado a demostrar la importancia que tienen nuestras emociones al momento de aprender; nuestro sistema límbico, encargado de procesar las emociones también tienen una transcendental intervención ya que la amígdala y el hipocampo son las regiones cerebrales más importantes en los procesos de aprendizaje; esto nos lleva a entender que las emociones positivas estimulan y consolidan el aprendizaje.

En casos donde alumnos que no presentan un c.i. menor al esperado y ningún trastorno de aprendizaje, me lleva a cuestionar y probar algunas nuevas formas de mejora en la enseñanza y el ambiente dejando de lado la rigidez dentro del centro educativo.

A continuación veremos las definiciones más relevantes de aprendizaje, ansiedad y estrés.

3.1.1. Aprendizaje:

Hergenhahn (1976) define el aprendizaje de la siguiente manera: “cambio relativamente permanente en la conducta o en su potencialidad que se produce a partir de la experiencia y que no puede ser atribuido a un estado temporal somático e inducido por la enfermedad, la fatiga o las drogas.”

Esta definición vislumbra a la experiencia como factor fundamental en el proceso de aprendizaje y esta produciría un cambio permanente en la conducta, asimismo llevándolo a la experiencia del alumno podemos deducir la importancia del “hacer” como parte del camino a tomar en los procesos de enseñanzas.

Bandura (1986) en el desarrollo de su teoría cognoscitiva social, define al aprendizaje como “ una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción” ; Bandura contempla la observación y la acción como parte del desarrollo del aprendizaje, llevado a los salones de clase podemos destacar también la importancia de la interacción entre los estudiantes.

3.1.2. Ansiedad y estrés:

La ansiedad es un síntoma del estrés, muchas veces se utilizan en el lenguaje coloquial como sinónimos, cabe mencionar que según el DSM V el estrés es la respuesta fisiológica a una situación real de peligro, evento traumático o incómodo, la ansiedad es un síntoma que suele acompañarlo y que no necesariamente se presenta por una situación real de peligro.

Según Orlandini (1999) el estrés se clasifica según la fuente generadora, las presiones docentes o académicas estarían causando dicha situación; durante el periodo de aprendizaje, es decir toda la etapa escolar e incluso la etapa universitaria, los estudiantes experimentan estrés académico y se manifiesta en el estudio individual y en los salones de clase.

Los estudiantes en una institución educativa pre universitaria están expuestos a mayores exigencias endógenas o exógenas que afectan su buen desempeño escolar.

Según Rubio (2004), la ansiedad es el miedo a algo que no podemos controlar, la incertidumbre y que va a producir variaciones a nivel fisiológico, subjetivo y la conducta del ser humano. Rubio también explica cómo se da la ansiedad en estos tres niveles:

- *Nivel fisiológico.* Se refiere a la manifestación corporal que aparece junto a las emociones en una determinada tarea, agradable o no; las zonas del cuerpo que mayormente sufren los síntomas físicos de la ansiedad son el aparato digestivo, respiratorio y el corazón; también se experimenta sudoración excesiva en algunos casos, indigestión, taquicardia, inapetencia. Los síntomas mencionados no se presenta de la misma manera o con la misma intensidad en todos los casos, en algunas personas estos signos son muy característicos y suelen recurrir al deporte como una forma de canalización.
- *Nivel subjetivo.* Se refiere a los sentimiento y pensamientos que producen emociones, según el autor se va a dividir en asuntos cognitivos, psicológicos y asertivos; en el aspecto cognitivo van los pensamientos que van a perturbar la mente sin lograr contribuir en nada. Rubio (2004); “Los síntomas cognitivos afectan a todo lo que es el conocimiento, incluyendo con ello la sensación, percepción, memoria, pensamiento, ideas, juicios, raciocinios y el aprendizaje”. Respecto a lo psicológico afecta la autoestima, la autoeficacia y la seguridad personal; los síntomas asertivos, según el autor tiene que ver con la personalidad del individuo, si es tímido y de personalidad introvertida experimentara mayor ansiedad ante la exposición a los demás.
- *Nivel conductual.* Se refiere a la relación de los signos observables, gestos, expresiones faciales y acciones, con las emociones; es decir, en caso de que los síntomas cognitivos no sean agresivos, las manifestaciones en el nivel conductual ira desapareciendo.

Klausmeier (1977) realizó un estudio sobre principios motivacionales utilizables en los salones de clase y en el que concluye que estar bajo presión y con síntomas marcados de ansiedad conduce a un bajo rendimiento académico y que los docentes deben evitar generar tensión en los alumnos durante su enseñanza.

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

Durante el periodo del año escolar, una de las principales preocupaciones de la institución es el bajo rendimiento académico, que es el resultado de una dificultad en el aprendizaje; tomando en cuenta que los alumnos que ingresaban al centro ya habían sido evaluados en el área intelectual y contaban con un informe psicológico y académico para responder a las exigencias del colegio, podíamos deducir que el problema se derivaba a una causa emocional.

La primera intervención tenía el fin de encontrar el origen de dicho problema (dificultades familiares que perjudicaban emocionalmente al alumno, problemas de atención, concentración, ansiedad y estrés causados por el ritmo de enseñanza y la presión de la institución). La siguiente acción a tomar fue evaluar el grado de ansiedad en los alumnos afectados por la presión académica, determinar el nivel más afectado en cada uno de ellos. De esta manera, se procedió a generar los cambios y en compañía de los docentes y tutores se realizaron actividades que incluían estrategias para reducir la ansiedad, asimismo se trabajó individualmente en algunos casos que requerían mayor atención.

3.2.1. ACCIONES.

Al finalizar cada bimestre, se tenía en conocimiento la relación de alumnos que no estaban rindiendo al nivel esperado; en la institución se consideraba a un alumno con bajo rendimiento académico cuando su promedio en tres o más cursos era menor a catorce. A continuación detallaré los pasos realizados para detectar a los estudiantes con problemas de ansiedad:

- El bajo rendimiento académico es el resultado de distintas problemáticas y las notas finales no son la única señal, así que como primera acción para poder direccionar mejor la entrevista a los alumnos, se dialogó con los docentes de los cursos implicados, para conocer según su perspectiva las razones de la baja

calificación (faltas injustificadas, incumplimiento de tareas, comportamiento, baja nota en prácticas diarias y/o exámenes), una vez obtenida esa información, se podía ir determinando cómo trabajar en la escuela y que requería supervisión y apoyo de los padres de familia.

- Como segunda acción se procedía a entrevistar y evaluar al alumno para conocer sus juicios con respecto al problema, descubriendo junto a él, todas las razones que influyeron negativamente en su aprendizaje y así determinar qué alumnos estaban siendo afectados en mayor grado por la ansiedad y el estrés que generan las exigencias de la institución.
- Por último, citar a los padres de familia para una entrevista donde se podía conocer mejor la dinámica familiar, los hábitos de estudio, las exigencias académicas de parte de los padres, el vínculo entre ambos y la supervisión en casa con respecto a las actividades académicas.

3.2.2. METODOLOGÍA.

3.2.2.1. Evaluación.

- Test proyectivo de la figura humana de Karen Machover, aplicado en los alumnos, con la finalidad de conocer aspectos generales de su personalidad sin que puedan manipular la información de la evaluación.
- Inventario de ansiedad de Beck, con la finalidad de medir el grado de ansiedad en los estudiantes.

3.2.2.2. Técnicas.

Tomando en cuenta los niveles de ansiedad según Rubio (2004) adoptamos estrategias que se utilizaron individualmente para los estudiantes y de forma grupal; por medio de charlas informativas, de concientización y talleres dirigidos a docentes, se expuso y dio instrucciones de técnicas que podían ser practicadas por los estudiantes en el salón de clases; asimismo se realizaron actividades con los alumnos que tenían como finalidad mejorar el ambiente de la institución haciéndolo menos estresante. Las técnicas terapéuticas cognitivo y conductuales aplicadas fueron:

A nivel fisiológico

- La relajación progresiva, desarrollada por Jacobson (1929), esta técnica busca conseguir niveles profundos de relajación muscular. Sabemos que la ansiedad estimula pensamientos y conductas que terminan ocasionando la tensión muscular en quien la experimenta; al lograr la relajación muscular estaríamos contribuyendo a reducir también los síntomas subjetivos.
- Técnica de control de la respiración, diseñado por Labrador (1995) que tiene como objetivo aprender a controlar voluntariamente la respiración y automatizarlo para que se pueda mantener adecuadamente en circunstancias estresantes, esta técnica tiene la ventaja de poder ser utilizada en cualquier situación.

A nivel subjetivo

- Técnica de inoculación del estrés, viene a ser un entrenamiento en habilidades de enfrentamiento que a su vez utiliza la técnica de reestructuración cognitiva, ensayo imaginado, juego de roles y exposición en vivo; este entrenamiento tiene como finalidad que el alumno aprenda a enfrentar activamente cualquier situación estresante.

3.2.3. PROCEDIMIENTOS

Teniendo en cuenta la importancia de canalizar la ansiedad que generaba la presión académica y buscando formas de hacerlas en conjunto, se realizaron las siguientes actividades:

<i>ACTIVIDAD DESARROLLADA</i>	<i>OBJETIVO</i>
<i>Relajación mediante la técnica de Jacobson y técnica de respiración adaptadas para ser realizadas en el aula. Fueron aplicadas antes de la primera hora del primer día de la semana de evaluaciones: Durante la semana evaluación la presión en cuanto al tiempo, era menor; en la primera hora se acostumbraba realizar los repasos, así que no se tuvo ningún obstáculo para su ejecución; los docentes que ingresaban durante</i>	<i>Aprender a relajar los músculos en cualquier</i>

<p><i>la primera hora, previamente capacitados, realizaban el ejercicio, el cual tenía quince minutos de duración.</i></p> <p><i>El docente asignado en la primera sesión se encargará de explicar cuál es su finalidad y en qué consisten los ejercicios de tensión y distensión al mismo tiempo que se les insta a tensar y relajar secuencialmente varios grupos de músculos en todo el cuerpo, mientras ellos mentalmente van tomando conciencia de las sensaciones que experimentan a causa de los ejercicios de tensión y distensión.</i></p>	<p><i>situación que le provoque o pueda provocarle malestar.</i></p>
<p><i>Talleres de actividades artísticas (teatro, danza típica).</i></p> <p><i>La institución tenía dos fechas festivas donde se desarrollaban dichas presentaciones, y tenían como tiempo de preparación un mes para cada una, es decir dos meses en total. Tomando en cuenta el beneficio que trae la integración de las distintas inteligencias en los estudiantes, se consideró dedicarle más tiempo, previo diálogo y colaboración de los padres de familia.</i></p>	<p><i>Que los estudiantes puedan gozar de un taller artístico que los ayude en su desarrollo social, mejorando su creatividad, trabajo en equipo y autoconfianza.</i></p>

Figura 2. Cuadro de actividades realizadas grupalmente

A continuación se detallará las modificaciones en los factores estresantes externos:

	FACTOR ESTRESOR	MODIFICACIÓN
ELEMENTOS ESTRESANTES	<p><i>Exposición de calificaciones: Mensualmente se realizaba una evaluación general de tipo examen de admisión, los resultados por grado, desde el primer lugar hasta el último eran expuestos en un panel al exterior de la institución con el fin de ser observados por padres de familia y estudiantes. Esto generaba emociones negativas en los alumnos que</i></p>	<p><i>Sabiendo la importancia del reconocimiento como refuerzo positivo, se modificó la exposición de calificaciones, reduciendo a las felicitaciones a los primeros cinco lugares, los alumnos que no aparecían en la lista podían consultar</i></p>

<i>EN EL AMBIENTE</i>	<i>ocupaban los últimos lugares, dañaba su autoestima, motivación y auto concepto, al mismo tiempo que generaba las burlas de algunos compañeros.</i>	<i>su puntuación con su tutor asignado; asimismo la baja calificación dejaba de ser un reforzador de la autopercepción negativa.</i>
	<i>Calificación cuantitativa diaria: Diariamente, cada docente realizaba un test sobre el tema enseñado, las calificaciones eran desde cero a veinte y debían ser pegadas en el cuaderno, esto en muchas ocasiones iba acompañado de una llamada de atención por parte del docente, lo cual generaba que el alumno estuviera expuesto a notas y frases desmotivadoras constantemente.</i>	<i>Se empezó a utilizar la calificación cualitativa en los test diarios, evitando las llamadas de atención y dando recomendaciones haciendo un balance de la semana, de esta forma los alumnos podían percibir una preocupación real sobre su desempeño académico.</i>

Figura 3. Cuadro de procedimiento de modificación de factores estresantes externos

Se efectuaron charlas y talleres dirigidos a docentes y padres de familia:

	<i>TEMA</i>	<i>CONTENIDO</i>	<i>OBJETIVO</i>
<i>DIRIGIDOS A DOCENTES</i>	<i>Inteligencias múltiples y condiciones para un buen aprendizaje I</i>	<i>Descripción e identificación de las inteligencias múltiples según el modelo de Howard Gardner (lingüística – lógico matemático – visual espacial – musical – corporal kinestésica – interpersonal – intrapersonal – naturalista);</i>	<i>Que los docentes aprendan a identificar, valorar y potenciar las distintas habilidades de los alumnos.</i>
	<i>Inteligencias múltiples y condiciones</i>	<i>Descripción de las condiciones del aprendizaje en función de los estudiantes y sus formas de enseñanza (Motivación – Seguridad psicológica –</i>	<i>Que los docentes aprendan a mejorar las distintas condiciones del</i>

DIRIGIDOS A DOCENTES	<i>para un buen aprendizaje II</i>	<i>Experimentación - Retroalimentación – Práctica – Pertenencia – Integración)</i>	<i>aprendizaje para mejorar el rendimiento de los alumnos.</i>
	<i>Herramientas para prevenir y controlar la ansiedad I</i>	<i>Describir los factores que incrementan el estado de ansiedad y de qué manera perjudican el buen desempeño de los alumnos.</i> <i>Brindar el conocimiento para identificar los signos de los distintos niveles de ansiedad y ofrecer herramientas para reducirlos.</i>	<i>Concientizar sobre los factores endógenos y exógenos del estrés en los estudiantes y cómo interfieren con el aprendizaje.</i> <i>Brindar el conocimiento para identificar las señales de los tres niveles de ansiedad</i>
	<i>Herramientas para prevenir y controlar la ansiedad II</i>	<i>Técnicas de respiración (Labrador 1992): Es una herramienta sencilla y muy útil para enfrentar situaciones estresantes y combatir los síntomas fisiológicos de la ansiedad; se aplicará cuatro ejercicios de esta técnica (Inspiración abdominal – Inspiración abdominal y ventral – Inspiración abdominal, ventral y costal – Espiración).</i> <i>Relajación progresiva (Jacobson 1929): Consiste en tensar un grupo de músculos para después</i>	<i>(síntomas fisiológicos, subjetivos, conductuales) y las herramientas para reducirla.</i>

		<p><i>relajarlos, tomando primero “la postura del cochero” (sentado en una silla y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante, con la cabeza sobre el pecho y los brazos apoyados sobre las piernas) y creando un ambiente de tranquilidad.</i></p>	
<p><i>DIRIGIDOS A PADRES DE FAMILIA</i></p>	<p><i>Durante el año escolar se realizaron cuatro escuelas para padres</i></p>	<p><i>1ra escuela para padres Tema: “Cómo reconocer las inteligencias múltiples en mi hijo”</i></p>	<p><i>Concientizar a los padres de familia sobre las distintas habilidades que tienen sus hijos y valorarlas para contribuir a mejorar su autoestima.</i></p>
		<p><i>2da escuela para padres Tema: “Cómo fortalecer el vínculo afectivo y mejorar la relación con mi hijo”</i></p>	<p><i>Brindar herramientas prácticas que ayuden a mejorar la relación afectiva padre – hijo, que es la base de un buen desarrollo</i></p>

		<p><i>3ra escuela para padres</i> <i>Tema: “Cómo mejorar las condiciones de un buen desempeño académico”</i></p>	<p><i>Descubrir la importancia de las condiciones que facilitan un buen aprendizaje y cómo se puede contribuir en su mejora.</i></p>
		<p><i>4ta escuela para padres</i> <i>Tema: “Cómo contribuir en mejorar los factores que perjudican a mi hijo en su aprendizaje”</i></p>	<p><i>Concientizar a los padres en los factores endógenos y exógenos que dificultan el buen desempeño de sus hijos y cómo ayudarlos según sus necesidades.</i></p>

Figura 4. Tabla de charlas y talleres dirigidos a docentes y padres de familia

Finalmente en algunos casos se procedía a derivar a consulta y tratamiento externo, realizando seguimiento de los casos, A continuación, una muestra de cómo se procedió de forma individual.

<i>SÍNTOMAS DE ANSIEDAD</i>	<i>N° DE SESIÓN</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>DESARROLLO</i>
<p><i>Síntomas fisiológicos:</i> <i>Malestar en el estómago, aceleración del ritmo cardiaco</i></p> <p><i>Síntomas subjetivos:</i> <i>Pensamientos negativos: “ Me voy a equivocar, no voy a poder, se van a burlar de mi”</i></p> <p><i>Síntomas conductuales:</i> <i>Pies inquietos.</i></p>	1	<p><i>Herramientas de evaluación:</i> <i>Test proyectivo de la figura humana de Karen Machover.</i> <i>Inventario de ansiedad de Beck.</i></p>	<p><i>Antes de iniciar la primera fase se realiza la entrevista y evaluación para saber el grado de estrés, conocer los síntomas que presenta.</i></p> <p><i>Se da inicio proporcionando información del problema que presenta y cómo se ira trabajando individualmente y en equipo. Es importante contar con personas significativas.</i></p>
	2	<p><i>Fase de entrenamiento:</i> <i>Relajación y respiración</i> <i>Reestructuración cognitiva</i></p>	<p><i>En esta segunda fase se inicia el entrenamiento con el estudiante, practicando una serie de técnicas con el fin de que logren instaurarse en la conducta y pueda ejecutarlas a manera de enfrentamiento a situaciones que le generen estrés</i></p> <p><i>Aquí se practicará con el alumno las técnicas de relajación progresiva de Jacobson (1992) y respiración de Labrador (1929); estas técnicas deben ser practicadas a diario con el fin de facilitar su uso en cualquier evento aversivo.</i></p>

			<p><i>Se dará inicio con la primera fase de la terapia de reestructuración cognitiva de Beck (1976), que consiste en instruir al estudiante en las distorsiones cognitivas para empezar el “enfrentamiento” que consiste en observar y registrar los pensamientos automáticos</i></p>
3	<p><i>Reestructuración cognitiva: Fase de aplicación</i></p>	<p><i>Como objetivo principal es que el estudiante obtenga una visión más real de lo que ocurre a su alrededor, una interpretación que se apoye en evidencias; basando el procedimiento en el cuestionamiento socrático y logrando reemplazar sus pensamientos negativos por unos que le generen estabilidad y tranquilidad.</i></p>	
4	<p><i>Fase de aplicación: Ensayo imaginado, Role-playing y Exposición en vivo</i></p>	<p><i>En esta fase se pone en práctica de forma gradual todo lo que se ha ido aprendiendo durante la fase de entrenamiento.</i></p> <p><i>En el ensayo imaginado el estudiante elaborará una escala de situaciones estresantes que formen parte de su vida, dichas escenas empezando por la menos incómoda se representarán en su imaginación, haciéndole frente como se ha ido aprendiendo.</i></p> <p><i>Role-playing, con esta técnica de intercambio de roles se podrá</i></p>	

			<p><i>improvisar en las distintas situaciones estresantes y repetir el proceso hasta lograr que el alumno se comporte con calma.</i></p> <p><i>Con ayuda de familiares, docentes y tutores, el estudiante podrá enfrentar de manera real aquellas situaciones que al inicio le resultaban estresantes.</i></p>
--	--	--	--

Figura 5. Cuadro del programa de intervención individual

3.2.4. RESULTADOS

Finalmente los resultados cuantitativos se ven reflejados en el incremento de las calificaciones y cualitativamente en la mayor participación en clase y actividades académicas de los alumnos con problemas de ansiedad; como veremos en el cuadro siguiente de un alumno del segundo de secundaria, donde se aprecia una mejora significativa en sus puntajes

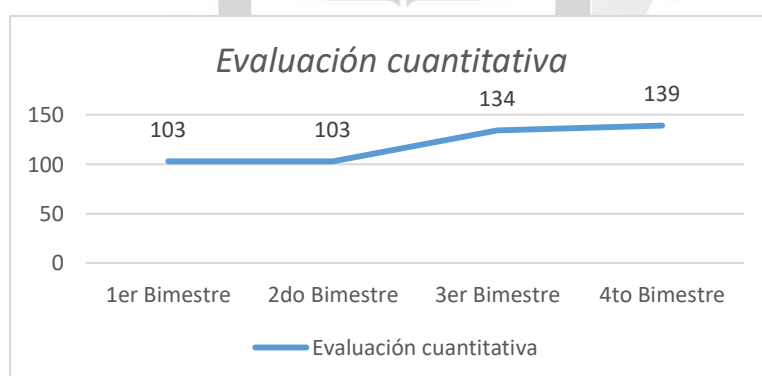


Figura 6. Resultados de evaluación cuantitativa de un alumno con estrés académico

4 PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

4.1. CONCLUSIONES

- El presente trabajo se realizó con alumnos del nivel secundaria en un centro educativo pre universitario; mi labor como psicóloga educativa fue contribuir en un mejor desempeño de los alumnos respecto a su aprendizaje, trabajando en equipo y mejorando aspectos que podrían interferir.
- La exigencia académica en los centros pre universitarios son mayores a los de la escuela tradicional, dicha presión produce un ambiente estresante y ansiedad académica.
- Los alumnos del centro educativo ya contaban con una evaluación psicológica y del área intelectual; aquellos que fueron detectados con bajo rendimiento tenían como causa dificultades emocionales y presentaban ansiedad.
- Las estrategias que se adoptaron para atacar las causas exógenas fueron realizando modificaciones en la exposición de notas y métodos de calificación cuantitativa a cualitativa.
- El trabajo en equipo es sumamente importante, por lo que se realizaron charlas y talleres con docentes y tutores con el fin de concientizar y brindar herramientas donde el aprendizaje de los alumnos se vea menos afectado por el estrés y la ansiedad.
- Se concientizó a los padres de familia sobre la problemática con el fin de que puedan brindar acompañamiento a sus hijos y en algunos casos trabajar en casa con el fin de mejorar la seguridad de los alumnos.
- En algunos casos es importante la intervención individual por lo cual se realizaron sesiones con algunos alumnos que presentaban síntomas más pronunciados de estrés y ansiedad.
- Los procedimientos utilizados de forma general fueron para mejorar los síntomas fisiológicos, así que se aplicaron técnicas de relajación progresiva y respiración; de manera individual se trabajó en los niveles fisiológico y subjetivo, con la técnica inoculación de estrés.

4.2. RECOMENDACIONES

- Las instituciones educativas deben tomar sinceramente en cuenta el desarrollo integral de los alumnos, ya que el aprendizaje se optimiza con las emociones positivas.
- Es importante conocer a la población estudiantil, entender su realidad para poder acercarnos más al origen de la problemática y así planificar estrategias que puedan incluir a los padres o apoderados.
- La escuela debe estar dispuesta a realizar modificaciones para optimar el desarrollo del alumno, por ello la comunicación entre docentes, psicólogos y dirección debe ser constante.
- Las escuelas de padres deben ser aprovechadas al máximo con temas que vayan acorde a las necesidades de la población estudiantil, así que corresponden ser desarrolladas principalmente por el psicólogo de la institución.
- La concientización y trabajo con los docentes es de suma importancia ya que ellos son los que pasan la mayor parte del tiempo con los alumnos y deben estar dispuestos a mejorar la convivencia y estrategias de enseñanza.
- Los alumnos más afectados que realicen trabajo individual deber ser seguidos y mostrar reportes, con el fin de evitar recaídas.
- Los casos que hayan sido derivados también deben ser seguidos y dentro de lo posible conocer el trabajo que realiza su psicólogo personal para poder brindar apoyo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Olivares Rodríguez J y Méndez Carrillo F (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid, España. Editorial Biblioteca nueva.
- Cecilio Fernandes D, Fernandes Sisto F, Da Silva Sales S, Gakyia Caliatto S (30 de marzo del 2014). Ansiedad y dificultades escolares. *INFAD Revista de psicología*. Vol. 5. Núm. 1.
- Bertoglia Richards L. (Octubre de 1982). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*. Vol. IV. Núm. 5.
- Marcué Jimenez P, Gonzales Polanco R. (2017) Tesis de Licenciatura *Las emociones y el rendimiento académico: La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. México.
- Jaume Almenara J (Julio del 2008). Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y Vygotsky. Master en *Paidopsiquiatría*. Vol. 1. España.
- Gonzales Diaz E. (2017). Tesis para Licenciatura *Ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un Colegio Público del Distrito de San Martín de Porres*. Perú
- Flores Velazco M. (2017). Tesis para Licenciatura *Los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario del Cercado de Lima*. Perú.
- Alfonso Aguila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. (Junio del 2015) Estrés académico. *EDUMECENTRO*. Vol. 2. Cuba.