



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

ANSIEDAD: UNA PROPUESTA DE TALLER.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA: JOSÉ JESÚS SALVADOR CASTILLO

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

ASESOR METODOLÓGICO: DR. ALBERTO CÓRDOVA ALCARÁZ

REVISORA DE TESIS: MTRA. BLANCA GIRÓN HIDALGO

SINODALES: MTRA. ANGELINA GUERRERO LUNA

MTRO. JUAN MANUEL MORALES FLORES

MTRO. JORGE VALENZUELA VALLEJO



México, D.F., 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

*A TODAS LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS QUE PARTICIPARON
EN MÍ FORMACIÓN, A MIS MAESTROS Y A MI FAMILIA, MUCHAS
GRACIAS.*

Índice

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Capítulo 1. Ansiedad.....	4
1.1 Definición de ansiedad.....	4
1.2 Síntomas de ansiedad.....	7
1.3 Causas que provocan ansiedad.....	9
1.4 Consecuencias de ansiedad.....	12
1.5 Características generales de las técnicas de relajación.....	15
1.6 Técnica de relajación progresiva.....	18
1.7 Entrenamiento autógeno.....	19
1.8 Entrenamiento de respiración.....	21
1.9 Imaginería.....	23
1.10 Desensibilización sistemática.....	25
Capítulo 2. Rendimiento académico.....	29
2.1 Definición de rendimiento académico.....	29
2.2 Factores que influyen en el rendimiento académico.....	30
2.3 Contexto social y Familiar.....	32
2.4 Contexto escolar.....	35
2.5 El alumno.....	37
2.6 El rendimiento académico en base a la educación en México.....	39
2.7 Factores psicológicos que modifican el rendimiento académico.....	42
2.8 Motivación.....	42
2.9 Metas.....	45
2.10 Logros.....	47
2.11 Fracaso escolar.....	49
2.12 Disciplina.....	52
2.13 Autoeficacia escolar.....	55
Capítulo 3. Metodología.....	57
3.1 Planteamiento del problema y justificación.....	57
3.2 Pregunta de investigación.....	58

3.3 Objetivo general.....	58
3.4 Objetivos específicos.....	58
3.5 Hipótesis de investigación.....	58
3.6 Variables.....	58
3.7 Diseño.....	59
3.8 Participantes.....	59
3.9 Contexto.....	59
3.10 Escenario.....	60
3.11 Instrumento.....	60
3.12 Procedimiento.....	61
Resultados.....	63
Discusión y conclusiones.....	72
Referencias.....	75
Anexo 1.....	90
Anexo 2.....	101
Anexo 3.....	105
Anexo 4.....	106
Anexo 5.....	107

Resumen

La ansiedad es una alteración adaptativa normal del funcionamiento de las capacidades humanas, pasando desde los procesos cognoscitivos, fisiológicos, emocionales, conductuales y terminando en los hábitos sociales de la persona; no obstante en niveles no adaptativos e incontrolables, se vuelve una interferencia mental que impide desarrollar a plenitud el potencial de las capacidades humanas. Dentro del contexto escolar universitario, la ansiedad en niveles altos puede afectar el rendimiento académico, por ello, se realizó y aplicó un taller teórico práctico para el manejo de ansiedad en 31 alumnos de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. Los resultados demuestran diferencias significativas en la ansiedad, antes y después de la intervención de forma global ($T=8.31$, $p<0.01$) y por género, en hombres ($Z=-3.086$, $p<0.002$) y en mujeres ($Z=-3.595$, $p<0.000$). Se concluye que el taller es efectivo para reducir la ansiedad en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Ansiedad, Rendimiento Académico, Taller.

Introducción

Hoy en día, la ansiedad se convierte en un problema de salud mental cuando alcanza niveles que limitan o entorpecen las capacidades humanas.

A nivel mundial entre 15 y 20% de la población padece o padecerá problemas relacionados con la ansiedad (González, 2007). En México Medina-Mora, et al. (2003) han encontrado que uno de cada cinco personas a lo largo de su vida presenta al menos un trastorno mental y que, los más prevalecientes y crónicos en la población son los trastornos de ansiedad. Dichos trastornos de ansiedad de acuerdo a Lara, Medina-Mora, Borges y Zambrano (2007) son más incapacitantes que una enfermedad crónica para el rendimiento diario.

La importancia de tratar el tema de ansiedad radica en que los problemas relacionados con esta alteración son de los más frecuentes en nuestro país, puesto que afecta a los alumnos de cualquier nivel escolar. Y de acuerdo a Virgen, Lara, Morales y Villaseñor (2005) provocan distorsiones que interfieren con los procesos de pensamiento y aprendizaje. Del mismo modo, siguiendo dicha vertiente, estados de ansiedad intensos ocasionan que el alumno se altere fácilmente por experiencias de la vida cotidiana y especialmente ante actividades escolares (Jadue, 2001). De esta manera, el alumno ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento académico (Bausela, 2005).

Para Rosete-Mohedano (2003) cuando un actor social (en este caso el alumno), está inmerso en problemas emocionales (como la ansiedad), es más susceptible que se encuentre fuera de la norma afectando el desarrollo social, no sólo del grupo familiar sino también de la comunidad y del país.

Por lo anterior, es necesario intervenir en esta problemática ansiosa que viven a diario los alumnos. Para proveerles de herramientas emocionales que puedan usar ante determinadas situaciones que les causen o les puedan causar niveles intensos de ansiedad y afectar su rendimiento académico.

Esta investigación consta de 2 capítulos teóricos, en donde se hace la revisión y análisis de los fundamentos básicos en cuestión, y un capítulo metodológico.

El capítulo 1, trata el tema de ansiedad, en particular de su definición, los síntomas, sus causas y consecuencias; se hace un análisis de las características generales de las técnicas de relajación, asimismo se revisan la relajación progresiva, el entrenamiento autógeno, el entrenamiento de la respiración, la imaginería y la desensibilización sistemática como técnicas para tratar la ansiedad.

El capítulo 2, trata sobre rendimiento académico, en particular de su definición, los factores que influyen sobre éste; se analiza la influencia del contexto social y familiar, el contexto escolar y del propio alumno sobre el rendimiento académico; se hace una revisión del rendimiento académico en México; así como también se analizan los factores psicológicos que modifican el rendimiento académico, en específico se revisan la motivación, las metas, los logros, el fracaso escolar, la disciplina y la autoeficacia escolar.

El capítulo 3, trata los aspectos de la metodología empleada para la investigación; posteriormente se presentan los resultados obtenidos; al final se discuten y concluyen.

Capítulo 1. Ansiedad

Definición de ansiedad

Los seres humanos experimentan a diario emociones tanto positivas y negativas para sí mismos, más aún, el entorno puede influir sobre las emociones sino se está preparado para enfrentarse a dicho evento que produzca ansiedad, miedo o alegría, etc.

Al estudiar ansiedad, se debe primero referir a la emoción, la ansiedad en sí forma parte de la gama de emociones humanas. Reeve (2003) señala que las emociones son multidimensionales, en donde participan fenómenos cognoscitivos, biológicos, conductuales y sociales. La premisa anterior depende de la carga subjetiva de cada persona, ya que de ésta dependerá el nivel de intensidad de las emociones vividas.

Para entender mejor el concepto de ansiedad, diversos autores han categorizado este fenómeno en cuestión, como Goldstein (1968) que divide la ansiedad en dos constructos: ansiedad normal, que es la ansiedad proporcional a la amenaza, que no lleva represión y se puede enfrentar a nivel consciente; y la ansiedad neurótica, que es la reacción desproporcional a la magnitud de una amenaza, que lleva represión y diversos conflictos mentales y que, además bloquea la actividad normal y la conciencia; este tipo de ansiedad, se desarrolla cuando la persona es incapaz de enfrentar la ansiedad normal en un momento de crisis intensa. Por su parte, Díaz-Guerrero y Spielberger (1975) también dividen la ansiedad en dos constructos: ansiedad rasgo y ansiedad estado, en donde la ansiedad rasgo la conceptualizan como las diferencias estables caracterológicas de cada persona a la disposición de ansiedad; y la ansiedad estado como el grado de intensidad de reacción a la ansiedad en un momento determinado.

Las definiciones de lo que es ansiedad, suelen ser en ocasiones muy parecidas y en otras distintas, así pues algunos autores la conciben desde su rama profesional, otros desde su perspectiva teórica pero comúnmente existe un censo

multidimensional, en donde se acuerda, que en la ansiedad intervienen y convergen factores cognitivos, fisiológicos, conductuales, sociales y subjetivos (Aguilar, 1976; Arias, 1990; Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas y Guillamón, 2008; Diez, 1997; Rojas, 2001; Uriarte, 1997).

De esta forma, han emergido y existen diversas definiciones sobre la ansiedad:

- *Chagoya y Maza (1980) mencionan que es una reacción interna ante una amenaza que afecta la integridad del individuo.*
- *Davison y Neale (1983) señalan que es una reacción emocional que se encuentra en casi todas las psicopatologías, principalmente en desórdenes neuróticos.*
- *Morales, Torres y Megías (1992) indican que es un estado emocional parecido al miedo pero lo que diferencia a ambos, es que en el miedo, es posible reconocer el estímulo provocador y en la ansiedad el estímulo provocador es más complejo de identificar.*
- *Uriarte (1997) hace énfasis que la ansiedad es común en la humanidad que sin ella el hombre no hubiera sobrevivido, ya que es un mecanismo adaptativo que prepara física y mentalmente al individuo para resolver problemas reales o imaginarios.*
- *Virgen, et al. (2005) aluden que es un sentimiento desagradable de temor ante un peligro desconocido, y no es una enfermedad cuando parte de su función innata y conserva niveles estables de frecuencia, intensidad, recurrencia y duración.*
- *Baeza, et al. (2008) señalan que es un sistema de alerta del organismo, un mecanismo heredado del proceso evolutivo.*
- *Halgin y Whitbourne (2009) manifiestan que es una vertiente dirigida a situaciones futuras de cualquier aspecto del contexto personal, en donde las principales características vividas por la persona son aprehensión,*

tensión y preocupación de que suceda algo terrible, en contraste del miedo que es una respuesta innata ante una situación peligrosa.

En contexto, la ansiedad es un sentimiento subjetivo que implica sensaciones físicas y mentales, es una forma de manifestación del miedo ante algo o nada (Gándara y Fuertes, 1999); es un estado emocional desagradable caracterizado por sentimientos incómodos (Beck, Emery y Greenberg, 1985); y dicha reacción de ansiedad involucra dos componentes la preocupación y emocionalidad (Sarason, 1980, 1984, 1986, citado en De la Fuente, 2008); que son de diferente naturaleza, mientras la preocupación que es una respuesta cognitiva se produce antes de la ejecución de alguna actividad importante para la persona, la emocionalidad que es una respuesta fisiológica se produce durante dicha actividad trascendental.

Antes de entrar en el tema de los síntomas de ansiedad, sería conveniente tener en cuenta ciertas variantes conceptuales con respecto al tema: esto es ansiedad normal o ansiedad no patológica y ansiedad anormal o ansiedad patológica. Ambos son constructos que se pueden usar para describir el fenómeno en cuestión; al respecto, no hay autores que se atrevan a dar una definición precisa de los conceptos “normal” y “anormal”, algunos toman como base para la definición un apoyo estadístico y basarse sobre todo en las cantidades de la norma conductual estadística.

En relación a la concepción anterior, debe tenerse en cuenta que cuando la ansiedad es normal, no es ansiedad patológica y no provoca alteración intensa e irracional, es innata y simplemente surge como producto de la adaptación al medio. En contraste, la ansiedad anormal, es ansiedad patológica, puesto que rebasa el límite de la capacidad personal para afrontar situaciones temidas y también porque rebasa el límite de reacción adaptativa, es más intensa, de mayor magnitud, efecto y trae inmediatas consecuencias físicas mayormente notables, que la ansiedad normal.

Desde la perspectiva biopsicosocial, el deterioro o perturbación en cualquiera de estas tres áreas contribuye a desarrollar alguna alteración, trastorno o enfermedad, y esto a su vez, afecta el bienestar subjetivo de cualquier persona (Halgin y Whitbourne, 2009). De esta manera, la ansiedad normal o no patológica corresponde al equilibrio de estas tres áreas, y viceversa el desequilibrio de cualquiera de estas áreas contribuye y se dirige hacia la ansiedad anormal o patológica.

Ciertamente, la ansiedad es producto de varios agentes internos y externos. Se puede entender que la ansiedad es una alteración adaptativa del funcionamiento de las capacidades humanas, pasando desde los procesos cognoscitivos, fisiológicos, emocionales, conductuales y terminando en los hábitos sociales de la persona. Y cuando la ansiedad es patológica se vuelve un trastorno emocional derivado de la propia desarmonización mental y física de la persona, provocada por factores ambientales externos o inclusive por la incapacidad interna de equilibrio emocional de una persona ante circunstancias reales o imaginarias, tanto incómodas u hostiles.

La ansiedad como problema es una interferencia mental que impide desarrollar a plenitud el potencial de las capacidades humanas. Y al igual que otras alteraciones y trastornos puede ser atendida, mediante tratamientos con una metodología específica dentro del ámbito clínico, laboral y educativo.

Síntomas de ansiedad

Los síntomas son referencias personales de manifestaciones físicas y mentales que producen alteración en el organismo. En la población general, la ansiedad es común y es una reacción normal sentirse ansioso sobre sucesos o actividades que tienen efectos potenciales sobre el organismo (Carr, 1990). Y cuando las personas perciben un estímulo o situación como amenazador para su integridad se produce la reacción de ansiedad (Spielberger, 1980); en donde suceden cambios fisiológicos que conducen a enfrentarse o escapar ante dicho estímulo

amenazador (Davis, Eshelman y McKay, 1985); que se manifiesta en un patrón característico de experiencia subjetiva, cambios psicológicos y de conducta (Carr, 1990).

En las personas durante eventos y situaciones ansiosas, aumenta el umbral de los sentidos y los síntomas que se experimentan de acuerdo a las circunstancias son diversos: sentimientos de aprensión, tensión muscular, aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, transpiración excesiva, problemas estomacales, frecuencia urinaria, estado de confusión, interferencia mental en pensamientos e ideas, incertidumbre, desconfianza, nerviosismo, preocupación, miedos irracionales, ahogo, temblores y sensaciones de perder el control de las situaciones, entre otros (Baeza, et al., 2008; Carr, 1990; Davis, et al., 1985; Gándara y Fuertes, 1999; Hernández-Pozo, Coronado, Araújo y Cerezo, 2008; Jadue, 2001; Rojas, 2001; Spielberger, 1980; Uriarte, 1997; Virgen, et al, 2005).

Concibiendo esta forma, la ansiedad puede manifestarse con sentimientos psíquicos o con síntomas somáticos (Gándara y Fuertes, 1999). Y de acuerdo a los síntomas, la ansiedad en personas neuróticas es más intensa y debilitadora a diferencia de la que sufre una persona normal por un tiempo breve (Davison y Neale, 1983).

Con respecto a los síntomas de ansiedad, Uriarte (1997) señala:

Aunque todo el mundo experimenta ansiedad, a pocos realmente les afecta. En sentido estricto no existe una diferencia cuantitativa en la ansiedad normal y la patológica, sino que al rebasar ésta el límite de lo que puede considerarse como sano, desencadena una respuesta desproporcionada a un estímulo y es más persistente de lo aceptable; ello mantiene al sujeto en un estado de hipervigilia e hiperalerta que lo desgasta y después lo enferma. (p. 142).

Sumado a lo anterior, las personas por la preocupación de peligro o amenaza se vuelven alertas en exceso, y esto los hace impotentes para actuar y solucionar situaciones que les preocupan (Halgin y Whitbourne, 2009).

Los síntomas en la ansiedad pueden ser variados y se manifiestan e interrelacionan mediante los procesos físicos humanos. Hay entonces síntomas fisiológicos, síntomas en las habilidades sociales y síntomas psicológicos que incluyen a los síntomas emocionales, conductuales y cognitivos (Aguilar, 1976; Arias, 1990; Baeza, et al., 2008; Diez, 1997; González, 2007; Rojas, 2001; Uriarte, 1997). Estos provocan que el sistema nervioso simpático se active para preparar al sujeto para la huida o evitación. Y emergen también como producto del proceso de desarrollo natural (Serrano, 2001).

Las reacciones y síntomas ansiosos varían en duración e intensidad (Jadue, 2001); surgen como medio para entorpecer o facilitar las actividades diarias (Macías-Martínez y Hernández-Pozo, 2008). De esta manera, la intensidad de reacción de ansiedad es proporcional a la magnitud del peligro o amenaza comprendidas (Spielberger, 1980). Así pues, cuando la persona está más integrada con su entorno social y con sus actividades diarias será menos vulnerable a las tensiones ansiosas. No obstante, cuando un evento amenazante para la integridad de la persona no es predecible, ni controlable aumenta la tensión muscular y la ansiedad (Carr, 1990).

En la ansiedad, todos los síntomas son subjetivos y de diversa intensidad e interés para la persona. Cada individuo reaccionará ante éstos de diversas formas y maneras. Del mismo modo, no todas las personas con ansiedad tienen los mismos síntomas, ni la misma intensidad, cada persona vive diferente la experiencia de ansiedad.

Causas que provocan ansiedad

La ansiedad es una situación natural en la vida de las personas y no puede evitarse. Cualquier cambio personal y ambiental origina el proceso adaptativo interno y externo. Y de acuerdo, al nivel de interpretación de los hechos o situaciones ansiosas, la persona puede ser vulnerable a pensamientos negativos que pueden causarle daño o también puede ser tolerante ante dichos pensamientos en situaciones que provocan ansiedad, y responder de forma innata

reaccionando positivamente y dando todo de sí misma para enfrentar la situación dificultosa. Lo fundamental en la ansiedad es que cualquier evento que la cause es importante y trascendental para la existencia y el desarrollo personal.

Las causas de la ansiedad pueden llegar a ser de origen difuso, y algunas obedecen a la dinámica personal diaria. Asimismo, cuando el organismo no reacciona ante estímulos que son inadecuados, dichos estímulos pueden afectar al organismo si son intensos y llegar a imponerse sobre el organismo llevando a la persona a una conducta desordenada o catastrófica impidiéndole reaccionar adecuadamente ante una amenaza por un período prolongado (Goldstein, 1968).

Los estímulos ambientales diarios, la activación química y fisiológica de centros cerebrales como el locus coeruleus y sistema límbico evocan ansiedad de adaptación humana, sin embargo en la vida cotidiana de una persona, la ansiedad es producto de factores genéticos, médicos y también vivenciales (Uriarte, 1997).

Las propias causas ansiosas pueden ser atribuciones relacionadas con el contexto personal emergidas desde la perspectiva social, laboral y educativa, en donde la persona se desarrolla en su vida cotidiana, además están determinadas por la edad y el sexo del individuo. En lo referente al sexo, ser mujer predispone y aumenta la probabilidad de sufrir episodios y problemáticas ansiosas (Balanza, Morales y Guerrero, 2009; Virgen, et al., 2005), y al parecer son las mujeres las que tienen niveles más altos e intensos de ansiedad en relación con los hombres (Benevides y Rodrigues, 2010; Medina-Mora, et al., 2003).

En las culturas competitivas el costo personal por obtener logros que enorgullecen y engrandezcan a la persona es alto, puesto que la persona se vuelve más vulnerable a enfermedades relacionadas con la tensión (Jadue, 2001). En el contexto escolar, se ha encontrado que alumnos que cursan carreras profesionales que exigen mayor demanda, entrega personal y académica son más propensos a sufrir trastornos emocionales (Balanza, et al., 2009).

Las responsabilidades de cada persona en determinadas áreas pueden ser conductoras de ansiedad, ya que la responsabilidad es una forma individual de adaptarse a alguna situación importante que causa cambios en la estabilidad emocional. La ansiedad básicamente proviene del contexto social y personal, puesto que del contexto yacen las demandas que implican adaptarse al ritmo constante de estilo de vida.

Las exigencias individuales cotidianas como pueden ser la escuela o el trabajo y cualquier otra actividad importante para la persona, implican tener en cuenta una normatividad de reglas personales y sociales para desarrollar las capacidades individuales. De esta forma, en las escuelas, colegios y universidades los métodos que se ocupan para evaluar podrían ocasionar situaciones ansiosas, los exámenes en sí producen una gran preocupación en los alumnos (Rocha, 2003).

Rosário, et al. (2008) encontraron que en familias donde los padres tienen titulaciones de posgrado, los hijos tienen altos niveles de ansiedad, esto se debe a la presión de las expectativas de los padres con sus hijos en relación de obtener buenos resultados, y a su vez, estos sentimientos de ansiedad se manifiestan sobre todo en los momentos de evaluación y en situaciones de exámenes. Al respecto, Spielberger (1980) menciona básicamente, que las personas experimentan cierta ansiedad en situaciones en las cuales van a ser evaluados por otras personas.

En un país en vías de desarrollo como México, la importancia de procesos políticos y de capitales económicos, son más importantes que la propia salud de la población, como en este caso, la salud mental. Así pues, como causa de desinterés nacional los trastornos emocionales como la ansiedad son cada vez más frecuentes en la población (Maldonado, 2007). Y de acuerdo a González (2007) los trastornos relacionados con la ansiedad son principalmente prevalentes en sociedades occidentales, donde el capitalismo y la falta de asumir responsabilidades conllevan a la ansiedad.

Spielberger (1980) señala que las diversas etapas del desarrollo humano, la dinámica con el contexto social y el contexto individual traen consigo períodos críticos de ansiedad, en donde la variabilidad de alteración emocional se encuentra determinada por las diferencias individuales. Para Carr (1990) el ambiente y la estructura organizacional de la sociedad son productores potenciales de tensión y ansiedad, y de manera similar, agrega, que las diferencias personales juegan un papel importante, ya que en la actualidad las personas interactúan intensamente con su contexto social, sin embargo, el que se desarrolle o no características ansiosas dependen de la relación persona y ambiente.

La ansiedad también puede ser provocada por eventos y situaciones difíciles. Y siempre ha existido como una herramienta emocional para la adaptación y supervivencia del hombre. En la actualidad existen diversas fuentes que causan ansiedad, por ejemplo: las actividades escolares, exámenes, el ingreso a una escuela, el cambio de escuela, ingreso a la universidad, el éxito profesional, el empleo o desempleo, enfermedades, independizarse, la farmacodependencia, el noviazgo, matrimonio, el embarazo, divorcio, la reconciliación, dificultades sexuales, la vejez, jubilación, muerte de algún familiar, las guerras, narcotráfico, terremotos, el calentamiento global, la contaminación, un gobierno inepto, entre otros. En contexto, las fuentes pueden provenir del ambiente y de la conformación integral de cada individuo consigo mismo y con su sociedad.

Finalmente, el componente central de las causas que motivan el origen de la ansiedad será la preocupación de algo y el no saberlo enfrentar de manera razonable.

Consecuencias de ansiedad

La ansiedad trae diversas consecuencias cuando la persona no se trata y como en toda enfermedad o trastorno yacen las secuelas que afectan la vida diaria. De esta forma, si los síntomas ansiosos no son atendidos en la infancia o juventud,

emergen en la edad adulta con más intensidad afectando y ocasionando mayores problemáticas (Maldonado, 2007).

La ansiedad en sí, trae consecuencias tanto positivas y negativas para la persona. Y de acuerdo a Uriarte (1997) la ansiedad prepara física y mentalmente al hombre para enfrentar y resolver problemas, de esta manera, se convierte en el motor de la creatividad humana. Se crea tecnología, artes, sistemas políticos y religiones para prolongar la existencia. En tanto que, la ansiedad inadaptativa puede llevar a la pérdida del control del sistema personal; y además, cuando la ansiedad alcanza un nivel intenso e irracional con reacciones extremas en lo físico y mental produce incapacidad en la persona convirtiéndose en la base de los trastornos de ansiedad (Halgin y Whitbourne, 2009); conjuntamente puede ser un camino que lleve a la depresión (Rojas, 2001).

Así pues, las consecuencias están relacionadas con la cualidad y cantidad de síntomas experimentados. Tanto la incertidumbre de no saber que puede ocurrir y la experiencia propiamente dicha de ansiedad conduce a la persona a realizar conductas anormales (Goldstein, 1968). La ansiedad consecuentemente deteriora la calidad de vida e imposibilita las actividades (Rapaport, Clary, Fayyad y Endicott, 2005). Afecta procesos de pensamiento y de aprendizaje, produce confusión y distorsiones de la percepción que interfieren con la concentración, la atención, el aprendizaje y el rendimiento (Virgen, et al., 2005).

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, los profesores deben y tienen herramientas para la evaluación de sus alumnos, tareas, trabajos extra clase, exposiciones y exámenes, entre otros. Dichas herramientas de evaluación tienen una intención y objetivos específicos cuyo fin es tratar de saber cuál es el aprovechamiento del alumno o los alumnos. Sin embargo, pueden existir excepciones, ya que para cierto grupo de alumnos, en especial, durante los exámenes pueden presentar algún tipo de preocupación porque ellos ven amenazado su bienestar académico y personal debido a que no tienen las estrategias o alternativas correctas y eficientes para efectuarlo; en relación a esto,

se ha encontrado en varias investigaciones que la ansiedad afecta y disminuye el desempeño y rendimiento académico, siendo en los exámenes en donde la ansiedad provoca más interferencia negativa en los alumnos (Bausela, 2005; Benevides y Rodrigues, 2010; Fernández-Castillo, 2009; Hernández-Pozo, et al., 2008; Jadue, 2001; Rosário, et al., 2008; Sender, Valles, Puig, Salamero y Valdés, 2004). En tanto que, Macías-Martínez y Hernández-Pozo (2008) señalan que los niveles de ansiedad se relacionan de modo indistinto con el rendimiento académico. Mientras que, Torres-Nolasco, Hernández-Pozo, Castillo-Nava, Coronado-Álvarez y Cerezo-Reséndiz (2009) han encontrado que los niveles de ansiedad altos presentados en alumnos se relacionan con un bajo rendimiento académico a diferencia de alumnos que tienen menor nivel de ansiedad y logran un mejor rendimiento académico.

De acuerdo a las indagaciones, la reacción de ansiedad tiene un efecto facilitador o interferente en las tareas, comprobando que altos niveles de ansiedad se asocian a mayores respuestas cognitivas interferentes en las tareas y en la desmotivación de las personas en la realización de diversas actividades. (De la Fuente, 1997, 1998, citado en De la Fuente, 2008).

En contexto, a diario el alumno tiene exigencias en relación con su dinámica académica para lograr los objetivos correspondientes, principalmente es aprobar las materias que a su vez le tendrán a futuro el beneficio de superación y desarrollo como profesional, sin embargo, cuando en el alumno intervienen factores de su contexto que lo inestabilizan emocionalmente puede provocarle errores y que falle en su dinámica escolar por superarse. Asimismo, nadie está exento de ser afectado o influenciado por estímulos ambientales o incluso por estímulos interpersonales que alteren la dinámica personal en sociedad.

Ciertamente, la ansiedad produce cambios conductuales de actitud, motivacionales, y provoca que el rendimiento de la persona se deteriore en ambientes que exigen esfuerzo físico y mental. De esta manera, las relaciones funcionales y emocionales más intensas son las que resultan mayormente

afectadas (Carr, 1990). Se debe tener en cuenta que las consecuencias de la ansiedad llegan a ser en determinado momento catastróficas, en el sentido de que dejan a la persona que vive ansiosa indefensa ante su contexto e incapaz de solucionar de la mejor forma sus problemáticas de ansiedad.

En definitiva, la ansiedad no patológica puede mejorar el rendimiento académico y laboral; mientras que, la ansiedad patológica puede intervenir e interrumpir la armonía y la vida normal de las personas, impidiendo y limitando las capacidades intelectuales, las actividades sociales y laborales.

Características generales de las técnicas de relajación

Las personas básicamente se encuentran preocupadas y tensas por su problemática interpersonal y contextual, las cuales son de menor o mayor magnitud según la forma subjetiva de interpretar y afrontar dichas situaciones. Y el elemento fundamental para manejar las tensiones o preocupaciones provenientes de los estilos de vida, es el reconocimiento de que existe una alteración ansiosa en el organismo, emitida por las propias tensiones físicas y ritmos fisiológicos cambiantes. De esta manera, cuando las personas se encuentran bajo condiciones normales en dinámica con la sociedad, se vuelve complejo que piensen en ellas mismas, y la tensión que tienen en ocasiones no la detectan, porque es difícil de percibir, ya que la atención subjetiva principalmente se concentra en estímulos provenientes del exterior.

Al tratar las características generales de las técnicas de relajación, se vuelve necesario profundizar en dicho aspecto. Puesto que, las personas tienen un potencial heredado para la relajación que es la contraparte de la respuesta de emergencia (Cannon, 1932, citado en Smith, 1992).

Los cambios fisiológicos dirigidos por el sistema nervioso simpático, preparan automáticamente al organismo para responder ante alguna demanda y en contraparte, la respuesta de relajación dirigida por el sistema nervioso parasimpático tiene automáticamente como resultado una reducción protectora de

la activación (Smith, 1992). De esta forma, la relajación es una respuesta contraria sucedida a la respuesta de tensión ante una amenaza y dicha respuesta de relajación produce un efecto de volver al organismo a su estado de equilibrio natural. La respuesta de relajación tiene efectos de recuperación en el organismo, y normaliza los procesos físicos, mentales y emocionales de las personas (Davis, et al., 1985).

En la práctica clínica, la relajación es una de las técnicas psicológicas más utilizadas y eficaces, puesto que se puede aplicar en niños, jóvenes, adultos y personas de tercera edad, y se utiliza cuando se requiere bajar la actividad fisiológica del organismo para el bienestar del paciente (López, 1996a, 1996b); y de esta manera, en medicina conductual se vuelve un método que se utiliza como medio para inducir tranquilidad a pacientes con alteraciones emocionales (Sumaya, 2002); y en diversas investigaciones ha formado parte de las intervenciones para tratar problemáticas como la ansiedad, logrando reducirla de forma efectiva (Chagoya y Maza, 1980; Contreras, et al., 2006; Maldonado, 2007; Rocha, 2003; Vera-Villarroel, Valenzuela, Abarca y Ramos, 2005).

Actualmente, se vive en un ambiente físico más seguro, sin embargo existen nuevas demandas y amenazas en la vida diaria de tipo psicológico, ante estas demandas las reacciones psicofisiológicas ya no son adaptativas. Hoy en día, resulta inadecuado huir despavorido o atacar con fiereza, lo que se requiere es tener control de la situación mediante el control de nuestros impulsos psicofisiológicos, y esto se logra mediante entrenamientos dirigidos a relajar y controlar los impulsos internos (Méndez, Olivares y Quiles, 2005). De esta manera, la importancia e interés por utilizar estos procedimientos ha aumentado, ya que la población actual vive en una dinámica social intensa que implica mayor desgaste físico y que las personas se encuentren en constante tensión.

Las técnicas de relajación básicamente son usadas para distintos trastornos y enfermedades, aplicadas y llevadas a cabo por distintos profesionales: psicólogos, terapeutas, psiquiatras, entre otros de diversas ciencias. Principalmente,

profesionales de otras áreas la ocupan para calmar a sus clientes cuando sufren procedimientos hostiles y dolorosos (Lima, Guerrier y Toledo, 2008).

La importancia de utilizar estas técnicas, radica en que conllevan un potencial de efectividad positivo sobre las personas a las que se entrena para enfrentar su problemática individual. La finalidad de estas, es llevar al grado óptimo de equilibrio mental y/o físico a la persona alterada, asimismo, las metas dependen de los problemas que se requieran atender.

Las técnicas de relajación tienen por objeto bajar la actividad fisiológica, tensión muscular y la ansiedad. Se llevan, dirigen y aplican a través de varios métodos y procedimientos, también tienen en común un ambiente de silencio, recursos de concentración, palabras sugestivas u objetos físicos. En éstas las personas deben de tener una actitud pasiva y todas estas técnicas deben realizarse en posiciones físicas cómodas (Gómez-Restrepo y Cárdenas, 2008).

Es importante al iniciar una intervención en relajación, indicar los objetivos de la técnica a la persona o personas a las que se les va a aplicar, además se les debe señalar para que sirve y que beneficios obtendrán estos de la misma, con el fin de que las personas se den cuenta y participen entregados a la técnica. Asimismo, terminados los entrenamientos la persona debe ser capaz de manejar la técnica para utilizarla cuando le sea necesario (Halgin y Whitbourne, 2009).

Dichos procedimientos, no ocupan recursos externos y tienen por objetivo primordial enseñar a la persona a controlar su nivel de activación de su propio organismo, mediante la modificación de sus condiciones fisiológicas (Labrador, De la Puente y Crespo, 1995; Méndez, et al., 2005). Y cuando las técnicas de relajación se utilizan en grupos, no importa cual técnica se ocupe, ya que todas conducen a resultados similares, sin embargo, cuando se ocupan para tratar casos de forma individual los efectos de las técnicas de relajación varían (Borkovec y Bernstein, 1989, citado en Smith, 1992).

Para obtener beneficios de las técnicas de relajación, las personas deben tener una disciplina que conlleve responsabilidad y práctica de las técnicas aprendidas. En definitiva, cualquier persona que pueda disminuir su tasa cardíaca, presión arterial, tasa respiratoria, tensión muscular, ha aprendido a relajarse (Smith, 1992).

Técnica de relajación progresiva

La relajación progresiva fue desarrollada por Edmund Jacobson en 1929 (Labrador, et al., 1995; Méndez, et al., 2005) y la versión original es una técnica que contempla una duración de 90 sesiones con una gran variedad de ejercicios musculares para relajar (Vera y Vila, 1991). Es un sistema que contempla sus bases en la fisiología y la percepción (Smith, 1992). Dicha técnica es de las más importantes, utilizadas y reconocidas por su eficiencia y eficacia.

En esta técnica, se le enseña al paciente a tomar conciencia de sus propias tensiones musculares para eliminarlas, entrenando los músculos con la propia ayuda del terapeuta (Golfried y Davison, 1981). También forma parte importante de la desensibilización sistemática, y cuando se aplica la idea central es que si la tensión muscular es relacionada con la ansiedad y si el paciente, mediante el entrenamiento y manejo de la relajación muscular puede lograr que sus músculos tensos se destensen y estén flácidos, logrará y ganará una reducción de ansiedad que le hará sentirse mejor

Los terapeutas que ocupan la relajación progresiva la adaptan y sintetizan, ya que no importa el número de sesiones, puesto que da el mismo resultado en el paciente, asimismo, es mejor que al inicio del proceso el terapeuta dirija los ejercicios de tensar y relajar (Vera y Vila, 1991).

Esta técnica, parte de la premisa de que los procesos psíquicos van ligados a correlatos neuromusculares. Así pues, si una persona se relaja y se controla, no manifestará ninguna alteración nerviosa, en tanto que una persona tensa si será alterada, este método pretende la reducción voluntaria de la actividad muscular (Martorell, 1996). Dicha técnica, se lleva a cabo en un ambiente cómodo dirigido

por el terapeuta y se inicia con los ejercicios que debe realizar el paciente de tensar y relajar los músculos de extremidades superiores, después los músculos de la cabeza y la cara, enseguida los músculos del tronco, y así sucesivamente, progresando y extendiéndose estructuradamente, hasta llegar a los músculos de las extremidades inferiores para alcanzar la relajación muscular total. El objetivo central de este procedimiento es enseñar al paciente a identificar las señales fisiológicas de sus músculos cuando están tensos y una vez identificados, aplique para sí mismo la relajación.

Por el beneficio que obtienen los pacientes, la relajación progresiva ha formado parte de distintos programas cognitivos conductuales para tratar diversas enfermedades y trastornos emocionales (Contreras, et al., 2006; Díaz, Comeche y Mas, 2007; Vera-Villaruel, et al., 2005).

La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria, y cuando se aplica de modo correcto llega a tener el mismo efecto que un ansiolítico (Davis, et al., 1985).

Entrenamiento autógeno

Cuando las personas desean mejorar sus propias habilidades u obtener otras nuevas, efectúan algún tipo de entrenamiento para mejorar el desempeño. Dentro del campo psicológico el entrenamiento se relaciona con algún tipo de condicionamiento, y dicho proceso condicionante se aplica como entrenamiento en las terapias cognitivas y de conducta.

Asimismo, siempre es importante tener un equilibrio físico y mental; y para regular esta dinámica es necesario tomar partida y razón de dichos elementos físicos y psicológicos individuales con los cuales convergemos e interactuamos dentro de nuestro organismo. De esta forma, para tener control del medio fisiológico y regulatorio, se debe tener control y manejo de los pensamientos e ideas, y

enfocarlos hacia el equilibrio de los procesos fisiológicos para mejorar el bienestar personal.

Dentro de las técnicas clásicas de relajación que se ocupan para diversas problemáticas ansiosas, se encuentra el entrenamiento autógeno, el cual se basa en la idea psicofísica de mente-cuerpo, en donde, se considera que representaciones mentales producen cambios corporales (Labrador, et al., 1995).

Este entrenamiento fue creado por Schultz en 1932, es una técnica sugestiva a través de sensaciones de calor y pesadez, en donde la distensión muscular y la dilatación vascular son la vía hacia la relajación (Labrador, et al., 1995; Martorell, 1996; Méndez, et al., 2005; Vera y Vila, 1991).

Davis, et al. (1985) señalan que el entrenamiento autógeno es un programa sistemático, para enseñar al cuerpo y mente a responder de forma rápida y efectiva a las órdenes de la relajación y regresen a su estado normal de equilibrio, este tipo de entrenamiento contiene ejercicios estándar que se refieren al cuerpo, ejercicios de meditación que se refieren a la mente y ejercicios especiales dirigidos a normalizar problemas específicos de los pacientes. Estos ejercicios van dirigidos a contrarrestar la respuesta de lucha, huida o estado de alarma que aparecen ante la ansiedad y diversas alteraciones emocionales.

Este tipo de entrenamiento tiene por objetivo enseñar al paciente la autoinducción de sensaciones de peso y calor, mediante unos ejercicios que consisten en una serie de frases elaboradas para inducir estados de relajación, a través de la sugestión, en donde el paciente va concentrando la imaginación en las diversas partes de su cuerpo: brazos, cuello, piernas, etc. Los ejercicios autógenos de forma inicial incorporan frases que centran la atención en sensaciones somáticas que se relacionan con la relajación, y posteriormente los ejercicios se centran en procesos internos fisiológicos para alcanzar la relajación fisiológica (Smith, 1992).

La meta de esta técnica, es llevar al paciente a conseguir relajarse de forma automática sin necesidad de que el profesional intervenga. Es una técnica muy

eficiente y potente en relación de conseguir el objetivo que es relajarse automáticamente, sin embargo se requiere de la practica al menos tres veces diariamente y de un período largo de entrenamiento para tener el manejo total de dicha técnica (Méndez, et al., 2005). La ventaja de esta técnica es que los pacientes pueden aprender a inducir en cualquier situación tensa la sensación de calor y de pesadez, para su bienestar físico y mental (Davis, et al., 1985). Por ser una técnica amplia en cuanto su aplicación, por lo general los terapeutas que utilizan el entrenamiento autógeno en alteraciones de ansiedad ocupan el primer ejercicio, que incluye los aspectos de la sensación de pesadez que proporciona la relajación de los músculos voluntarios, que se utilizan para mover los brazos y piernas; y el segundo ejercicio, que trata sobre la vasodilatación periférica que incluyen sensaciones de calor sobre partes específicas del cuerpo (Sargent, Green y Walters, 1972, Surwit, Pilon y Fenton, 1978, citados en Labrador, et al., 1995). Por su parte, Domínguez, et al. (2002) crearon su propia adaptación de entrenamiento autógeno, una lista de frases llamada “entrenamiento autogénico”, que no sustituye al entrenamiento autógeno amplio, sino que lo adecuan para ser aplicado en menos tiempo.

La finalidad del entrenamiento autógeno es devolver a la normalidad los procesos físicos, mentales y emocionales, que se encuentran alterados por estímulos dañinos del ambiente y del medio interno. Al igual que otras técnicas esta puede ser modificada y adaptada a beneficio de los pacientes.

Entrenamiento de respiración

Desde el nacimiento las personas aprenden a respirar, sin embargo conforme transcurre el tiempo y la edad, se aprenden hábitos inadecuados en la respiración que deterioran la capacidad y respuesta fisiológica de las partes orgánicas integrantes durante el proceso de respiración. Incluso la propia dinámica actual, que exige mayor competencia en las personas aumenta la tensión y la activación del organismo, alterando y modificando los ritmos fisiológicos del cuerpo humano.

La respiración es primordial en la vida, pero pocas personas realizan este proceso de forma natural y normal, debido a que sus diversas actividades diarias les cuestan gasto físico, y disminuyen su rendimiento y capacidad.

Davis, et al. (1985) mencionan que cuando la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente, la sangre no se oxigena, ni se purifica adecuadamente y los desechos orgánicos que deberían expulsarse con la circulación intoxican el propio organismo lentamente, y de esta forma, cuando la sangre no se oxigena correctamente contribuye a diferentes alteraciones emocionales, así como también ha estados ansiosos. Por lo tanto, tener hábitos adecuados de respirar o mejorar la forma de respirar, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.

De esta manera, la respiración se vuelve la acción fisiológica principal y más importante de nuestro proceso homeostático individual, pero cuando por algún motivo que no sea producto de una enfermedad respiratoria, se ve afectado, por ende se altera todo el sistema de equilibrio personal, esto puede ser provocado por distintos factores externos pero directamente interrelacionados con la persona, en donde el ambiente y contexto influyen de diversas formas al alterar y desequilibrar las funciones físicas y personales diarias. De esta forma, si un agente u objeto externo real o imaginario afecta al sujeto y este lo interpreta como un agente dañino o peligroso para su integridad personal, se tensa, y como consecuencia el proceso y ritmo respiratorio se ve alterado y modificado. Varios profesionales en específico de la salud, aplican estrategias y técnicas ligadas al entrenamiento de la respiración, ya que si el paciente controla su respiración tendrá más control interno de sus emociones y procesos corporales y esto le favorecerá un desempeño óptimo de oxigenación y calma.

La técnica de respiración actúa directamente sobre el sistema nervioso autónomo, y tiene por objetivo modificar el ritmo y proceso respiratorio para obtener el control voluntario de la activación fisiológica (Labrador, et al., 1995; Méndez, et al., 2005; Smith, 1992). Asimismo, conforme se entrena y se corrige la acción de respirar, el paciente tiene el control de su propia respiración en momentos y situaciones que

le pueden alterar. De esta forma, al corregir y obtener nuevos hábitos de respiración, aumenta la oxigenación del cuerpo humano reduciendo tensiones, regulando y equilibrando inestabilidades fisiológicas.

Existen diversos ejercicios para corregir la respiración, la mayoría se centran en aumentar la capacidad de recepción de aire principalmente de los pulmones, estomago y vientre. Esta técnica de relajación, mediante la respiración es adaptable y ha sido utilizada en diversas terapias. Maldonado (2007) realizo un programa donde incluyo la respiración diafragmática, la restructuración emocional y ambas al mismo tiempo, en donde tenía como punto de referencia la variabilidad de la frecuencia cardiaca, encontrando que se reduce la ansiedad, esta evidencia apoya por si sola o en conjunto la efectividad del entrenamiento de respiración.

La evidencia indica que las técnicas de respiración son fáciles de aprender, útiles en diversos trastornos ansiosos y diversas enfermedades, además se pueden realizar en cualquier lugar.

Imaginería

Las personas tienen el control sobre sus pensamientos e ideas y perciben su realidad según su conformación subjetiva. Y por naturaleza tienen una imaginación y creatividad importante, esto depende de los pensamientos que se forman para sí mismos. Estos pensamientos pueden manifestarse física y conductualmente ejerciendo efecto emocional.

Por lo anterior, los pensamientos que se crean mediante la imaginación son determinantes en nuestros estados emocionales, ya que pensamientos negativos alteran y pensamientos positivos mejoran el bienestar físico y mental de las personas (Davis, et al., 1985).

De esta manera, los pensamientos pueden alterarse por el estilo de vida de las personas, puesto que en el ambiente diario y cotidiano coexisten estímulos que desde cada perspectiva individual, pueden causar daño o no a la persona y por ende, a sus estados emocionales y a la forma y ritmo de vida.

La imaginación es un fenómeno normal de la mente humana y cualquier persona que no tenga una alteración o enfermedad que le incapacite realizar sus procesos cognoscitivos cerebrales es capaz de pensar. Y al pensar, tanto la atención, memoria y comprensión están presentes e interactuando (Castañeda, López, Pineda y Orduña, 1999). Y cuando las personas imaginan ocurren en ellas representaciones y procesos dirigidos a procesar información visual (Castañeda, 2002). De esta manera, la imaginación es un proceso natural cognitivo humano, el cual está relacionado íntegramente con los procesos visuales mnémicos personales.

La imaginación es un proceso cognoscitivo importante y casi automatizado en las personas. Rocha (2003) señala que la imaginación es un recurso fácil de aprender y practicar, que en pocas sesiones se puede obtener beneficios favorables y además es aplicable a un amplio número de personas. Por su parte, González (1999) señala que la imaginación permite enfrentar cuestiones personales por las que el paciente tiene cierto temor. De esta forma, en varias ocasiones lo temido imaginado es de gran influencia y preocupación para el paciente que lo padece e irrelevante para las demás personas. Así pues, la imaginación puede ser dirigida hacia la problemática que sufre el paciente, siendo útil para evocar patrones de afecto personales, muy individualizados en donde el afecto está bloqueado y fuera de conciencia (Lazarus, 1981, citado en Wessler y Hankin-Wessler, 1991).

La imaginación es una herramienta fundamental para el tratamiento de diversas alteraciones (Davis, et al., 1985). Y durante el proceso terapéutico, la imaginación adquiere una importancia relevante, siendo en sí misma una técnica de carácter cognitivo conductual, emergiendo conceptualmente como imaginación

Esta técnica, dependiendo la problemática del paciente es usada por sí sola por el terapeuta o también, forma parte de diversos tratamientos y programas terapéuticos para modificar y controlar diversos trastornos de ansiedad y afectivos. Y se ha aplicado de distintas formas como método para alcanzar la relajación (Smith, 1992).

La imaginería tiene la ventaja de facilitar la presentación de amplios estímulos situacionales y de manejar la presentación de dichos estímulos para mostrárselos al paciente según sea la necesidad terapéutica (Kazdin, 1996).

La meta de esta técnica es llevar al paciente a un proceso, en donde se le va preparando para enfrentar y solucionar sus problemáticas incómodas y preocupantes. Partiendo de lo real, trabajando y entrenando en lo imaginario para resolver y terminar la causa del problema, ya sea real o imaginario.

La imaginería, también se ocupa y es eficiente para disminuir la activación fisiológica, evocando una imagen de una escena o situación que relaje a la persona agregándole palabras o frases tranquilizantes (Labrador, et al., 1995).

Finalmente, se entiende que la imaginaria es un procedimiento terapéutico de variabilidad, que se puede adaptar dependiendo de los objetivos terapéuticos para el bienestar del paciente.

Desensibilización sistemática

La desensibilización sistemática fue desarrollada por Wolpe en 1958, para reducir las reacciones de ansiedad, esta técnica conductual se basa principalmente en el condicionamiento clásico (Turner, 1991; Cruzado, Labrador y Muñoz, 1995).

De acuerdo, con los hallazgos experimentales este tipo de técnica terapéutica no es simplemente conductual, puesto que durante su aplicación conlleva procedimientos cognitivos (Villamarín, 1990). Asimismo, forma parte de las principales técnicas ocupadas por los terapeutas, en terapia de conducta. Esta técnica ocupa el contracondicionamiento, en donde se emplean procedimientos de aprendizaje para sustituir una respuesta por otra. Dicha técnica se utiliza y es eficaz para superar las reacciones de ansiedad condicionadas a situaciones y eventos específicos

Para Wolpe (1958, citado en Yates, 1975), la idea principal de la desensibilización sistemática recae en este argumento:

Si se puede lograr que ocurra una respuesta antagónica a la ansiedad en presencia de estímulos que evocan ansiedad, de tal forma que esté acompañada por una supresión completa o parcial de las respuestas de ansiedad, el vínculo entre estos estímulos y las respuestas de ansiedad se debilitará. (p.80).

Turner (1991) indica que la desensibilización es una intervención terapéutica para eliminar conductas de miedo y síndromes de evitación. Que consta de dos fases en general: la primera, es enseñar al paciente una respuesta contraria a la ansiedad, y la segunda, es exponer de forma gradual al paciente al estímulo provocador de miedo, en donde esta exposición puede llevarse y puede ser trabajada mediante la imaginación y en la vida real del paciente. Al aplicar e iniciar la desensibilización, se debe primero enseñar al paciente a manejar las reacciones y señales de ansiedad antes de las que producen tensión (Golfried y Davison, 1981).

Rimm y Masters (1981) señalan que en terapia los problemas que mencionan los pacientes recaen sobre dos categorías. La primera, los problemas son relacionados con ansiedad irracional, en donde la desensibilización puede ser apropiada para la recuperación total del paciente. Asimismo, la ansiedad es irracional porque el terapeuta se da cuenta de que el paciente tiene habilidades para enfrentarse a la situación o evento que le teme, así entonces este tipo de ansiedad provoca evitación y decrementa la acción de proceder en el paciente. No obstante, en la segunda categoría de los problemas de ansiedad, el miedo es racional, ya que la situación en sí es peligrosa y porque el paciente no tiene habilidades para hacerle frente. De esta forma, el terapeuta debe decidir y darse cuenta cuáles de las situaciones que menciona el paciente tienen bases irracionales y cuáles son de consideraciones racionales.

La desensibilización básicamente, consiste en un procedimiento que incluye un entrenamiento en relajación, la realización de una lista jerárquica de situaciones ansiosas, y por último, se inicia el proceso de desensibilizar emparejando y confrontando los elementos de la lista sobre las situaciones ansiosas, con el

estado de relajación que experimenta el paciente (Cruzado, et al., 1995; Golfried y Davison, 1981; Martorell, 1996; Olivares, Méndez y Beléndez, 2005; Rimm y Masters, 1981; Turner, 1991; Yates, 1975; Zermeno, 1985).

En contexto, la desensibilización sistemática incluye técnicas de relajación para fortalecer al paciente, de esta manera los estímulos que provocan ansiedad, ahora producirán respuestas de relajación, con estas respuestas de relajación emergen conductas adaptativas, en lugar de las inadaptativas brindando al paciente un mejor control de las situaciones ansiosas, dando como resultado la inhibición de dicha respuesta.

El terapeuta que utiliza la desensibilización sistemática, debe saber manejar de la mejor forma el procedimiento para reducir las posibilidades de alterar los resultados que se pretenden. Asimismo, se debe tomar con amplio análisis la evaluación de los temas de situaciones ansiosas, puesto que pueden ocurrir errores en la construcción de las escalas subjetivas de ansiedad y a su vez, afectar el procedimiento y las intenciones terapéuticas.

La desensibilización es un tratamiento eficaz para los problemas de conducta (Villamarín, 1990). Se ha usado para tratar a personas con fobia (Capafóns, Sosa y Avero, 1997); en niños autistas se ha ocupado para tratar la hipersensibilidad a los estímulos auditivos y mejorar la integración de estos niños con su medio familiar (Koegel, Openden y Koegel, 2004); ha logrado reducir conductas suicidas (Elliott, Smith y Wildman, 1972); en fin se ha usado en varias alteraciones emocionales por ser una terapia viable.

De acuerdo a las diversas investigaciones, al tratar de mejorar o encontrar alternativas para esta técnica, se ha ido adaptando, pero no en esencia. Gale, Hyman y Ayer (1970) encontraron que los registros fisiológicos son indicadores de cambios de intensidad de estímulos ansiosos, mientras ocurre el procedimiento de desensibilización. Ventis, Higbee y Murdock (2001) aplicaron en estudiantes con miedo a las arañas la desensibilización tradicional y otra alternativa de desensibilización, agregando escenas humorísticas, sin usar el entrenamiento en

relajación, ambos procedimientos contaban con un grupo control, encontrando que las dos formas de desensibilización son eficaces y reducen el miedo a las arañas. Esta técnica, ha sido estudiada junto a otras técnicas cognitivo conductuales y ha demostrado ser útil (Ayres y Hopf, 1987). En lo que respecta al contexto escolar, se ha usado en los alumnos para reducir la ansiedad ante los exámenes, encontrando que este procedimiento sigue siendo efectivo reduciendo la ansiedad, y revelando que los hombres y mujeres responden de igual forma al tratamiento de desensibilización (Egbochuku y Obodo, 2005). Zettle (2003) encontró que la desensibilización sistemática disminuye la ansiedad a las matemáticas. De igual forma, se ha usado para tratar conductas evasivas en estudiantes (Pedersen, 1980). Por su parte, Rocha (2003) en su estudio con alumnos universitarios, efectuó la desensibilización sistemática reduciendo la ansiedad ante los exámenes, básicamente mediante procesos imaginativos.

Definitivamente, la desensibilización sistemática es una técnica confiable, variable y adaptable en su aplicación, que se ha usado para tratar diversos trastornos mentales y emocionales.

Capítulo 2. Rendimiento académico

Definición de rendimiento académico

En la sociedad actual y competitiva, se pide que las personas intenten su máximo esfuerzo para conseguir objetivos, metas y por lo tanto, obtengan logros que los enorgullezcan o determinen su nivel de bienestar y satisfacción, con el contexto en donde se desarrollan a diario. Por ello, la dinámica social ejerce una influencia incesante sobre las personas y sus intereses, y ante esto, los alumnos no están excluidos de verse afectados de dicha dinámica social. A ellos, se les pide que dirijan su mayor esfuerzo en actividades escolares, tareas, exámenes, etc. Con ello, se les presiona indirectamente para que mejoren y obtengan mejores notas, y su conocimiento y aprendizaje vayan en aumento. De esta manera, se les pide a los alumnos que tengan un rendimiento académico necesariamente constante.

El rendimiento académico es el grado de conocimientos que, se reconoce que posee el alumno y la expresión institucional que dan las escuelas de ese grado cognoscitivo está implícito en la calificación, que se otorga a los alumnos para valorar su trabajo realizado (Torres, 2009).

Por su parte, Sánchez-Serrano (2001) indica que el rendimiento académico es considerado una variable en la que inciden una diversidad de elementos que resultan difíciles de delimitar, y agrega que dicho rendimiento académico se puede considerar como uno de los principales indicadores de la calidad educativa.

El rendimiento académico es complejo de definir porque es un concepto relativo y subjetivo, que converge con instancias sociales y educativas, asimismo, es un concepto multidimensional que se deriva de las distintas etapas del proceso educativo. Para Edel (2003) aunque es compleja la definición de rendimiento académico, la considera como un constructo que adopta valores cuantitativos y cualitativos, mediante los cuales se hace una aproximación del desempeño del alumno en relación a sus conocimientos, aptitudes y valores durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Tomando en cuenta la concepción anterior, se entiende que el rendimiento es una capacidad individual de efectuar una acción que produzca desgaste físico y mental. Por lo tanto, este precepto de rendimiento ligado a lo académico viene siendo la capacidad de efectuar una acción escolar que implique desgaste y desarrolle las capacidades intelectuales.

En contexto, el rendimiento académico es la capacidad mental, constante y asimilada, obtenida a través del proceso enseñanza aprendizaje, que muchas veces se simboliza en la calificación.

El rendimiento académico nunca debe ser considerado como un hecho aislado, ni como el resultado administrativo expresado en notas, tanto su comprensión y su análisis requieren una visión más plural (Sánchez-Serrano, 2001). Y debido a la preocupación que existe por encontrar los elementos que lo determinan y los factores que influyen en él, su complejidad provoca gran interés (Pérez, 2006).

Factores que influyen en el rendimiento académico

Los factores que influyen dentro del rendimiento académico son amplios y extensos al analizarlos con detenimiento, pero siempre están presentes e intervienen dentro del ámbito de la dinámica escolar del alumno. Caso-Niebla y Hernández-Guzmán (2007) indican que la autoestima, el establecimiento de metas, el consumo de sustancias y las actividades de estudio influyen sobre el rendimiento académico.

El rendimiento académico es un tema interdisciplinario, que se vincula a varios aspectos de la educación, pero con el que está implícitamente relacionado es con el aprendizaje, puesto que los dos son factores complementarios durante el proceso de formación educativa de los alumnos. De esta manera, el aprendizaje es un cambio conductual debido a la experiencia y producto del proceso evolutivo (Chance, 2003). El ser humano aprende por diversas necesidades de supervivencia, adaptación, promoción y perfeccionamiento, es decir aprende por instinto, decisión y determinación (Lerma, 1991).

Y dentro del aprendizaje, los actores principales que intervienen son el alumno y maestro; el maestro se convierte en un mediador de conocimiento, y el alumno en asimilador estático o dinámico de este proceso. De este modo, el rendimiento académico depende mutuamente del aprendizaje que obtenga el alumno, por lo tanto, la enseñanza del maestro es fundamental; asimismo el maestro puede convertirse y funcionar como facilitador o interruptor del proceso de enseñanza aprendizaje.

En la enseñanza emergen dos tipos de aprendizaje en el alumno, el aprendizaje significativo, que es la asimilación personal e integral de los conocimientos adquiridos; y el aprendizaje no significativo, que es la asimilación superficial de dichos conocimientos, en donde estos no forman parte de la integridad personal del alumno (González, 1991). El aprendizaje que obtienen los alumnos es referencia de la dirección que toma su rendimiento académico, ya que, si los conocimientos que adquieren se asimilan de forma correcta los resultados académicos serán mejores y viceversa.

También, para que exista rendimiento académico eficiente se necesita del aprendizaje significativo, ya que sin éste aprendizaje, habrán déficits de conocimiento en el alumno que afectaran su formación académica.

Para la construcción del aprendizaje significativo de acuerdo a González (1991) se necesita que:

- a) el estudiante no se sienta amenazado en su dignidad humana y encuentre un clima de confianza y seguridad en su grupo;
- b) al reducirse la amenaza del ambiente, la percepción diferenciada de las experiencias se facilite, se desbloquee, porque a menor tensión existirá menor bloqueo;
- c) la participación activa del estudiante en su proceso, facilite el aprendizaje.

Es indudable que el aprendizaje, se relacione directamente con el rendimiento académico, pero la sociedad, familia y escuela constituyen los medios primordialmente influyentes sobre la educación. La sociedad ejerce acciones no formales y difusas que contribuyen a moldear pensamientos y conductas, la familia es una entidad formativa de los hijos, viene siendo una escuela de la sociedad y la escuela propiamente dicha aporta conocimiento al alumno.

Pérez (2006) señala que dentro del rendimiento académico se deben considerar diversos aspectos los antecedentes escolares, nivel de estudios de los padres, apoyo familiar y social e institucional. Por su parte, Martínez (2004) divide los factores que intervienen sobre el rendimiento académico o aprendizaje en tres categorías, las cuales son: factores del entorno social y familiar, factores del alumno, y factores del entorno escolar; los cuales subyacen y acontecen desde la macroestructura hacia la microestructura política, social, educativa y personal que implican aspectos biológicos y físicos. De acuerdo, con lo anterior el alumno se ve inmerso en una amplia gama de elementos externos e internos que le pueden ejercer y traer una alteración a su rendimiento académico.

Contexto social y Familiar

El contexto social es determinante ejerciendo valores y tendencias predeterminadas políticamente, que afectan a la sociedad y repercuten en la educación. Cualquier modelo político determina sus necesidades sociales y laborales con ello maneja y dirige a sus sistemas sociales, y por ende, al sistema educativo hacia las necesidades requirentes. Para Muñoz (2008) las interacciones con el contexto en donde emergen las satisfacciones y frustraciones, y en los que se alimentan sentimientos de competencia o incompetencia son aspectos destacados de la experiencia individual de los acontecimientos vitales importantes. De esta forma, las personas y alumnos se ven afectados por las demandas de su contexto social, en donde se requiere ser más competitivos para obtener logros educativos, que sirvan para la sociedad al desarrollarlos y aplicarlos, sin embargo, *cuando el alumno no tiene el rendimiento académico deseado y capacidad para*

enfrentar las demandas, que le exige su propia sociedad, le pueden emerger alteraciones emocionales que le impidan desarrollarse a plenitud y enfrentar sus demandas académicas y las de su propia sociedad.

Los sistemas en la educación fueron hechos para funcionar adecuadamente y en consecuencia deben producir logros y resultados satisfactorios. En la educación, actualmente lo normal debe ser tener éxito y no el fracaso, que debería considerarse como la variante de no alcanzar metas y logros, de esta forma el resultado inadecuado que es el fracaso se debe considerar como una ineficacia del sistema educativo. Así pues, las personas siempre han asumido tendencia hacia el progreso y mejora, porque han aprendido de los propios errores que afectan a su sociedad, y por lo tanto, la propia sociedad avanza y aumenta su desempeño. Y cuando la sociedad es más desarrollada, por lo tanto es capaz de detectar fallos en sus sistemas y solucionarlos, y viceversa, sociedades en vías de desarrollo tienen menor capacidad de solucionar problemas de sus sistemas llámense político o educativo.

La educación siempre ha sido un fenómeno social en el que toda la sociedad está inmersa y si la educación falla o tiene vacíos sistemáticos dentro de sus modelos, el problema abarcaría a toda la sociedad que desempeña alguna relación con la educación.

La familia juega también un papel trascendental en la formación educativa, puesto que es el primer núcleo de interacción social de la persona, ya que fundamenta y sienta las bases para posteriores relaciones sociales y escolares. Es el principal vínculo que motiva o desmotiva el desarrollo y crecimiento en lo educativo y en lo humano; es el lazo que dirige al alumno hacia el éxito, obtener logros y buenos resultados, también puede convertirse en el vínculo que dirige al alumno hacia el fracaso, la derrota y malos resultados.

Meza y Alba (2005) encontraron que la familia es parte fundamental para que exista un rendimiento académico normal o alto, puesto que si la familia cubre todas las necesidades emocionales de los hijos, los hijos como alumnos tendrán mejor rendimiento y serán menos afectados académicamente por las incertidumbres emocionales. Del mismo modo, Reyes (2005) indica que en familias donde se da una retroalimentación emocional positiva a los hijos, estos, tienen mayor rendimiento académico.

En la familia, los propios padres aportan elementos positivos y negativos para la formación de sus hijos en relación con el rendimiento académico, puesto que son los primeros educadores y maestros de sus hijos. De esta manera, cuando los hijos llegan a la escuela ya poseen un conjunto de conocimientos, hábitos, actitudes y valores recibidos desde la familia, que pueden aplicar en sus actividades escolares.

Del mismo modo, la familia puede variar en intereses con sus hijos, puesto que influye el grupo sociocultural donde los padres se encuentren y se desarrollen, así como también su dinámica social y nivel escolar, de esta forma, a mayor formación académica que tengan los padres, mayor será el interés que impliquen y asignen a sus hijos en relación de obtener algún grado académico.

Reyes (2005) encontró que la dinámica en el núcleo familiar, también es importante para el rendimiento académico de los hijos, ya que en familias donde la madre tiene un mayor nivel académico a diferencia del padre, los hijos varones tienen un menor rendimiento académico y en familias donde el padre tiene un mayor nivel académico a diferencia de la madre, los hijos varones y mujeres tienen un mayor rendimiento académico. Lo anterior resalta, que en una cultura mexicana de valores arraigados, el padre es el promotor que dirige a los hijos hacia el desarrollo y progreso educativo, además de ser el vínculo de retroalimentación afectiva y económica de la educación de sus hijos.

La familia es la que dirige el camino educativo de cada persona en sociedad, sin embargo, conforme pasa el tiempo y las generaciones, la familia ha ido perdiendo ciertos lazos de unión y valores, puesto que se ha visto afectada por los procesos socializantes y globales, porque se está perdiendo identidad cultural familiar y se están colocando valores de otras sociedades desarrolladas como ejemplos de perfeccionismo o de ideales de cómo funciona una familia, y esto altera la dinámica interna familiar y rompe esquemas educativos de la formación académica.

En conclusión, la familia es el principal agente de la educación, se convierte en la esencia de la humanidad. Su función educadora y socializadora está en base a que, como institución supone un conjunto de personas que aceptan, defienden y transmiten una serie de valores y normas interrelacionadas a fin de satisfacer diversos objetivos y propósitos (Moratinos, 1985).

Contexto escolar

La enseñanza ocurre en interacción social, en el que desempeñan un papel importante las variables relativas al profesorado, alumnado y al grupo de clase, que conlleva sus propias variables, y todas ellas, contribuyen al final dentro del rendimiento académico (Muñoz, 2008).

El contexto escolar implica mayor interacción y dinámica con los alumnos, un contexto que provee de herramientas necesarias a los alumnos, es por lo tanto cómodo y eficaz para motivar el rendimiento escolar del alumnado.

Asimismo, el sistema educativo debe ser estratégico, porque debe integrar y solucionar las necesidades y peticiones de los alumnos, los aspectos físicos de la escuela, de la población escolar y de los recursos materiales, y organizacionales; un entorno escolar agradable, brinda confianza y armonía al proceso académico, y si el alumno se siente bien en un contexto escolar cómodo tendrá mayor intensidad de estudiar y de aprender, sentirá que su necesidad de pertenecer a un lugar específico, como es la escuela es cubierto, entonces el alumno se

desarrollará como persona y estudiante, tratando de asimilar al máximo su enseñanza, reflejándolo en su rendimiento escolar; por el contrario, un ambiente escolar deteriorado dirigirá la atención del alumno a otras conductas escolares, que no serán agradables y que por lo tanto, desviarán la atención del alumno y éste no se sentirá con bases firmes en su pertenencia a la escuela; y su ejecución como alumno se verá alterada, porque no manifestará sus capacidades al máximo y esto será reflejado en su rendimiento escolar.

El ambiente físico y psicosocial de la escuela, también juega un papel importante en el alumno, aunque no determinante, puesto que no todas las relaciones sociales en el aula y en la escuela favorecen el proceso académico; así pues, no todo el aprendizaje se puede considerar educativo, ya que se aprenden de eventos fuera del aula y solo aquel aprendizaje que favorece la construcción reflexiva en el alumno, es aquel que brinda bienestar académico.

En contexto, la escuela ocupa un lugar importante, porque es un agente socializante que influye en la población por tener el manejo de la educación y de los procesos de enseñanza. Asimismo, como institución, la propia escuela debe satisfacer la necesidad básica de educar a la población y contemplar al alumno como miembro de la sociedad; y su función es capacitar y desarrollar conocimiento en los alumnos. Pérez-Gómez (1998) señala que la escuela es donde se reproduce el conocimiento, y que es un espacio de vivencia cultural donde se transforman, critican y experimentan los contenidos de la cultura, además enfatiza que la escuela debería facilitar y promover la creación del pensamiento autónomo de los alumnos mediante la reflexión y la reconstrucción consciente de ideas.

Dentro de la escuela, el elemento principal de la dinámica de enseñanza aprendizaje, es el maestro. Éste es el principal vínculo directo con el alumno y que, desde la perspectiva del proceso enseñanza aprendizaje se considera un recurso de aprendizaje que atiende, presta atención, proporciona apoyo afectivo, informa y aclara situaciones de enseñanza (Rué, 2003), y cuando por

circunstancias escolares o extraescolares, esa dinámica se ve afectada, el proceso de enseñanza aprendizaje es alterado. Para González (1991) el maestro tiene la responsabilidad de promover el interés y motivar a sus alumnos, mediante la presentación atractiva de los contenidos, aplicaciones prácticas y debe crear un clima dentro del aula que incite la participación activa.

El maestro debe ser el motivador cultural en los alumnos, dando a conocer las cuestiones de eventos, hechos y pensamientos anteriores y presentes para que los alumnos formen su propio criterio y desarrollen nuevo conocimiento y realicen sus propios aportes, creando nuevas teorías y técnicas para el desarrollo de la sociedad (Pérez-Gómez, 1998).

El maestro siempre será la base y ejemplo del alumno en las cuestiones escolares y cualquier maestro constantemente ejercerá influencia sobre el alumno, pero del alumno depende que esta relación diádica sea fructífera en el sentido de rendir académicamente. Entre mejor sea la relación entre el alumno y maestro, mejor serán las ganancias en enseñanza y aprendizaje.

El alumno

En el alumno, la subjetividad, motivación e intereses académicos son factores impredecibles dentro del proceso educativo, ya que sentimientos y emociones se involucran para facilitar o dificultar la enseñanza aprendizaje (Muñoz, 2007). Asimismo, el alumno debe convertirse en elemento activo y responsable con el fin de aprender durante su formación (Lerma, 1991).

El alumno es la raíz y la base del desarrollo de un país, por ello requiere que todo el sistema dirija la atención e intereses en desarrollar alumnos preparados adecuadamente, para las necesidades que se requieran cubrir; sin embargo, el alumno no es una herramienta para llegar a un fin, sino que es una persona con recursos académicos que en determinado momento puede cambiar los intereses de un país; por lo tanto, es el factor principal del rendimiento académico.

Cada persona que es alumno, tiene características genéticas diferenciales que determinan su capacidad de aprendizaje y de desarrollo, en donde la edad y el género son factores que intervienen dentro de ésta dinámica; igualmente cada alumno es distinto, porque posee diferencias tanto en aspectos físicos, cognitivos y afectivos, a su vez, estos elementos intervienen dentro del proceso enseñanza aprendizaje; y cada alumno piensa, elabora, crea e imagina de diferente forma, tal vez unos tengan más creatividad, otros tengan mayor capacidad de memoria o retención, y otros, distintas capacidades lingüísticas y de discurso, etc.

El rendimiento académico es variable en cada alumno, pero siempre parte de la normatividad de la escuela y del propio maestro. En donde los antecedentes formativos familiares y escolares del alumno también son importantes, ya que si un alumno ha madurado escolarmente con bases sólidas familiares, el rendimiento académico deseado será considerable y significativo, tanto para el alumno y su formación integral. Conjuntamente, la cultura de la sociedad en que se desarrolla y crece el alumno, se vuelve importante porque cuando los alumnos entienden y asimilan realmente su cultura les beneficia en su desarrollo académico porque interpretan mejor su realidad y de ahí pasan a una comprensión crítica de su contexto educativo, en donde toman partida las expectativas, intereses y actitudes de cada uno (Pérez-Gómez, 1998).

El alumno debe contar con ciertas condiciones específicas de formación académica, debe tener hábitos, iniciativa y virtudes que lo hagan interactuar para aprender mejor y llevar a la práctica los conocimientos adquiridos en su formación, y debe ejercer disciplina y responsabilidad para mejorar académicamente. Asimismo, el alumno se convierte en el punto central, ya que es la base de un desarrollo pleno y eficiente en sociedad.

Para Valle, et al. (2008) el rendimiento académico no depende simplemente del interés del alumno, sino de que éste encuentre en las actividades académicas una oportunidad para mejorar, adquirir competencia y control sobre su proceso de estudio y aprendizaje. Así pues, los alumnos deben lograr un nivel de compromiso

con sus deberes académicos para que sean pensadores independientes y críticos con mentes creativas (Muñoz, 2007). Y durante su proceso de formación, deben poner atención y esfuerzo, autodisciplina y perseverancia, privarse de placeres y satisfactores para realizar sus estudios y cumplir sus propósitos (Alves de Mattos, 1974, citado en Lerma, 1991).

Como se ha analizado, tanto la sociedad y familia, la institución escolar y el alumno deben cooperar para que el rendimiento académico mejore y sea pleno, puesto que si existe un desinterés por cualquiera de estos factores todo el proceso educativo se vuelve defectuoso e inestable y las consecuencias pueden ser negativas para la sociedad y no existirá progreso social. De esta forma, estos factores deben relacionarse y trabajar íntegramente, para obtener beneficio educativo eficiente.

El rendimiento académico en base a la educación en México

En la actualidad, el rendimiento académico se convierte en una de las problemáticas mas abordadas dentro de la investigación educativa, ya que es un factor que permite identificar la eficacia de un sistema educativo y el impacto de la intervención educativa sobre el alumno (Torres, 2009).

En México, no se invierte en educación y no es por falta de economía y de recursos, sino es por falta de interés en las políticas educativas. Así pues, el rendimiento académico siempre es de acuerdo a los niveles de competitividad y desarrollo de un país, por lo tanto un país que no invierte en educación descuida su sector de progreso nacional. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), revela que México es el que menos invierte de los países miembros de esta organización siendo el último lugar (OCDE, 2008, citado en Hernández, 2010). Asimismo, el Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes (PISA) de la OCDE indica que México dentro del periodo comprendido 2000 y 2006 se encuentra por debajo de la media y entre los últimos lugares en lectura y matemáticas.

Por lo anterior, la educación básica en México es deficiente por tener carencias dentro del modelo educativo (Crespo, 2008), ya que tanto los profesores y alumnos tienen déficits de conocimientos y de habilidades necesarias, y no es culpa de éstos, sino por la ineficacia del sistema educativo, ya que solo el sistema se conforma con la aplicación del artículo tercero constitucional, y se deja a un lado las implicaciones contextuales de llevar a cabo de forma eficiente el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo tanto, desde la base educativa se debe replantear y ordenar las políticas educativas para mejorar el rendimiento académico que traerá como consecuencia mexicanos preparados escolarmente para un desarrollo nacional eficiente.

Al respecto, Hernández (2010) hace una crítica al sistema político y educativo señalando que décadas de capitalismo del subdesarrollo han derivado en una educación nacional que adolece de los grandes males del sistema dando como resultado:

- Anarquía en su desenvolvimiento.
- Ineficacia en sus servicios.
- Espectacular retraso en sus programas.
- Corrupción moral de sus autoridades.
- Falta de preparación de sus cuerpos docentes.
- Grandes intereses empresariales y de grupo que embargan a los distintos subsistemas.

Así pues, teniendo en cuenta que la educación básica es fundamental para nuestro sistema educativo, en donde la Secretaría de Educación Pública (SEP), actualmente ha iniciado una meta para abarcar diez años mínimo de escolaridad en los alumnos, que incluye el tercer año de preescolar, seis de primaria y tres de secundaria; esto no ha sido suficiente, para satisfacer en general todas las necesidades educativas del país, como el nivel medio y superior que se dejan a un

lado; y esto ha traído para México como consecuencia, de acuerdo con Hernández y Magaña (2002, citado en Hernández, 2010) un retraso en diversos ámbitos estructurales en relación con la educación media y superior:

1. Pobres resultados en cobertura y calidad.
2. Escaso crecimiento y profundas desigualdades regionales.
3. Concentración de la matrícula en ciertas áreas.
4. Desvinculación con la sociedad.
5. Falta de planeación.
6. Desequilibrios entre oferta y demanda en el mercado laboral.
7. Falta de formación de cuadros para responder a las exigencias de los nuevos tiempos.
8. Incapacidad para modernizar los sistemas de administración.

Es indudable, la influencia y consecuencias de la educación básica sobre el nivel medio superior y nivel superior, sin embargo estas influencias dependen y se encuentran relacionadas con el proceso de maduración del estudiante y de la calidad de los programas escolares, así como también de cada experiencia de los alumnos con su contexto personal y escolar. Por lo tanto, si un joven o adulto aprendió durante su educación básica que con el mínimo esfuerzo y rendimiento se alcanzan metas escolares tendrá amplia probabilidad de tener dificultades en su proceso de enseñanza aprendizaje en niveles superiores y por ende, esto será reflejado en las calificaciones y en el rendimiento escolar global.

Ciertamente, cuando a la educación no se le da el apoyo y respaldo necesario, por parte del gobierno, siempre emergerán los problemas de inestabilidad escolar, de esta forma, la mala planeación en los sistemas educativos traerá consecuencias en los estudiantes, ya sea en malos resultados e insatisfacción escolar, que se

convertirán en bajo rendimiento académico que serán de impacto y retraso social para el país.

Factores psicológicos que modifican el rendimiento académico

El rendimiento académico depende no solo de las aptitudes intelectuales intrínsecas a cada alumno, sino también de agentes que tienen un carácter potenciador u obstaculizador del mismo (Sánchez-Serrano, 2001).

Los factores que modifican el rendimiento académico son importantes, ya que de estos depende que el alumno asimile de la mejor forma el proceso de enseñanza aprendizaje que se le brinda en la escuela. Las personas como alumnos deben darse cuenta, que tienen los elementos y capacidades necesarias para superar y corregir adversidades escolares, que en determinado momento les pueden acontecer y dificultar su rendimiento académico. Estos elementos y herramientas personales son necesarios para que los alumnos se integren de forma activa y adecuada a la sociedad. Principalmente, dichos elementos y herramientas personales se traducen en recursos individuales con una carga de tipo emocional para cada alumno.

Motivación

Las personas cuando realizan alguna actividad deben tener motivos para ejecutar la acción y llevarla a cabo. En cualquier contexto la motivación es una construcción psicológica de percepción subjetiva (De la Fuente, 2008); que conlleva motivos que impulsan, orientan y seleccionan la conducta (McClelland, 1989). Además de ser una variable estable (Pervin, 1997, citado en De la Fuente, 2008).

La motivación es sin duda lo que dirige nuestra conducta hacia las cosas que queremos obtener y realizar. Se constituye como un refuerzo subjetivo con valor individual, que orienta las conductas hacia la consagración de los objetivos y que determina la cantidad de tiempo que se invierte en la realización de las actividades (Gage y Berlinger, 1988, citado en Arancibia, Herrera y Strasser, 1999). La

motivación puede variar de persona en persona porque cada uno tiene distintos intereses y motivos.

La motivación siempre surge de la necesidad de satisfacer alguna cuestión personal. El hecho es que con la necesidad que puede ser fisiológica, psicológica y social, la persona inicia una serie de acciones para llegar a conseguir satisfacer dicha necesidad que emerge dentro del interior o exterior (Reeve, 2003). Las necesidades como son las fisiológicas son condiciones regulatorias indispensables para la vida y el bienestar físico; las necesidades psicológicas son condiciones innatas que surgen de las interacciones con el ambiente a fin de obtener experiencias que sirvan para desarrollar vitalidad, crecimiento personal y bienestar mental; en tanto que las necesidades sociales surgen del proceso social donde la persona, mediante incentivos sociales que le son gratificantes asimila y aprende a satisfacer dichas necesidades sociales. Por lo tanto, cuando la persona quiera satisfacer sus necesidades realizará acciones de supervivencia, de crecimiento humano y de superación social. Así pues, la necesidad se convierte en el inicio del factor motivador de las personas.

La motivación en las personas es subjetiva, ya que cada persona determina que quiere, que le gusta, que no quiere y que no le gusta, esto depende de sus necesidades personales, de la importancia de sus metas personales y del compromiso consigo mismos.

Pintrich y Schunk (2006) señalan que la motivación es un proceso que dirige hacia el objetivo o la meta de una actividad que implica esfuerzo, persistencia y otras manifestaciones similares que incluye la realización de acciones cognitivas como la planificación, ensayos mentales, organización, supervisión, toma de decisiones, resolución de problemas y evaluación de cada progreso.

Todas las personas que vivimos en sociedad somos diferentes por herencia, pensamos y hacemos diversas actividades, tenemos distintos gustos e intereses, etc. Por lo anterior, es que la motivación varía dependiendo la persona. La motivación puede ser de dos tipos: la intrínseca que es innata y que emerge del

placer y gusto de realizar diversas actividades, y la extrínseca que emerge a partir de consecuencias e incentivos sociales (Reeve, 2003).

En el contexto escolar, cuando el alumno tiene necesidad, interés o curiosidad asociados al gusto por aprender, existe una motivación intrínseca; y cuando las causas del interés del alumno son las recompensas, la presión social u otras causas externas tiene una motivación extrínseca. Con respecto a esto, se ha encontrado que la motivación intrínseca en los propios alumnos parece tener mayor relación con el éxito académico a diferencia de la motivación extrínseca (Harter, 1996, citado en Santrock, 2006). Sin embargo, conforme pasan los años escolares los alumnos se ven más motivados extrínsecamente porque este tipo de motivación emerge de las calificaciones que dan los maestros y de esta manera, la motivación intrínseca disminuye considerablemente en los alumnos (Santrock, 2006). Estos dos tipos de motivación se pueden complementar en determinadas situaciones personales diarias, puesto que la persona puede realizar una actividad por placer y verla recompensada con un incentivo, y esto hará que siga realizando su actividad con mayor o menor ímpetu. De esta forma, es complejo identificar qué tipo de motivación tiene cada persona, tanto por ser subjetiva, intrínseca y extrínseca.

Profundizando en la dinámica escolar, en los alumnos la motivación puede variar conforme a las necesidades escolares requeridas, puesto que las necesidades que van surgiendo tienen relación con el nivel de maduración mental y con la percepción del grado de dificultad de las actividades escolares. Y para que los alumnos tengan un manejo de su propia motivación, deben tener conciencia y control de sí mismos al dominar eficazmente sus actividades escolares (De la Fuente, 2008). De este modo, cuando el alumno toma conciencia de sus motivaciones tiene mejor concepción de sus metas y valora sus expectativas de éxito. También, al tomar parte consciente de su proceso motivacional y de sus motivaciones, el alumno tiene y refuerza sus estrategias educativas y de aprendizaje, ya que tiene una visión más clara de lo que desea obtener, porqué lo desea y analiza claramente su perspectiva de formación académica. Asimismo, el

alumno debe desarrollar estrategias motivacionales en base a sus deberes académicos y en base a la consecución de sus objetivos y metas para obtener logros.

El alumno al tener control motivacional sobre sí mismo, tiene mejores herramientas para ampliar su propio aprendizaje y ser protagonista de su educación académica, ya que al tener el control y regulación sobre su motivación el alumno mantiene su conducta de aprendizaje intensa y persistente.

La motivación es el elemento principal para que los alumnos se desempeñen adecuadamente dentro de las instituciones escolares y es la base fundamental del rendimiento académico. Así pues, la motivación es el eje que traza el camino para desarrollarse a plenitud como persona y obtener beneficios de las actividades que gustan de ser realizadas por cada persona.

Metas

Las personas se esfuerzan por llegar a alcanzar metas que se imponen. Las metas son ideales y pensamientos cognitivos de lo que se pretende llegar a obtener. También son representaciones mentales de compromisos subjetivos y en ocasiones de grupo para llegar a obtener un triunfo o logro. Para Huerta (1983) son enunciados abstractos de lo que se desea lograr como resultado de la instrucción.

Configurarse y dirigirse hacia una meta es una circunstancia compleja e importante, puesto que involucra compromiso, un desafío y dar los primeros pasos con acierto (Pintrich y Schunk, 2006).

Las personas por naturaleza tienen visiones y perspectivas de lo que quieren lograr, y tienen planes de acción para llegar a dichas metas. Un plan implica realizar una serie de procedimientos con determinados objetivos cuyo fin es alcanzar la meta deseada. Reeve (2003) menciona que un plan es un medio cognitivo para avanzar desde el estado presente hasta el estado ideal.

Para que se obtenga una meta deseada, la base fundamental es contar con un plan que cubra las necesidades de los objetivos que se requieran lograr primero, para posteriormente llegar a la meta. Las metas siempre son necesarias para el fortalecimiento del desempeño, puesto que sin metas no existe un desempeño adecuado. Sin embargo, las metas deben ser establecidas de acuerdo a las realidades pertinentes a la persona. Se deben crear metas que se puedan alcanzar, puesto que si se crean metas inalcanzables existirá una incongruencia que afectará el rendimiento de la persona.

Las metas son variables en relación al grado de dificultad, si la persona se empeña en lograr su meta aumentará su rendimiento de acción, ya que entre más difícil sea la tarea más se motivará y se excitará la persona en lograrlo, tendrá más interés y todas sus actitudes estarán centradas en conseguir la meta correspondiente.

Un factor que es importante en la consecución de las metas es la retroalimentación emocional, ya que sin ésta, el rendimiento es emocionalmente insignificante y excluyente (Reeve, 2003). Principalmente, existen dos tipos de metas, las metas a corto plazo las cuales continuamente se refuerzan por la retroalimentación emocional para después obtener las metas a largo plazo. Asimismo, las personas de acuerdo a sus realidades de obtención de metas planifican el tiempo de consecución de sus metas, primero se ocupan de las de corto plazo y después pasan a las de largo plazo, este es un factor que depende de cada individuo.

Las metas son necesarias en el escenario escolar, ya que pueden servir de motivación para encarar retos escolares complejos por parte de los alumnos, tanto de forma grupal, como individual. De la fuente (2008) menciona que dentro del contexto escolar, existen de acuerdo a la teoría clásica tres metas principales para el proceso académico de los estudiantes, las metas de aprendizaje que se vinculan con la realización de las actividades y tareas académicas durante la formación del alumno; las metas de rendimiento que se relacionan con la

capacidad del alumno durante la realización de diversas actividades escolares; y las metas centradas en el yo que se relacionan con la superación individual para el reconocimiento personal. Y también, en base a la teoría reformulada de la meta De la fuente indica que hay tres metas distintas, las metas de logro que se relacionan con la consecución de metas importantes; las metas de aprendizaje y rendimiento que se relacionan con el progreso y desarrollo escolar; y las metas sociales que tienen relación con la obtención de objetivos socialmente reconocidos. Esta diversidad de metas, guía y dirige las conductas educativas y escolares del alumno en la obtención de logros reconocidos.

Según Pintrich y Schunk (2006) las metas dependen del compromiso de los aprendices en la consecución de estas metas, y en las propiedades de las metas como la proximidad, especificidad y dificultad.

El plantearse metas es el inicio de la autodeterminación, y cuando la persona es objetiva y realista con respecto a los alcances de sus metas, se desarrolla en ésta un sentido de logro y, se beneficia de forma positiva emocionalmente para seguir actuando y conseguir otras metas con el fin de mejorar y autorealizarse.

En los estudiantes se debe motivar la creación de metas desafiantes porque estas mejoran el compromiso personal, y despiertan el interés y participación durante las actividades a diferencia de las metas fáciles que generan menos interés y esfuerzo (Santrock, 2006).

Logros

Las personas para satisfacer sus necesidades de entorno, siempre buscan la forma de actuar para beneficiarse. Y a través de los procesos de interacción social, las personas han querido ser reconocidas por otras personas, mediante sus valores, actividades, logros, etc., todo esto para sentirse parte de un grupo y ser enaltecidos por estos.

Las personas constantemente necesitan logros en su vida para su desarrollo integral, y por lo tanto, sienten y tienen la necesidad de lograr algo que los

satisfaga emocional y físicamente. Y por lo general, se proponen diversos objetivos y metas que pueden lograr obtener, mediante una planificación, perseverancia y esfuerzo. Con respecto a esto, McClelland (1989) menciona que la necesidad de logro conduce a un perfeccionamiento del aprendizaje o del rendimiento, solo cuando existen incentivos que motiven dicha necesidad.

Para obtener logros, la persona debe tener elementos suficientes y necesarios para consolidar su esfuerzo, estos elementos se convierten en construcciones subjetivas, que se traducen en motivos individuales, los cuales sirven para guiar la conducta hacia el logro que se desea obtener, tanto educativo o personal.

El logro es sinónimo de éxito, además de ser el significado que se le da a una meta alcanzada y cuando las personas logran conseguir sus metas, emergen en estas sensaciones de plenitud, alegría, satisfacción, entre otras emociones por haber obtenido lo que habían planeado.

Lograr algo es tener la capacidad de poder seguir aumentando nuevos logros para mejorar y, tener elementos y recursos suficientes para el desarrollo pleno de una vida adecuada en sociedad. De este modo, los logros que se obtienen motivan a las personas a buscar el éxito personal. El logro es una necesidad social conductual que emerge y activa el potencial emocional cuando aparecen incentivos valorados socialmente que satisfacen dicha necesidad de logro (Reeve, 2003).

El logro en contexto, es un incentivo emocional social que se crea en sociedad para engrandecer las características del éxito personal. Para llegar a conseguir un logro se necesita tener el afán de logro, que se desarrolla desde la infancia, ya que los padres moldean esta capacidad en el hijo, mediante la confianza y la dedicación en donde se retroalimentan las capacidades, actividades y tareas de los hijos con elogios, y éstos al darse cuenta que cuando realizan alguna actividad de forma exitosa, se les atribuye emocionalmente con elogios, lo valoran como un logro personal que es retribuyente y positivo.

Torres (2009) señala que las personas con un alto nivel de logro, se sienten atraídas hacia diversas situaciones en donde existe alguna posibilidad de conseguir un perfeccionamiento, en relación con personas que tienen bajo nivel de logro, que no son participes a realizar una tarea y que al elegir diferentes tareas regularmente escogen las que implican menor dificultad y además, evitan las tareas en las que tienen que competir con otros.

Los logros tienen un valor fundamental en los alumnos porque enaltecen sus expectativas escolares, motivan y modifican la percepción que tienen de sí mismos en relación de su funcionamiento académico. Bandura (1986, 1988, citado en Pintrich y Schunk, 2006) indica que la influencia de los alumnos que obtienen logros académicos es factor motivante para que otros alumnos obtengan los mismos logros. Sin embargo, los logros están directamente relacionados con las metas y cuando no se alcanza una meta, por lo tanto el logro no llegará y no será retribuyente para el alumno.

Fracaso escolar

El fracaso escolar es un factor que siempre ha existido en cualquier nivel académico, se puede indicar que es cuando no se logran las metas escolares. Igualmente emerge como un fenómeno anormal dentro de cualquier institución educativa, puesto que la intención de las escuelas es formar alumnos con preparación para la sociedad, y el fracaso se convierte en el impedimento primordial para el avance fructífero de la formación académica de los alumnos. Para Fontana (1990) el fracaso escolar es un problema en el cual el rendimiento promedio de un alumno desciende de cierto nivel especificado, en una actividad determinada; en donde el ambiente emocional familiar y escolar influye en la tendencia del alumno hacia el fracaso o éxito. Principalmente, el fracaso escolar constituye un problema grave a nivel humano, moral y social, que genera rezagos que afectará la vida de los alumnos (Delors, 1997).

En la sociedad actual, las actividades escolares recobran importancia, ya que desde allí se marca el nivel que obtendrá la sociedad a futuro mediato, partiendo

de los alumnos. Es por esto, que en un sistema educativo las dinámicas escolares toman importancia, ya que si existe buen desempeño escolar habrá mejores elementos ciudadanos funcionales para la sociedad de esta manera, el fracaso escolar recobra importancia como una alteración del sistema educativo y del proceso enseñanza aprendizaje. Para Sánchez-Serrano (2001) el fracaso corresponde a diferentes realidades dependiendo del sistema educativo del que se trate. Asimismo, el fracaso escolar se relaciona directamente con los niveles de exigencia de las instituciones escolares, la maduración del alumno y con factores emocionales durante el transcurso de formación académica (Portellano, 1989).

En las escuelas, se da enseñanza a los alumnos para que estos aprendan como funciona su sociedad y la naturaleza de su entorno, a través del conocimiento y enseñanza de las asignaturas, por ello es que el fracaso escolar desestabiliza y dificulta este conocimiento que se transmite al alumno. De esta forma, cuando el sistema educativo no funciona adecuadamente emerge, el fracaso escolar. Esta alteración, se da cuando un alumno o un grupo de alumnos no alcanzan de forma suficiente los objetivos educativos programados para el curso, ciclo, etapa o nivel educativo en el que se encuentran (Ramo, 2000).

El fracaso escolar puede evitarse dependiendo el rendimiento académico que ejerzan los alumnos, si existe un rendimiento suficiente y satisfactorio para la institución educativa no habrá fracaso escolar, por el contrario, cuando sucede un rendimiento académico insuficiente por parte del alumno existirá inestabilidad académica que afirmará el fracaso escolar.

Ciertamente, el fracaso escolar afecta a un sector mínimo de población escolar, esto hace que se le reste el interés real que debería tener, sin embargo cuando no emerge por enfermedades o trastornos es un problema social y educativo, que afecta en general todos los sistemas involucrados.

Todo fracaso escolar, implica una serie de alteraciones y reacciones que afectan emocionalmente al alumno. Así pues, si el alumno que presenta fracaso escolar es persistente, y no logra cumplir sus metas personales o institucionales, esto lo

afectará directamente, en su desarrollo personal. Ramo (2000) indica que durante la adolescencia el fracaso escolar tiene mayor impacto emocional en los jóvenes. No obstante, el fracaso escolar no es simplemente culpa del alumno si no de varios motivos y agentes causantes como los factores biológicos, psicopatológicos, pedagógicos y socioculturales (Portellano, 1989). Desde esta perspectiva, los alumnos que asisten a la escuela tienen la idea y necesidad de aprender y estudiar para formarse académicamente, pero cuando las metas de la escuela, maestro y alumno no concuerdan o no son equivalentes existirá el fracaso escolar. Y cuando ocurre el fracaso escolar, el fracaso es de todo el sistema educativo, que implica a la institución educativa, maestros y alumnos.

El alumno es la parte principal de la educación, el fracaso escolar se convierte en el déficit de la aplicación correcta de los métodos del proceso enseñanza aprendizaje. Al respecto, Fontana (1990) indica que si se considera al fracaso escolar como un signo de mala enseñanza más que una deficiencia del estudiante, entonces se debe considerar el fracaso como señal de mejorar los métodos de enseñanza más que como incapacidad de los alumnos.

Por lo anterior, el fracaso escolar es un problema importante, ya que si no se le presta la atención e interés debido, el sistema educativo seguirá teniendo fallas al no integrar adecuadamente a los alumnos con problemas de rendimiento académico insuficiente, y simplemente la sociedad será la que no obtenga beneficios correctos de dicho alumno al integrarlo al sector de desarrollo.

El fracaso escolar puede ser tratado, planificando adecuadamente las metas e ideales de todos los individuos que se ven involucrados maestros, alumnos y el propio sistema educativo. De esta manera, reforzando positivamente las aptitudes escolares y personales del alumno, se puede mejorar el rendimiento académico para evitar el fracaso escolar.

Disciplina

La disciplina es una capacidad cualitativa individual que implica tener orden, determinación y perseverancia. En la educación es un concepto muy enérgico, sin embargo es la base fundamental del proceso enseñanza aprendizaje. Al respecto, Lerma (1992) señala que la disciplina es una relación de corresponsabilidad en la que tanto el alumno como el maestro esperan, recíprocamente, una respuesta y un compromiso. Con la disciplina, el alumno obtiene madurez personal que se manifiesta en sus pensamientos, ideas e intervenciones escolares, y al ser responsable el alumno aumentará su capacidad e iniciativa durante el trayecto de su formación académica.

La disciplina es importante en cualquier actividad que se realice, en los alumnos es necesaria para mejorar aspectos escolares y para que ejerzan mayor interés en las actividades escolares diarias. Phillips y Wiener (1975) sostienen que si se mejora la disciplina en los alumnos habrá un mayor rendimiento.

La disciplina sirve para mantener el orden que implica la escuela, concibiendo esta forma los alumnos que estudian tienen diversos intereses y motivaciones, pero siempre necesitan de un guía en su proceso académico que es el maestro, que pone reglas y límites para mejorar el aprovechamiento de sus alumnos. Y cuando no existe disciplina es difícil aprender y tener iniciativa, ya que no se tiene control y organización para desarrollar las labores académicas satisfactoriamente.

Teniendo disciplina los alumnos pueden conseguir objetivos escolares, pero cuando no existe una disciplina adecuada, el funcionamiento de cualquier actividad no puede ser correcto. En el contexto escolar un maestro no puede desempeñarse satisfactoriamente sin disciplina, los alumnos no podrán aprender sino son dedicados en sus tareas, los maestros no podrían enseñar sin la atención, intereses y aplicación de los alumnos, y si el alumno quiere aprender debe comprometerse (Phillips y Weiner, 1975).

La disciplina escolar implica tener recursos académicos y personales para hacerle frente a las exigencias escolares. Los alumnos cuentan con diversas formas de aprender, usan estrategias técnicas como son resúmenes, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc. Han adquirido y aprendido este tipo de actividades, mediante alguna enseñanza de sus maestros y los han hecho suyos, han asimilado este tipo de conocimiento y los han aplicado en su vida personal escolar. Esto viene a ser un hábito adquirido. Por ello es importante el hábito como parte de la disciplina escolar, el hábito es una aptitud característica de la persona que motiva y facilita la realización de determinadas actividades, asimismo el hábito proporciona prontitud, facilidad y deleite al convertirse en una acción disciplinada automática personal.

La familia es el primer marco referencial de autoridad para los hijos y las conductas de disciplina tienen su origen en este núcleo, además es aquí donde se establecen las primeras reglas para la convivencia de crecimiento y desarrollo; posteriormente la escuela se convierte en el segundo marco de autoridad para los hijos. De esta manera, al llegar a la escuela el hijo de familia que se convierte en alumno tiene que integrarse a las reglas escolares que se encuentran preestablecidas y configuradas para mejorar la convivencia escolar. También la disciplina escolar implica un compromiso personal del alumno con su educación académica.

Para Givaudan y Pick (1997) cuando una persona es disciplinada le es fácil cumplir con sus propósitos; es constante y tiene mayor probabilidad de lograr lo que desea; es autoeficaz; organiza sus actividades hacia una meta; es persistente; se esfuerza y trabaja para conseguir sus metas; y tiene más posibilidades de tener éxito y desarrollo personal.

Para que exista disciplina en el alumno, las actividades que realizan dentro del aula deben ser razonables a su nivel de desarrollo mental y a su grado educativo, ya que no puede haber disciplina escolar sin tener en cuenta factores cognoscitivos y de maduración del alumno. Y no puede existir disciplina sin que

nadie la ejerza, por lo tanto dentro del aula el maestro debe forjar disciplina, a través de la firmeza de su proceso de enseñanza y en base a las capacidades del alumno.

Con la disciplina se fomenta la autosuficiencia personal y escolar de los alumnos para su desarrollo integral. Y para que se mantenga la disciplina en el alumno se debe apremiar el orden y el esfuerzo realizado en relación con los deberes escolares.

La disciplina escolar siempre ha existido dentro de cualquier institución educativa, pero se ha ido modificando y adaptando de acuerdo a las necesidades de las instituciones escolares y de los propios alumnos, puesto que las sociedades cambian; y por ende las escuelas y los alumnos sufren también de las modificaciones de su entorno social y cultural.

El alumno ejerce disciplina escolar, mediante el respeto de realizar adecuadamente las actividades escolares, en donde convergen y se aplican valores emocionales y actitudes constantes del alumno para su desarrollo, preparación y bienestar educativo. Ser disciplinado implica cambiar comportamientos inadecuados por otros que lo sean, en lo educativo significa cambiar conductas que no benefician escolarmente por otras que si lo sean, además de adquirir con la disciplina destrezas y hábitos para mejorar el desempeño escolar.

Indudablemente, la disciplina implica que las personas cumplan con los compromisos que se han propuesto, la disciplina no es ser riguroso para realizar las actividades, sino es un estilo técnico para llegar a conseguir los objetivos que se quieran lograr o alcanzar tomando en cuenta la firmeza de las actitudes personales, principalmente del esfuerzo y de la persistencia. Y dentro del contexto escolar se aplica como un medio para obtener y aumentar las capacidades del alumno para su beneficio y bienestar escolar.

Autoeficacia escolar

El rendimiento académico parece depender no solo de la capacidad real de cada persona, sino también de la capacidad que cada uno cree tener (Sánchez-Serrano, 2001).

Ejercer un control personal siempre es necesario para mejorar y realizar eficazmente las actividades diarias. Cualquier persona que realiza alguna actividad siempre tendrá expectativas sobre la forma en que hace sus diversas labores y espera siempre resultados positivos de sus acciones. Ejercer control personal se manifiesta por la creencia que tiene la persona de predecir sus resultados. Y cuando las personas creen influir sobre su contexto, tratan de hacer que las situaciones pasen como ellos piensan, o que sucedan de la mejor forma. Así pues, una persona puede ser eficaz al tener confianza en sí misma para realizar adecuadamente sus labores. De esta manera, antes de que exista un motivo para realizar una actividad y ejecutarla, la persona debe tener decisión para iniciar las conductas que lo llevaran a su meta propuesta, también debe estar segura de que su rendimiento y capacidad le pueden proporcionar el éxito deseado.

Mientras las personas piensan y creen que pueden desempeñar adecuadamente las actividades que hacen, de esta forma sentirán la necesidad de realizar mayor esfuerzo, serán más persistentes en el momento que tengan alguna dificultad durante el recorrido de alcanzar sus metas y obtener logros. En contraparte, cuando la persona piensa que no va a rendir de manera adecuada en alguna labor requerida no estará dispuesta a involucrarse en actividades que exigen demanda, y como consecuencia su esfuerzo disminuirá, renunciará ante obstáculos difíciles y aceptará resultados pobres por su labor (Bandura, 1989, citado en Reeve, 2003). De la concepción anterior, emerge la autoeficacia que es algo similar a tener alguna habilidad. Reeve (2003) menciona que la autoeficacia es la capacidad generadora que posibilita a la persona a improvisar formas que le permitan mejorar sus habilidades personales en rendimiento efectivo. Para Bandura (1997)

la autoeficacia es la creencia acerca de lo que la persona puede lograr bajo distintas condiciones con las habilidades que se tengan.

Dentro del contexto escolar, la autoeficacia que un alumno tenga determinará su rendimiento académico y de los logros que pueda llegar a obtener. Por ello, es necesario e importante retroalimentar a los alumnos con atribuciones positivas de sus habilidades (Hokoda y Fincham, 1995, citado en Arancibia, et al., 1999).

Contreras, et al. (2005) han encontrado que mediante la autoeficacia existe una correspondencia entre el rendimiento académico y la ansiedad, esto es, que a mayor autoeficacia el rendimiento académico se mantiene y no se disminuye, y por lo tanto la ansiedad no se altera, en contra parte alumnos que tienen una baja autoeficacia tienen bajo rendimiento académico y mayores niveles de ansiedad. Para Santrock (2006) los estudiantes que tienen una autoeficacia elevada, tienen mayores perspectivas de ser capaces y tienen decisión en realizar labores de aprendizaje escolar.

La autoeficacia se relaciona con el tipo de metas que el alumno se propone durante su proceso de aprendizaje (De la Fuente, 2008). En el caso de los alumnos que tienen metas, éstos se encuentran preparados para experimentar la autoeficacia para alcanzar e implicarse en actividades que creen que los llevarán a alcanzar sus metas, asimismo enfatizan toda la atención en las instrucciones que reciben, repasan la información que tienen que recordar, ponen esfuerzo y son persistentes (Pintrick y Schunk, 2006).

La autoeficacia es un factor que pone en alerta las capacidades físicas y mentales de la persona, para guiarles hacia la obtención de metas y de logros personales. Sin embargo, por ser un elemento subjetivo la autoeficacia depende de las condiciones de la motivación interna y externa de cada persona y del afán por alcanzar los intereses individuales que se quieran tener para un mejor bienestar.

Capítulo 3. Metodología

Planteamiento del problema y justificación.

En la actualidad, las reacciones físicas innatas parecen deteriorarse debido a que se ven rebasadas por factores sobreinternos y externos. Y la ansiedad como reacción natural y adaptativa se ha visto afectada por las crecientes demandas individuales y sociales.

A nivel mundial entre 15 y 20% de la población tiene o tendrá a lo largo de su vida problemas relacionados con la ansiedad con un margen amplio como para requerir tratamiento (González, 2007). En general, la población tiene cierto grado normal de ansiedad adaptativa, sin embargo, cuando se sobre pasa la normatividad y se adquieren niveles incontrolables y no adaptativos de ansiedad, se convierte en trastorno. En lo que respecta a México, se ha encontrado que los trastornos de ansiedad son los más prevalecientes y los más crónicos en la población (Medina-Mora, et al., 2003), además de ser más incapacitantes para el rendimiento diario de la población, en relación a las enfermedades crónicas (Lara, et al., 2007).

En el ámbito escolar, la ansiedad en niveles no excesivos es la base del aprendizaje (González, 2007), sin embargo en niveles altos reduce la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuye la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro del rendimiento académico (Jadue, 2001).

Con respecto a las afirmaciones anteriores, se ha encontrado en alumnos universitarios que los niveles de ansiedad altos se relacionan con un bajo rendimiento académico a diferencia de los alumnos que tienen un menor nivel de ansiedad y mayor rendimiento académico (Torres-Nolasco, et al., 2009).

Básicamente, en el alumno los efectos que tiene la ansiedad sobre su rendimiento académico se producen ante situaciones amenazantes, hostiles y dificultosas (Bausela, 2005). Por lo tanto, se vuelve necesario intervenir para tratar la ansiedad, mediante un taller teórico-práctico que implique técnicas de relajación, ya que estas técnicas enseñan a las personas a controlar su nivel de activación

mediante el entrenamiento de sus condiciones fisiológicas (Labrador, et al., 1995; Méndez, et al., 2005), y tienden a normalizar los procesos físicos, mentales y emocionales (Davis, et al., 1985).

Pregunta de investigación.

¿Un taller teórico práctico de manejo de ansiedad influye sobre los niveles de ansiedad en alumnos de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl (UTN)?

Objetivo general.

Conocer el efecto de un taller teórico práctico de manejo de ansiedad sobre los niveles de ansiedad en alumnos de la UTN.

Objetivos específicos.

- Conocer si existe diferencia en el nivel de ansiedad, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.
- Conocer la relación que existe entre los factores latentes del rendimiento académico.
- Que los participantes aprendan a manejar su ansiedad ante situaciones que les provoca ansiedad intensa.

Hipótesis de investigación.

El nivel de ansiedad en alumnos de la UTN es diferente, después de haber participado en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

Variables.

Variable independiente: Taller teórico práctico para manejo de ansiedad.

Definición conceptual: Programa administrado en forma grupal con el propósito de enseñar habilidades de relajación, para comportamientos ansiosos.

Definición operacional: Actividades y técnicas propias del taller descritas en el anexo 1.

Variable dependiente: Ansiedad.

Definición conceptual: Estado emocional desagradable caracterizado por reacciones fisiológicas incómodas (Beck, et al., 1985).

Definición operacional: Puntuación obtenida en el Inventario de Ansiedad de Beck versión mexicana.

Diseño.

Diseño de grupo preexperimental de pretest-postest. A un grupo se le aplicó una prueba antes y después de la intervención.

Participantes.

Se trabajó al inicio con 35 alumnos de la UTN, que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, donde 4 participantes desertaron, y terminaron 31, de los cuales 18 son mujeres y 13 hombres, con una media de 21.9 años de edad.

Contexto.

En México, la creación de Universidades Tecnológicas se debió a las necesidades del sector productivo del país, en donde la Secretaría de Educación Pública tomó como ejemplo diversos modelos educativos de educación tecnológica de países primermundistas, para adaptarlos y brindarlos (UTN, 2011a), de esta forma, es creada la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl en 1991, para proveer mano de obra calificada y satisfacer las necesidades industriales del Estado de México.

Esta institución, es líder en el sistema de educación universitaria tecnológica y cuenta con la norma internacional ISO 9001-2008, por tener todas las carreras acreditadas por organismos externos a la universidad, nacionales e internacionales (UTN, 2011b).

Actualmente se imparten 8 programas académicos de nivel técnico superior universitario en: Administración, Comercialización, Procesos de Producción, Tecnología Ambiental, Sistemas Informáticos, Redes y Telecomunicaciones, Informática Administrativa, y Mecatrónica. Estas carreras se cursan en un periodo de seis cuatrimestres, en donde, los alumnos al término obtienen su título y cédula profesional de Técnico Superior Universitario (UTN, 2011c). En base a la demanda educativa, en septiembre de 2009 se inició la continuidad de estudios, con lo que todos los titulados como técnicos superiores universitarios, pueden cursar en cinco cuatrimestres uno de los cuatro programas educativos de ingeniería en: Negocios y Gestión Empresarial, Tecnologías de la Información y Comunicación, Tecnologías de la Producción, y Tecnología Ambiental (UTN, 2011d).

Escenario.

El estudio se realizó en la sala de Educación Continua de la División de Tecnología Ambiental, de la UTN.

Instrumento.

Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (Robles, Varela, Jurado y Páez, 2001). Que fue desarrollado por Beck, Epstein, Brown y Ster (1988), su nombre original es Beck Anxiety Inventory (BAI). Inicialmente se desarrolló para población clínica de pacientes con trastornos psicopatológicos, actualmente se ha aplicado y validado para diversas poblaciones clínicas y no clínicas, hoy en día se ha adaptado en diversos países.

Por su formato, es un inventario de lápiz y papel, que puede ser autoadministrable y aplicable de forma grupal e individual. Sus objetivos son valorar la presencia de síntomas ansiosos y su gravedad, y diferenciar entre ansiedad y depresión. Consta de 21 reactivos, donde las opciones de respuesta para cada reactivo son: Poco o nada, Más o menos, Moderadamente y Severamente. Se califica en una escala de 4 puntos en donde 0 significa Poco o nada y 3 Severamente.

Esta versión mexicana del Inventario de Ansiedad de Beck cuenta con una alta consistencia interna, un valor alfa de Cronbach de 0.84 y 0.83, en alumnos y adultos, y una alta confiabilidad Test-Retest de $r=0.75$, y de acuerdo a su estructura factorial y al tipo de reactivos que lo conglomeran cuenta con cuatro factores: subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico (Robles, et al., 2001).

Procedimiento.

En base a la revisión bibliográfica, se escogieron técnicas para situaciones y dificultades ansiosas en escolares.

Se realizó una carta descriptiva del taller (ver anexo 1), la cual contiene el número de sesiones, objetivos, materiales, actividades y duración.

También se realizó un cuestionario socio-académico (ver anexo 2), el cual contiene aspectos individuales, familiares y académicos.

Después se hizo la convocatoria, para buscar a los participantes que estarían integrando el taller, para esto se realizó un cartel (ver anexo 3) y se colocaron fotocopias dentro de las instalaciones de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl.

Posteriormente, se llevó a cabo el registro de los participantes vía correo electrónico, enviando una respuesta de aceptación a cada uno.

En la primera sesión, a los participantes se les aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (ver anexo 4) y contestaron el cuestionario socio-académico. Por último, se les dio la bienvenida y se les explicó los objetivos del taller.

En la segunda sesión, se hizo la presentación de todos los integrantes del taller y se realizaron dos dinámicas de integración grupal. Se les explicó el concepto y síntomas de ansiedad. Y al final cada participante expuso sus problemáticas y consecuencias ansiosas.

La tercera sesión se llevó a cabo en dos partes con un intermedio de transición. En la primera, se realizó una breve exposición del tema tensión y distensión muscular, se les describió los objetivos de la relajación progresiva, se aplicó y se enseñó la técnica a los participantes. En la segunda parte, se realizó una breve exposición del tema imaginación, se les describió los objetivos de la imaginación guiada y se aplicó la técnica a los participantes, y al final realizaron un ejercicio de imaginación relajadora.

La cuarta sesión se llevó a cabo en dos partes con un intermedio de transición. En la primera, se realizó una breve exposición del tema mente-cuerpo, se les describió los objetivos del entrenamiento autógeno, se aplicó y enseñó la técnica a los participantes. En la segunda parte, se realizó una breve exposición del tema respiración humana, se les describió los objetivos de la respiración natural completa, se aplicó y enseñó la técnica a los participantes.

En la quinta sesión, a los participantes se les mencionó el objetivo de la desensibilización sistemática y se les aplicó de forma grupal.

En la sexta sesión, se analizó si los objetivos del taller se cumplieron. Se aplicó el retest del Inventario de Ansiedad de Beck y se motivó a los participantes sobre el uso de las técnicas de relajación. Y finalmente, se les agradeció por formar parte del taller.

Resultados

Hipótesis estadísticas.

- 1) Ho: No existen diferencias significativas en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

Hi: Existen diferencias significativas en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

- 2) Ho: No existen diferencias significativas en el nivel de los factores subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

Hi: Existen diferencias significativas en el nivel de los factores subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

- 3) Ho: No existen diferencias significativas entre género en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

Hi: Existen diferencias significativas entre género en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

Perfil general de la muestra.

Se realizó un análisis de frecuencias para los datos obtenidos, encontrando que se trabajó con una muestra homogénea, en su mayoría solteros del Estado de México que realizan alguna actividad recreativa (véase Figura 1).

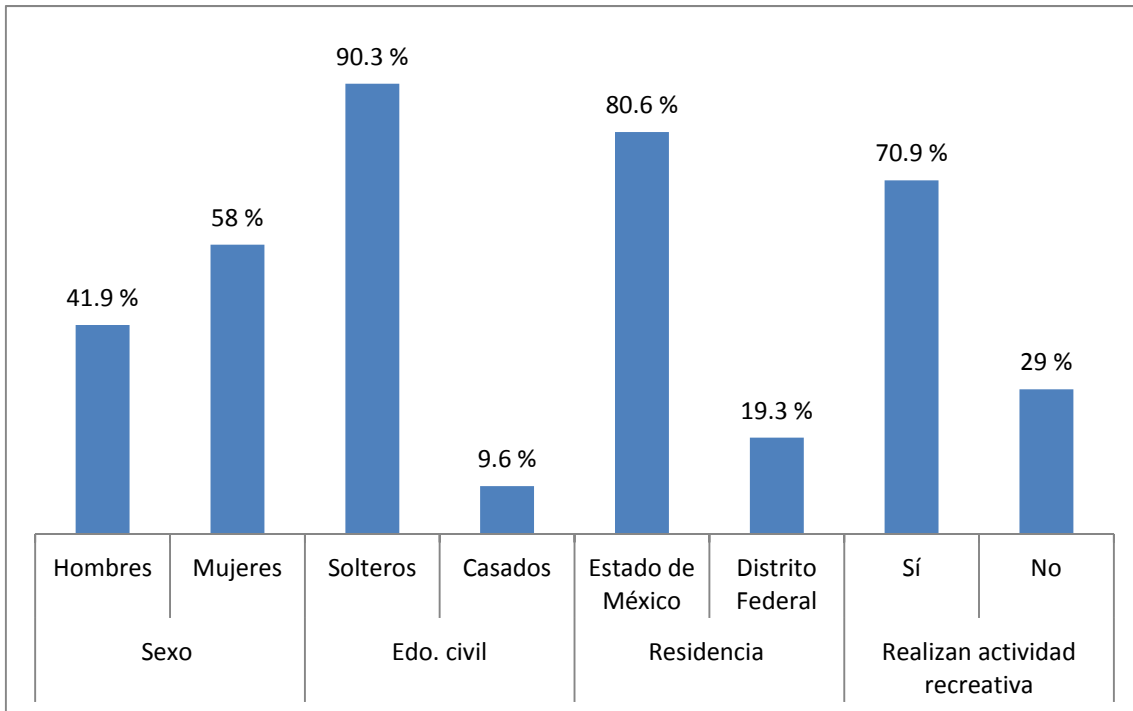


Figura 1. Porcentajes de aspectos sociodemográficos.

En los aspectos de salud cerca del 50% de la muestra está bajo alguno de estos dos tratamientos médico y psiquiátrico, en donde un mínimo porcentaje esta medicado, y en lo que respecta a la ingesta de sustancias nocivas cerca del 40% las ingiere (véase Figura 2).

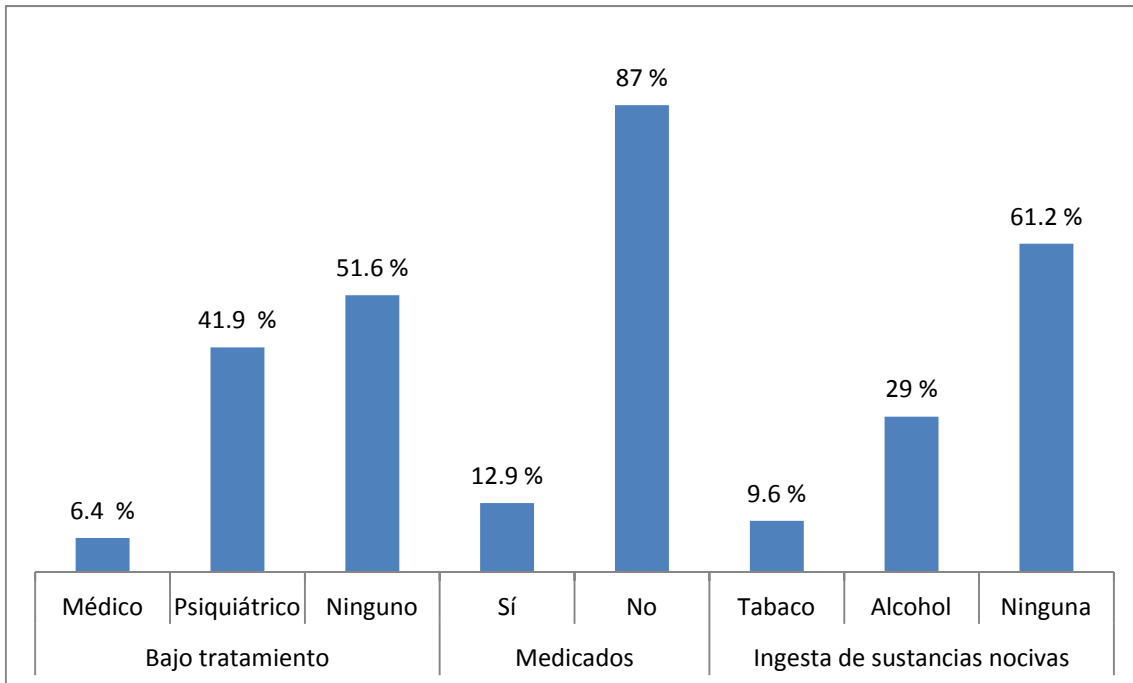


Figura 2. Porcentajes de aspectos de salud.

En los aspectos socioacadémicos, se encontró que el promedio actual de los alumnos se concentra entre las calificaciones medias (8 a 8.9) con un 74.1%, también que los estudios en la vida de los alumnos ocupan el primer lugar, que las familias de estos alumnos en su mayoría se interesan por los estudios de sus hijos y que los padres en más de un 70% sostienen los estudios de sus hijos (véase Figura 3).

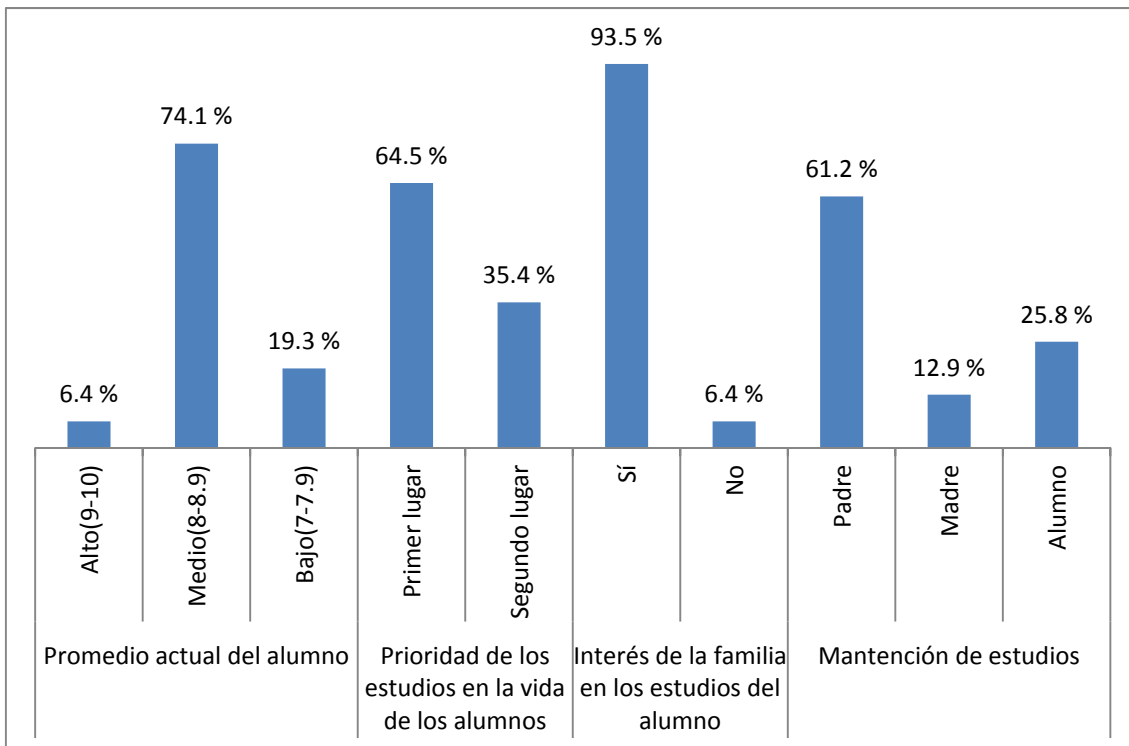


Figura 3. Porcentajes de aspectos socioacadémicos.

En la Figura 4, se muestra que los alumnos principalmente se interesan por las clases e instalaciones, y que el nivel de estudios del padre y de la madre se concentra en la secundaria y que en un mínimo porcentaje en el nivel profesional.

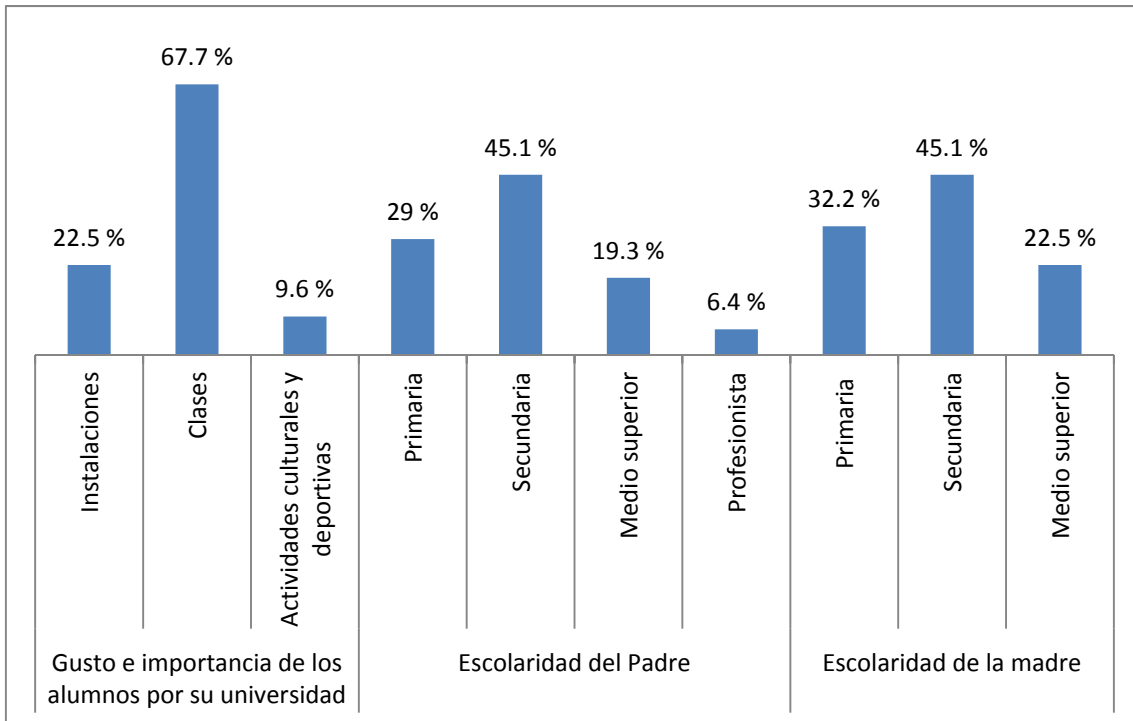


Figura 4. Porcentajes de aspectos socioacadémicos continuación.

Intervención.

Para realizar la comparación de ansiedad global pretratamiento y postratamiento, se utilizó la prueba T para muestras relacionadas, encontrando una media (M) pretratamiento de 34.29 con una desviación estándar ($D.E.$) equivalente a 6.95. Los valores encontrados después del tratamiento fueron una M de 24.35 y una $D.E.$ de 3.06 (véase Figura 5).

Se obtuvo un valor de $T= 8.31$ con una $p<0.01$, por lo que se rechaza la hipótesis nula 1 y se acepta la hipótesis alterna 1, afirmando que existen diferencias significativas en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

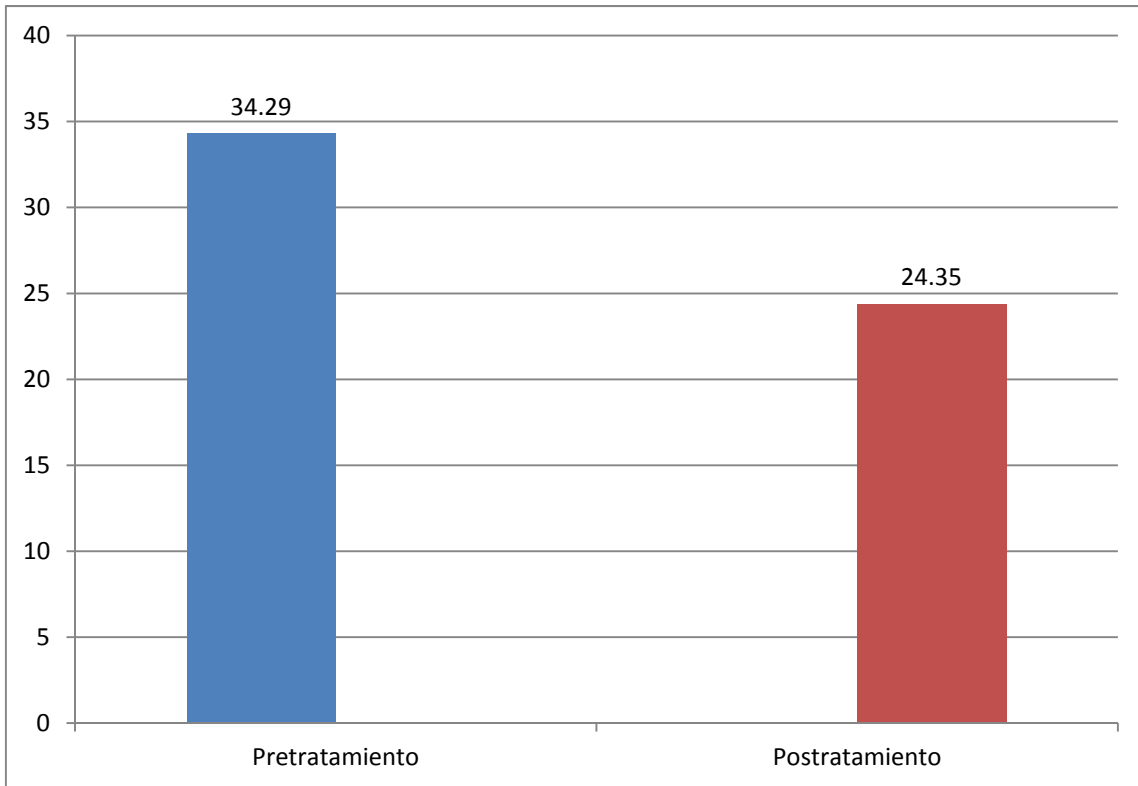


Figura 5. Comparación entre medias de ansiedad global.

Para comparar el nivel de ansiedad pretratamiento y postratamiento en los factores subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico, se utilizó la prueba T para muestras relacionadas encontrando los valores que se muestran en la Tabla 1, con lo que se rechaza la hipótesis nula 2 y se acepta la hipótesis alterna 2, afirmando que existen diferencias significativas en los cuatro factores.

Tabla 1. Comparación de los factores de Ansiedad

	Pretratamiento		Postratamiento		<i>T</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Subjetivo	14.64	4.02	9.32	1.66	7.95*
Neurofisiológico	10.16	2.79	8.35	1.25	3.50*
Autonómico	4.61	1.38	3.41	0.76	4.52*
Pánico	4.87	1.4	3.25	0.51	6.49*

Nota. * Significativo al 0.01.

Para realizar la comparación de ansiedad global pretratamiento y postratamiento por género, se utilizó la prueba de Wilcoxon. En el pretratamiento se encontró en los hombres una *M* de 35 y una *D.E.* de 8.62, en las mujeres una *M* de 33.78 y una *D.E.* de 5.68. Y para el postratamiento se encontró en los hombres una *M* de 23.69 y una *D.E.* 2.59, en las mujeres se encontró una *M* de 24.83 y una *D.E.* de 3.34 (véase Figura 6).

Para los hombres se obtuvo un valor de $Z = -3.086$ con una $p < 0.002$, para las mujeres se obtuvo un valor de $Z = -3.595$ con una $p < 0.000$, por lo que se rechaza la hipótesis nula 3 y se acepta la hipótesis alterna 3, afirmando que existen diferencias significativas entre género en el nivel de ansiedad global, después de participar en el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad.

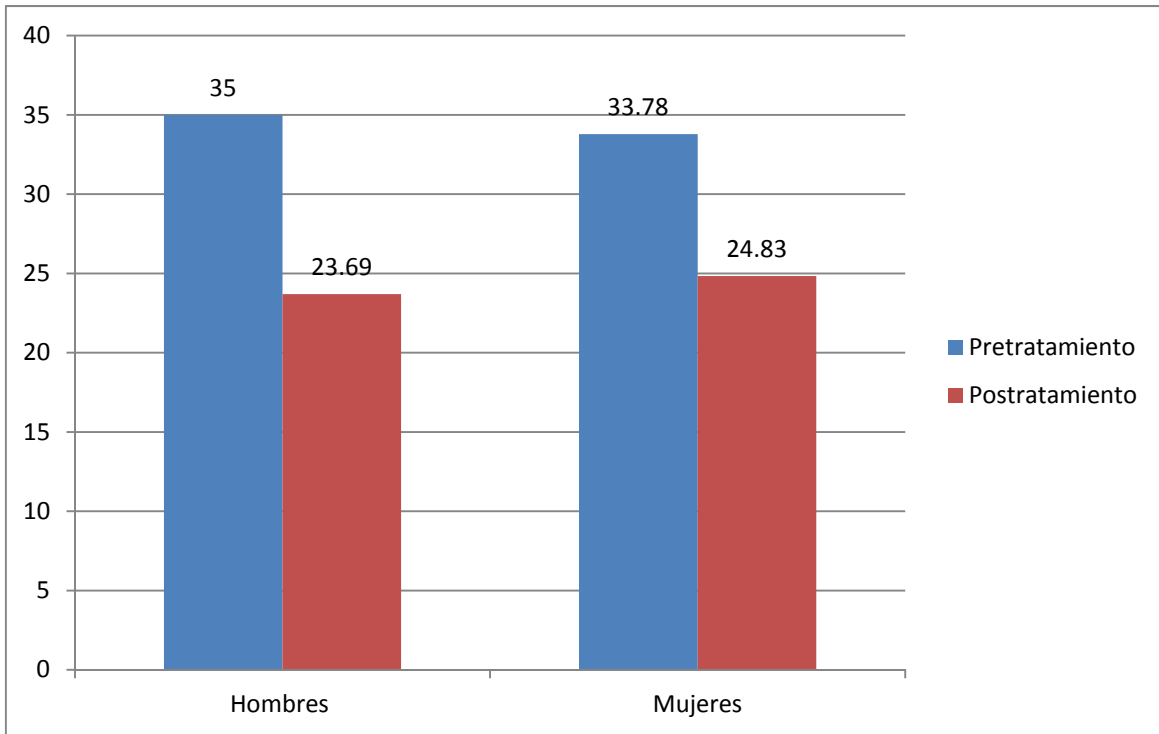


Figura 6. Comparación entre medias de ansiedad global por género.

Finalmente, para conocer la relación que existe entre factores latentes en el rendimiento académico de la muestra, se realizó un análisis de correlación de Pearson (véase Tabla 2), encontrando relaciones positivas ($r=.406$) entre los factores 2 y 4, ($r= .436$) entre los factores 2 y 9, ($r=.373$) entre los factores 3 y 10, ($r= .406$) entre los factores 4 y 9, ($r=.695$) entre los factores 5 y 7, ($r= 1$) entre los factores 5 y 8, y ($r= .695$) entre los factores 7 y 8.

Tabla 2. Correlación entre factores latentes del rendimiento académico

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Promedio	1	.195	-.048	-.015	-.048	.291	-.069	-.048	-.080	.038	.305
2. Laboran		1	-.246	.406*	.135	.084	.195	.135	.436*	-.149	.025
3. Alumnos cumplidos			1	-.338	-.033	-.070	-.048	-.033	-.246	.373*	-.310
4. Alumnos con dificultades escolares				1	.099	-.252	.142	.099	.406*	.069	.210
5. Motivación					1	-.101	.695**	1.000**	.135	-.089	.108
6. Metas cortas						1	-.101	-.070	-.117	.055	.227
7. Metas largas							1	.695**	.195	-.129	.155
8. Logros								1	.135	-.089	.108
9. Fracaso									1	-.319	.025
10. Disciplina										1	-.084
11. Autoeficacia											1

Nota. *Correlación significativa al 0.05, **Correlación significativa al 0.01.

Discusión y conclusiones

Se cumplió con el objetivo de la investigación al conocer el efecto del taller teórico práctico de manejo de ansiedad sobre los niveles de ansiedad en alumnos de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl, se observó que existen reducciones en los niveles de ansiedad global después del tratamiento, esto concuerda con los resultados obtenidos por otras investigaciones (Chagoya y Maza, 1980; Contreras, et al., 2006; Maldonado, 2007; Rocha, 2003; Vera-Villarreal, et al., 2005) , en donde después de intervenir y trabajar la problemática de ansiedad, esta se reduce. En lo referente a los conglomerados subjetivo, neurofisiológico, autonómico y pánico que conforman la ansiedad global, se muestran también reducciones.

En la comparación de ansiedad global por género, se encontró que los hombres en el pretratamiento mostraron mayor nivel de ansiedad que las mujeres, lo anterior difiere con los resultados obtenidos de otras investigaciones (Benevides y Rodrigues, 2010; Medina-Mora, et al., 2003), donde las mujeres tienen mayor nivel de ansiedad que los hombres. Sin embargo, se encontró que el tratamiento reduce más los niveles de ansiedad en hombres que en mujeres, ya que, durante la intervención los hombres demostraron mayor interés y menos resistencia al tratamiento a diferencia de las mujeres. Lo anterior se puede concebir tomando en cuenta que durante el tratamiento el 88.8% de las mujeres estaba bajo tratamiento psiquiátrico, y porque en un 61.1% los estudios universitarios en las mujeres no era la prioridad en su vida, y por lo tanto, las respuestas a cuestiones relacionadas a problemáticas ansiosas escolares durante la intervención eran inhibidas.

Con respecto al rendimiento académico, si bien los factores que influyen en este fenómeno son amplios y extensos al analizarlos con detenimiento tanto su comprensión y su análisis requieren una visión más plural (Sánchez-Serrano, 2001). En lo referente a este aspecto, se encontraron dos tríadas directamente relacionadas, la primera entre los alumnos que laboran, alumnos con dificultades escolares y el fracaso, esto hace suponer que los alumnos que trabajan tienen dificultades escolares y tienden al fracaso; la segunda tríada se encontró entre la

motivación, metas a largo plazo y logros, esto supone que los alumnos que tienen motivación, se proponen metas que llegan a cumplir y que se convierten en logros académicos; y por último se encontró una relación entre los alumnos cumplidos y la disciplina, esto señala que los alumnos que cumplen con sus actividades escolares tienen un patrón de conductas responsables. Los resultados obtenidos anteriormente tienen una connotación similar a lo indicado por Sánchez-Serrano (2001), que dentro del rendimiento académico hay elementos que tienden a potencializar u obstaculizar dicho rendimiento.

Finalmente, se concluye que el taller teórico práctico para el manejo de ansiedad es efectivo para reducir niveles de ansiedad en escolares universitarios, tanto en hombres como mujeres.

Esta investigación genera una propuesta o posible solución a las problemáticas ansiosas que viven los estudiantes universitarios en su desarrollo educativo y profesional, ya que por posibles alteraciones emocionales como puede ser la ansiedad, se ven perjudicados en su rendimiento académico diario y pueden llegar inclusive al fracaso escolar.

No obstante, por el tiempo que se obtuvo para la intervención y por el tipo de diseño preexperimental utilizado, no se pudo profundizar en la relación que existe entre la ansiedad y el rendimiento académico, pero se puede inferir que si se trabaja con la ansiedad que causa problemas sobre el rendimiento académico, las consecuencias no serán negativas en cuanto a resultados escolares, y por ende, serán mejores. Por ello, esta propuesta de taller surge como una medida preventiva.

Como fundamento adjunto y también para tener una visión más concreta de los resultados de esta investigación, debe tomarse en cuenta el contexto sociocultural donde se desarrolló la investigación, la “ciudad de Nezahualcóyotl”. Dicha ciudad es una región con gente que ha tolerado injusticias, marginación y carencias socioeconómicas y educativas. Ha sido de las ciudades más maleables en cuanto a la manipulación política y social, a pesar de ello, emergen sus habitantes como

gente que se esfuerza y trabaja para ser mejor y superarse día con día. De esta manera, un contexto sociocultural y similar como el de la ciudad de Nezahualcóyotl es factor detonante para que sucedan problemáticas ansiosas en su población que se encuentra en constante dinámica con su medio, como es el caso de los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. Por lo tanto, se requiere de atención especializada y se vuelve prioridad intervenir en problemáticas de este tipo, más aún, en estudiantes de nivel técnico superior universitario porque su currículo formativo no contempla aspectos de prevención y/o protección emocional. Por ello, es necesario que se realicen talleres similares para tratar diversas alteraciones emocionales y no se vea afectado el estudiante técnico superior universitario, y de cualquier otro nivel educativo en sus capacidades intelectuales.

Para futuras investigaciones que conlleven intervenciones para tratar de controlar o disminuir la ansiedad y mejorar el rendimiento académico, se recomienda emplear estudios que lleven diseños experimentales, utilizando muestras probabilísticas, todo lo anterior con la finalidad de analizar y conocer más a fondo la relación existente entre estos dos fenómenos en cuestión, ansiedad y rendimiento académico.

Referencias

- Aguilar, S. A. (1976). *Evaluación de ansiedad por telemetría*. Tesis inédita de Maestría en Psicología General Experimental, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Arias, G. F. (1990). Investigaciones sobre el IDARE en cuatro países latinoamericanos: Argentina, Ecuador, México y Perú. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 3, 49-85.
- Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. (1999). *Psicología de la educación* (2da ed.). México: Alfaomega.
- Ayres, J. y Hopf, T. S. (1987). Visualization, systematic desensitization, and rational emotive therapy: a comparative evaluation [Resumen]. *Communication Education*, 36(3). Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos de Education Research Complete.
- Baeza, J. C., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. y Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid: Diaz de Santos.
- Balanza, S., Morales, I. y Guerrero, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados [Versión electrónica]. *Clínica y Salud* 20(2), 177-187. Recuperado el 2 de diciembre de 2010 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742009000200006&lang=pt
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: W. H. Freeman.
- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica [Versión electrónica]. *Educere*, 9(31), 553-557. Recuperado el 2 de diciembre de 2010 de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400017&lang=pt

- Beck, A., Emery, G. y Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties [Versión electrónica]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. Recuperado el 10 de agosto de 2011 de http://www.musc.edu/psychiatry/research/cns/upadhyayareferences/Beck_1988.pdf
- Benevides, A. y Rodrigues, J. (2010). Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular (La ansiedad de los estudiantes ante la expectativa del examen de ingreso a la universidad) [Versión electrónica]. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 20(45), 57-62. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2010000100008&lng=en&nrm=iso
- Capafóns, J. I., Sosa, C. D. y Averó, P. (1997). La desensibilización sistemática en el tratamiento de la fobia a viajar en transporte aéreo [Versión electrónica]. *Psicothema*, 9(1), 17-25. Recuperado el 14 de noviembre de 2010 de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=71>
- Caso-Niebla, J. y Hernández-Guzmán, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos [Versión electrónica]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501. Recuperado el 30 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000300004&lng=en&nrm=iso
- Castañeda, F. S. (2002). *Memoria, representación y procesos asociados* (Monografía). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Castañeda, F. S., López, O.M., Pineda, G. L. y Orduña, E. J. (1999). *Lenguaje, pensamiento y solución de problemas* (Monografía). Laboratorio de desarrollo cognitivo. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carr, T. (1990). Ansiedad y depresión. En A. Gale y A. Chapman (Comps.). *Psicología y problemas sociales: introducción a la psicología aplicada* (Trad. Miguel Vallejo Vizcarra). México: Limusa.
- Chagoya, F. L. y Maza, A. A. (1980). *Estudio comparativo de la ansiedad con el instrumento IDARE antes y después de una terapia de apoyo en un grupo de pacientes en salas de terapia intensiva*. Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Chance, P. (2003). *Aprendizaje y conducta* (3ª ed.). México: El Manual Moderno.
- Contreras, D., Moreno, M., Martínez, N., Araya, P., Livacic-Rojas, P. y Vera-Villarroel, P. (2006). Efecto de una intervención cognitivo-conductual sobre variables emocionales en adultos mayores [Versión electrónica]. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(1), 45-58. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000100003&lng=en&nrm=iso
- Contreras, F., Espinosa, J.C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas*, 1(2), 183-194. Recuperado el 4 de abril de 2011, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982005000200007&lng=pt&nrm=iso
- Crespo, A. C. (2008). Situación actual de la educación y orientación educativa en México. En J. Hernández Garibay y H. Magaña Vargas (Comps.).

Retos educativos para el siglo XXI: primer coloquio iberoamericano de orientación educativa y tutoría. México: Cenzontle.

Cruzado, J. A., Labrador, F. J. y Muñoz, M. (1995). Desensibilización sistemática. En F. J. Labrador., J.A. Cruzado y M. Muñoz (Eds.). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (2ª ed. rev.). Madrid: Pirámide.

Davison, G. C. y Neale, J. M. (1983). *Psicología de la conducta anormal: enfoque clínico experimental* (Trad. Helene Levesque Dion). México: Limusa.

Davis, M., Eshelman, E. R. y McKay, M. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional* (Trad. María Zaplana). Barcelona: Martínez Roca.

Delors, J. (1997). *La educación encierra un tesoro: informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI.* México: UNESCO.

De la Fuente, J. (2008). Factores motivacionales en el aprendizaje escolar. En M. V. Trianes. y J. A. Gallardo (Comps.). *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares.* Madrid: Pirámide.

Díaz, M. A., Comeche, M. I. y Mas, B. (2007). Tratamiento cognitivo-conductual protocolizado en grupo de las enfermedades inflamatorias intestinales [Versión electrónica]. *Revista española de enfermedades digestivas*, 99(10), 593-598. Recuperado el 2 de diciembre de 2010 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007001000006&lang=pt

Díez, C. (1997). Trastorno de pánico en Medicina: disnea, dolor torácico, palpitaciones. Semiología, fisiopatología, diagnóstico diferencial. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 24(1), 16-22.

- Díaz-Guerrero, R. y Spielberger, C. D. (1975). *Inventario de ansiedad rasgo estado*. México: Manual Moderno.
- Domínguez, T. B., Valderrama, I. P., Olvera, L. Y., Pérez, R. S., Cruz, M. A. y González, S. L. (2002). *Manual para el taller teórico-práctico de manejo de estrés*. México: Plaza y Valdés.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-15. Recuperado el 2 de febrero de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/551/55110208.pdf>
- Egbochuku, E. O. y Obodo, B. O. (2005). Effects of systematic desensitisation (SD) therapy on the reduction of test anxiety among adolescents in nigerian schools. *Journal of Instructional Psychology*, 32(4), 298-304. Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos de Academic Search Complete.
- Elliott, T. N., Smith, R. D. y Wildman II, R. W. (1972). Suicide and systematic desensitization: a case study [Resumen]. *Journal of Clinical Psychology*, 28(3). Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos Academic Search Complete.
- Fernández-Castillo, A. (2009). Ansiedad durante pruebas de evaluación académica: influencia de la cantidad de sueño y la agresividad [Versión electrónica]. *Salud Mental* 32(6), 479-486. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000600005&lng=es&nrm=iso
- Fontana, D. (1990). Fracasos en el logro académico. En A. Gale y A. Chapman (Comps.). *Psicología y problemas sociales: introducción a la psicología aplicada* (Trad. Miguel Vallejo Vizcarra). México: Limusa.

- Gale, E. N., Hyman, E. y Ayer, W. A. (1970). Physiological measures during systematic desensitization: a report of two cases [Resumen]. *Journal of Clinical Psychology*, 26(2). Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos Academic Search Complete.
- Gándara, J. y Fuertes, J. C. (1999). *Angustia y ansiedad: causas, síntomas y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Givaudan, M. y Pick, S. (1997). *Yo papá, yo mamá: la forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas* (2ª ed.). México: Instituto mexicano de investigación de familia y población.
- Goldstein, K. (1968). Concepto de Kurt Golstein: ansiedad y conducta catastrófica. En R. May., y otros (Comps.). *La angustia normal y patológica* (Trad. Roberto Barreto y otros.). Buenos Aires: Paidós.
- Golfried, M. R. y Davison, G.C. (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas* (Trad. Rubén M. Masera). Buenos Aires: Paidós.
- Gómez-Restrepo, C. y Cárdenas, L. A. (2008). Entrenamiento en relajación. En C. Gómez-Restrepo., Hernández, B., Rojas, U., Santacruz, O. y Uribe, R (Eds.). *Psiquiatría clínica: diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos* (3ªed.). Bogotá: Médica Internacional.
- González, G. A. (1991). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación* (2ª ed.). México: Trillas.
- González, M. (2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental [Versión electrónica]. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 23(1). Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100013&lng=es&nrm=iso
- González, N. J. (1999). *Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

- Halgin, R. P. y Whitbourne, S. K. (2009). *Psicología de la anormalidad: perspectivas clínicas en los trastornos psicológicos* (5ª ed.) (Trad. Enrique Palos Báez y Jorge Alberto Velázquez Arellano). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, G. J. (2010). *La educación reprobada: el fracaso del sistema educativo mexicano*. México: Cenzontle.
- Hernández-Pozo, M., Coronado, O., Araújo, V. y Cerezo, S. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación [Versión electrónica]. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), 13-23. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552008000100002&lng=en&nrm=iso
- Huerta, J. (1983). *Fines, metas y objetivos*. México: Trillas.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar [Versión electrónica]. *Estudios pedagógicos*, (27), 111-118. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008&lng=es&nrm=iso
- Kazdin, A. E. (1996). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas* (2ª ed.) (Trad. Virginia Sánchez Rivas). México: El Manual Moderno.
- Koegel, R. L., Openden, D. y Koegel, L. K. (2004). A Systematic Desensitization Paradigm to Treat Hypersensitivity to Auditory Stimuli in Children with Autism in Family Contexts [Resumen]. *Research & Practice for Persons with Severe Disabilities*, 29(2). Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos de Academic Search Complete.
- Labrador, F.J., De la Puente, M. L. y Crespo, M. (1995). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. En F. J. Labrador., J.A.

Cruzado. y M. Muñoz (Eds.). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (2ª ed. rev.). Madrid: Pirámide.

Lara, M., Medina-Mora, M., Borges, G. y Zambrano, J. (2007). Social cost of mental disorders: disability and work days lost. Results from the Mexican survey of psychiatric epidemiology [Versión electrónica]. *Salud Mental* 30(5), 4-11. Recuperado el 21 de septiembre de 2011 de <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3005/sm300504.pdf?PHPSESSID=99d975e9db60122688d36d7c80998c8d>

Lerma, J. H. (1992). *¿Qué tipo de alumno soy?: una guía para mejorar en el estudio*. México: Trillas

Lima, M., Guerrier, L. y Toledo, A. (2008). Técnicas de relajación en pacientes con ansiedad al tratamiento estomatológico [Versión electrónica]. *Revista de Humanidades Médicas*, 8(2-3). Recuperado el 27 de enero de 2011, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202008000200004&lng=es&nrm=iso

López, R. (1996a). La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual Parte I [Versión electrónica]. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 12(4). Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400007&lng=es&nrm=iso

López, R. (1996b). La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual Parte II [Versión electrónica]. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 12(4). Recuperado el 27 de enero de 2011 de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251996000400008&lng=es&nrm=iso

Macías-Martínez, D. y Hernández-Pozo, M. (2008). Indicadores conductuales de ansiedad escolar en bachilleres en función de sus calificaciones en un examen de matemáticas [Versión electrónica]. *Universitas Psychologica*, 7(3), 767-786. Recuperado el 27 de enero de 2011 de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300013&lng=en&nrm=iso

Maldonado, R. M. (2007). *Un programa de intervención para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes*. Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Martínez, F. (2004). La educación, la investigación educativa y la psicología. En Sandra Castañeda Figueiras (Comp.). *Educación, aprendizaje y cognición: teoría en la práctica*. México: El Manual Moderno.

Martorell, J. L. (1996). *Psicoterapias escuelas y conceptos básicos*. Madrid: Pirámide.

McCelland (1989). *Estudio de la motivación humana* (Trad. Guillermo Solana). Madrid: Narcea.

Medina-Mora, M., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., et al. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultado de la encuesta nacional de epidemiología psiquiátrica en México [Versión electrónica]. *Salud Mental*, 26(4), 1-16. Recuperado el 21 de septiembre de 2011 de <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm2604/sm260401Jmr.pdf?PHPSESSID=99d975e9db60122688d36d7c80998c8d>

Méndez, F. X., Olivares, J. y Quiles, M. J. (2005). Técnicas de relajación y respiración. En J. Olivares y F. X. Méndez (Eds.). *Técnicas de modificación de conducta* (4ª ed. rev.). Madrid: Biblioteca nueva.

- Meza, R. J. y Alba, G. N. (2005). *Soledad y rendimiento académico*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Moratinos, J. F. (1985). *La escuela de padres*. Madrid: Narcea.
- Morales, A., Torres, C. y Megías, J. L. (1992). Sistemas neurales de relevancia en el contexto de la psicobiología de la ansiedad: una revisión. *Revista de Estudios de Psicología*, 47, 115-127.
- Muñoz, A. M. (2008). Relaciones interpersonales en el contexto escolar. En M. V. Trianes. y J. A. Gallardo (Comps.). *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares*. Madrid: Pirámide.
- Muñoz, E. (2007). Contexto socioeconómico, percepción del contexto educativo y tiempo de estudio en relación con los resultados de aprendizaje en la educación superior [Versión electrónica]. *Revista Innovar*, 17(30), 31-46. Recuperado el 30 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512007000200003&lng=en&nrm=iso
- Olivares, J., Méndez, F. X. y Beléndez, M. (2005). La desensibilización sistemática. En J. Olivares y F. X. Méndez (Eds.). *Técnicas de modificación de conducta* (4ª ed. rev.). Madrid: Biblioteca nueva.
- Pedersen, D. J. (1980). Systematic desensitization as a model for dealing with the reticent student [Resumen]. *Communication Education*, 29(3). Recuperado el 30 de noviembre de 2010 de la base de datos de Education Research Complete.
- Pérez-Gómez, A. I. (1998). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal* (3ª ed.). Madrid: Morata.
- Pérez, R. M. (2006). *Evaluación de un cuestionario: algunos factores relacionados con el rendimiento académico*. Tesis de maestría, Universidad nacional Autónoma de México.

- Phillips, E. L. y Wiener, D. N. (1975). *La disciplina, el rendimiento escolar y la salud mental en el alumno* (Trad. Dora I. de Kornitzer). Buenos aires: Paidós.
- Pintrich, P. R. y Schunk, D. H. (2006). *Motivación en contextos educativos: teoría, investigación y aplicaciones* (2ªed.) (Trad. Juan Antonio Huertas Martínez y otros.). Madrid: Pearson/Prentice Hall.
- Portellano, J. A. (1989). *Fracaso escolar: diagnóstico e intervención, una perspectiva neuropsicológica*. Madrid: Ciencias de la educación preescolar y especial.
- Ramo, Z. (2000). *Éxito y Fracaso escolar: culpables y víctimas*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Rapaport, M. H., Clary, C., Fayyad, R. y Endicott, J. (2005). Deterioro de la calidad de vida en los trastornos depresivos y de ansiedad. *American Journal of Psychiatry (Ed. Esp.)*, 8(8), 504-511. Recuperado el 2 de abril de 2011 <http://www.psiquiatria.com/articulos/depresion/diagnostico47/22480/>
- Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción* (3ª ed.) (Trad. L. Campos Olguín). México: Mc Graw-Hill.
- Reyes, G. M. (2005). *Ansiedad rasgo-estado y los estilos de afrontamiento en adolescentes con bajo rendimiento académico*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rimm, D. C. y Masters, J. C. (1981). *Terapia de conducta: técnicas y hallazgos empíricos*. México: Trillas.
- Robles, R., Varela, R., Jurado, S. y Páez, F. (2001). Versión mexicana del Inventario de ansiedad de Beck propiedades psicométricas. *Revista Mexicana de Psicología*, 18, 211-218.

- Rocha, B. H. (2003). *Estudio exploratorio sobre la reducción de la ansiedad a los en estudiantes universitarios mediante la imaginación*. Tesis de Maestría en Psicología Clínica, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rojas, E. (2001). *La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. México: Planeta Mexicana.
- Rosário, P., Nuñez, J.C. Salgado, A., González-Pienda, J., Valle, A., Joly, C., et al. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570. Recuperado el 2 de abril de 2011, de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72720409>
- Rosete-Mohedano, M. (2003). *Salud mental vs rendimiento académico en alumnos de las carreras de: médico cirujano, psicología y odontología de la FES Zaragoza*. Recuperado el 22 de septiembre de 2011 de <http://132.247.12.15:10003/archivoCECU/ponsemloc/ponencias/56.html>
- Rué, J. (2003). La cooperación en el aprendizaje. En Lew Barnett y otros (Eds.). *Motivación, tratamiento de la diversidad y rendimiento académico: el aprendizaje cooperativo*. Caracas: Laboratorio Educativo.
- Sánchez-Serrano, J. (2001). El rendimiento escolar y sus contextos. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 15-80. Recuperado el 2 de abril de 2011, de <http://revistas.ucm.es/edu/11302496/articulos/RCED0101120015A.PDF>
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología educativa* (2ª ed.) (Trad. Leticia Esther Pineda Ayala). México: McGraw-Hill/Interamericana.

- Sender, R., Valles, A., Puig, O., Salamero, M. y Valdés, M. (2004). ¿Qué hay detrás del miedo a los exámenes? [Versión electrónica]. *Educación Médica*, 7(1), 36-41. Recuperado el 2 de diciembre de 2010 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132004000100006&lang=pt
- Serrano, R. L. (2001). *Ansiedad y depresión en jóvenes con acné juvenil*. Tesis de Maestría en Psicología Clínica, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Smith, J. (1992). *Entrenamiento cognitivo conductual para la relajación: un nuevo sistema de estrategias para el entrenamiento y la evaluación* (Trad. Ana Aguirregaviria). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y Ansiedad* (Trad. Lucy Acevedo Villarreal). México: Harla.
- Sumaya, M. M. (2002). *Reporte de experiencia profesional*. Tesis de Maestría en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Torres, C. M. (2009). *Motivación al logro y estructura de valores en estudiantes de un centro de bachillerato tecnológico del Estado de México*. Tesis de maestría en psicología social, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Torres-Nolasco, M., Hernández-Pozo, M., Castillo-Nava, P., Coronado-Álvarez, O. y Cerezo-Reséndiz, S. (2009). Relación entre promedio escolar y tres indicadores de ansiedad en estudiantes de medicina [Versión electrónica]. *Universitas Psychologica*, 8(1), 69-86. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000100006&lng=en&nrm=iso
- Turner, R. M. (1991). La desensibilización sistemática. En V. E. Caballo (Comp.). *Manual de técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.

Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. (2011a). *Historia de la creación de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl*. Recuperado el 10 de agosto de 2011, de <http://www.utn.edu.mx/universidades/htm/acerca/historia.htm>

Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. (2011b). *Bienvenida*. Recuperado el 8 de agosto de 2011, de <http://www.utn.edu.mx/universidades/htm/acerca/bienvenida.htm>

Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. (2011c). *Oferta educativa*. Recuperado el 10 de agosto de 2011, de <http://www.utn.edu.mx/universidades/htm/acerca/carreras.htm>

Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl. (2011d). *Nivel 5A*. Recuperado el 10 de agosto de 2011, de <http://www.utn.edu.mx/universidades/htm/acerca/5a.htm>

Uriarte, V. (1997). *Psicopatología* (2ª ed.). México.

Valle, A., Nuñez, J. C., Cabanach, R. G., Rodríguez, S., González-Pienda, J. A. y Rosário, P. (2008). Capacidad predictiva de las metas académicas sobre el rendimiento en diferentes áreas curriculares [Versión electrónica]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 111-122. Recuperado el 30 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342008000100009&lng=en&nrm=iso

Ventis, W. L., Higbee, G. y Murdock, S. A. (2001). Using humor in systematic desensitization to reduce fear [Resumen]. *Journal of General Psychology*, 128(2). Recuperado el 8 de diciembre de 2010 de la base de datos de Academic Search Complete.

Vera, M. N. y Vila, J. (1991). Técnicas de relajación. En V. E. Caballo (Comp.). *Manual de técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.

- Vera-Villarroel, P., Valenzuela, P., Abarca, O. y Ramos, N. (2005). Evaluación de una intervención conductual intensa y breve para el manejo de estados emocionales: un estudio piloto [Versión electrónica]. *Acta Colombiana de Psicología*, 8(1), 121-132. Recuperado el 27 de enero de 2011 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100007&lng=en&nrm=iso
- Villamarín, F. (1990). Desensibilización sistemática: Evidencia empírica y problemática teórica [Versión electrónica]. *Quaderns de Psicologia*, 10, 161-176. Recuperado el 12 de noviembre de 2010 de <http://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/611/584>
- Virgen, M. R., Lara, Z. A., Morales, B. G. y Villaseñor, B. S. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital universitaria*, 6(11), 1-11. Recuperado el 2 de abril de 2011, de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf
- Wessler, R. L. y Hankin-Wessler, S. (1991). La terapia de valoración cognitiva. En V. E. Caballo (Comp.). *Manual de técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Yates, A. J. (1975). *Terapia del comportamiento*. México: Trillas.
- Zettle, R. D. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vs. Systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *Psychological Record*, 53(2), 197- 216. Recuperado el 8 de diciembre de 2010 de la base de datos de Academic Search Complete.
- Zermeño, T. E. (1985). Técnicas experimentales en el tratamiento de los problemas de ansiedad. *Revista Mexicana de Psicología*, 2, 148-156.

Anexo 1.

CARTA DESCRIPTIVA PARA DAR EL TALLER TEÓRICO PRÁCTICO: “MANEJANDO MÍ ANSIEDAD”.

Primera sesión.

Objetivos	Material	Actividades	Duración
1. Conocer el nivel de ansiedad de los participantes. 2. Conocer el nivel socio-académico de los participantes. 3. Bienvenida. 4. Informar a los participantes los objetivos del taller.	Lápices, gises, pizarrón, Inventario de Ansiedad de Beck versión mexicana y anexo 2 (cuestionario socio-académico) impresos.	1. →Aplicar el inventario de forma grupal.	15 minutos.
		2. →Aplicar el cuestionario socio-académico de forma grupal.	30 minutos.
		3. →Dar la bienvenida a los participantes.	5 minutos.
		4. →Escribir en el pizarrón y explicar los objetivos del taller, que son los siguientes: •Enseñar técnicas de relajación a los participantes. •Que los participantes aprendan técnicas de relajación. •Que los participantes aprendan a controlar su ansiedad para su bienestar integral.	20 minutos.

Segunda sesión

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Conocer el nombre de los participantes.</p> <p>2. Integrar al grupo.</p> <p>3. Dar el concepto y síntomas de ansiedad.</p> <p>4. Conocer las situaciones y consecuencias de ansiedad de cada participante.</p>	<p>Plumones, cartulinas blancas recortadas de 18 por 6 centímetros, cinta adhesiva, un oso de peluche sucio y maltratado, gises y pizarrón.</p>	<p>1. →Iniciar la sesión, indicando a los participantes sentarse en círculo durante todas las sesiones y entregar a cada uno un plumón con una cartulina, donde escribirán su nombre que se colocarán en el pecho durante las sesiones.</p> <p>→ Iniciar la presentación de cada participante.</p>	<p>20 minutos.</p>
		<p>2. →Comenzar la dinámica uno: “Qué feo estas” cuyos objetivos son: romper el silencio y aprender a integrarse. Donde se iniciará contando una historia sobre el oso de peluche sucio y maltratado. Ejemplo: este es Julio (nombre del oso de peluche) es un oso muy descuidado y no le gusta bañarse, quiero que cada uno de ustedes le dé un consejo o un regaño; se dejará que cada participante dé un consejo o un regaño al oso; después se señalará: ¡quiero que al compañero de la derecha le digan el consejo o regaño que le dieron al oso!, y así sucesivamente.</p> <p>→Pasar a la dinámica dos: “Iniciando y escuchando” cuyo objetivo es fomentar la participación. Donde se pedirá a cada participante completar positivamente la historia que se va a relatar. Ejemplo: ¡una ocasión algunos jóvenes salieron temprano de la Universidad ellos se reunieron y decidieron!, y así sucesivamente cada participante complementará la historia.</p>	<p>20 minutos.</p>
		<p>3. → Escribir en el pizarrón el concepto y síntomas de ansiedad, y explicárselos a los participantes.</p> <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el tema y aclararles.</p>	<p>30 minutos.</p>
		<p>4. →Pedir a los participantes, que comenten en qué situaciones tienen ansiedad y qué problemas les causa.</p>	<p>30 minutos</p>

Tercera sesión (primera parte).

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Dar el tema de tensión y distensión muscular.</p> <p>2. Dar a conocer el objetivo de la Relajación Progresiva.</p> <p>3. Llevar a cabo la Relajación Progresiva.</p> <p>4. Ensayar la Relajación Progresiva.</p>	<p>Gises y pizarrón.</p>	<p>1. →Escribir en el pizarrón y explicar de forma breve el tema de tensión y distensión muscular.</p> <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el tema y aclararles.</p>	<p>10 minutos.</p>
		<p>2. →Escribir en el pizarrón y explicar el objetivo de la Relajación Progresiva, que es el siguiente:</p> <p>“El objetivo de esta técnica es enseñarles a identificar las señales físicas de los músculos cuando están tensos y una vez identificados por ustedes, apliquen para sí mismos la relajación muscular”.</p>	<p>5 minutos</p>
		<p>3. →Aplicar a los participantes el siguiente ejercicio de Relajación Progresiva, bajo estas instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Colóquense en una posición cómoda sentados o de pie, durante este ejercicio vamos a inducirnos tensión y relajación muscular. •Ejemplo: quiero que pongan enfrente de ustedes su brazo derecho extendido y quiero que tensen y aprieten el puño sin lastimarse, ahora destensen el puño y aflójenlo, en este momento han sentido la diferencia de la tensión y relajación muscular •Ahora quiero que coloquen de frente los dos brazos, que tensen y aprieten los puños sin lastimarse, ahora aflojen los puños y bajen los brazos, ahora quiero nuevamente que coloquen enfrente sus brazos, que tensen y aprieten sin lastimarse todos los músculos de sus dos brazos, ahora aflojen y descansen los músculos, bajen nuevamente los brazos. •Ahora quiero que nos centremos en la cara, quiero que arruguen y contraigan todos los músculos de la cara, ahora quiero que los aflojen lentamente, han sentido la diferencia de la tensión a la relajación, ahora quiero que muevan y tensen el cuello hacia enfrente sin lastimarse, ahora regresen el cuello a su posición normal, ahora quiero que muevan y tensen el cuello hacia 	<p>20 minutos</p>

		<p>atrás sin lastimarse, nuevamente regresen el cuello a su posición normal, en este momento han sentido la tensión y relajación del cuello.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora quiero que tensen sin lastimarse el pecho y los músculos de la región del estomago, ténsenlos, ahora relájenlos, ahora quiero que tensen la espalda, la espalda alta y la espalda baja, tensen sin lastimarse, ahora relájense y descansen. • En este momento centrémonos en las partes inferiores de nuestro cuerpo, quiero que tensen la pierna derecha, ahora relájenla, ahora quiero que tensen la pierna izquierda, ahora relájenla, ahora quiero que tensen sin lastimarse ambas piernas, relájenlas, finalmente quiero que tensen sin lastimarse los pies y los dedos de los pies, ahora relájenlos y descansen. • Hemos terminado. <p>→ Preguntar a los participantes dudas sobre el procedimiento y/o uso de la técnica y aclararles.</p>	
		4. → Repetir el ejercicio de Relajación Progresiva hasta que sea aprendido por los participantes.	20 minutos.

Tercera sesión (segunda parte).

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Dar el tema de imaginación.</p> <p>2. Dar a conocer el objetivo de la Técnica de Imaginería Guiada.</p> <p>3. Llevar a cabo la Técnica de Imaginería Guiada.</p> <p>4. Que los participantes imaginen una situación relajadora.</p>	Gises y pizarrón.	<p>1. →Escribir en el pizarrón y explicar de forma breve el tema de imaginación.</p> <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el tema y aclararles.</p>	10 minutos.
		<p>2. →Escribir en el pizarrón y explicar el objetivo de la Técnica de Imaginería Guiada, que es el siguiente:</p> <p>“El objetivo de esta técnica es enseñarles a traer a su consciencia, mediante visualizaciones narradas e imágenes mentales cualquier sensación, evento o situación que los relaje”.</p>	5 minutos.
		<p>3. →Aplicar a los participantes el siguiente ejercicio de Imaginería Guiada, bajo estas instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Colóquense en una posición cómoda, cierren los ojos. •Ahora quiero que se imaginen que están sentados en el lugar más cómodo y acogedor de su casa o de su escuela, no hay nada que les cause incomodidad, se levantan y caminan la tranquilidad sigue con ustedes. A continuación se deciden a realizar lo que les gusta hacer más, esa actividad los llena internamente de calma, de placer, de felicidad y tranquilidad, se encuentran totalmente tranquilos no hay nada que los pueda perturbar. Deciden ir otra vez al lugar cómodo del que inicio su camino y nuevamente se sientan. •Hemos terminado, lentamente abran los ojos. <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el procedimiento y/o uso de la técnica y aclararles.</p>	20 minutos.
		<p>4. →Indicar a los participantes que mediante su imaginación visualicen una situación relajadora para sí mismos.</p>	10 minutos

Cuarta sesión (primera parte).

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Dar el tema mente y cuerpo.</p> <p>2. Dar a conocer el objetivo del Entrenamiento Autógeno.</p> <p>3. Llevar a cabo el Entrenamiento Autógeno.</p> <p>4. Ensayar el Entrenamiento Autógeno.</p>	<p>Gises, pizarrón y Anexo 5.</p>	<p>1. →Escribir en el pizarrón y explicar de forma breve el tema mente-cuerpo.</p> <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el tema y aclararles.</p>	<p>10 minutos</p>
		<p>2. →Escribir en el pizarrón y explicar el objetivo del Entrenamiento Autógeno, que es el siguiente:</p> <p>“El objetivo de esta técnica es enseñarles la autoinducción de sensaciones de peso y calor, mediante una serie de frases elaboradas para inducirles estados de relajación a través de la sugestión”.</p>	<p>5 minutos</p>
		<p>3. →Entregar a los participantes el anexo 5 (Frases para el entrenamiento Autogénico de Domínguez, et al., 2002). Y aplicar a los participantes el ejercicio de Entrenamiento Autogénico, bajo estas instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Colóquense en una posición cómoda •Las siguientes son frases para inducir a sensaciones de relajación que su cuerpo y su mente producen fácil y naturalmente. Cada una de estas se les leerá y ustedes tendrán que repetirlo para sí mismos, en silencio o con voz suave. Dichas sensaciones pueden ocurrir o no, ustedes sólo déjense llevar por ellas. •Empecemos. <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el procedimiento y/o uso de la técnica y aclararles.</p>	<p>20 minutos</p>
		<p>4. →Indicar a los participantes que para sí mismos, repitan dos veces el ejercicio de Frases para el Entrenamiento Autogénico.</p>	<p>20 minutos</p>

Cuarta sesión (segunda parte).

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Dar el tema de respiración humana.</p> <p>2. Dar a conocer el objetivo de la Respiración Natural Completa.</p> <p>3. Llevar a cabo la Respiración Natural Completa.</p> <p>4. Ensayar la Respiración Natural Completa</p>	<p>Gises y pizarrón.</p>	<p>1. →Escribir en el pizarrón y explicar de forma breve el tema respiración humana.</p> <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el tema y aclararles.</p>	<p>10 minutos</p>
		<p>2. →Escribir en el pizarrón y explicar el objetivo de la Respiración Natural Completa, que es el siguiente:</p> <p>“El objetivo de esta técnica es enseñarles a corregir su forma de respirar y recuperar el ritmo respiratorio natural que ha sido alterado por ustedes y/o el ambiente”.</p>	<p>5 minutos</p>
		<p>3. →Aplicar a los participantes el siguiente ejercicio de Respiración Natural Completa de Davis, et al. (1985), bajo estas instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Empiecen a ponerse cómodos, de pie o sentados. •Respiren por la nariz. •Al inspirar llenen primero las partes más bajas de sus pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llenen la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llenen la parte superior de los pulmones mientras elevan ligeramente el pecho y meten el abdomen hacia adentro. •Mantengan la respiración unos pocos segundos. 	<p>20 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> •Al espirar lentamente, metan el abdomen ligeramente hacia adentro y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando hayan realizado la espiración completa, relajen el abdomen y el tórax. •Al final de la fase de inhalación, eleven ligeramente los hombros y con ellos las clavículas de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo con aire fresco. •Hemos terminado. <p>→Preguntar a los participantes dudas sobre el procedimiento y/o uso de la técnica y aclararles.</p>	
		<p>4. →Repetir el ejercicio de Respiración Natural Completa hasta que sea aprendido por los participantes.</p>	<p>20 minutos</p>

Quinta sesión

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Dar a conocer el objetivo de la Desensibilización Sistemática.</p> <p>2. Desensibilizar a los participantes.</p>	<p>Gises, pizarrón, hojas blancas y lápices.</p>	<p>1. →Anotar en el pizarrón y explicar a los participantes el objetivo de la Desensibilización Sistemática, que es el siguiente:</p> <p>“El objetivo de esta técnica es que ustedes en lugar de sentir ansiedad en diversas situaciones importantes o difíciles, experimenten relajación que les beneficie al enfrentarse ante dichas situaciones”.</p>	<p>10 minutos</p>
		<p>2. →Dar a los participantes una hoja blanca e indicarles lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Escriban cinco situaciones que les hagan sentir ansiedad. •Colóquenlas en orden creciente, de acuerdo a la situación que les causa menor ansiedad colocando a esta el número uno y así sucesivamente, hasta llegar a la situación que les causa mayor ansiedad con el número cinco. <p>→Cuando los participantes terminen de escribir y ordenar sus situaciones ansiosas. Para Desensibilizarlos, se les indicará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Lean para sí mismos la situación uno y ahora cierren los ojos”. • “Quiero que ustedes, se imaginen que están ante esa situación que les causa ansiedad, quiero que ustedes en lugar de sentir ansiedad, quiero que sientan y experimenten relajación, empezando desde los músculos de la cara, de la frente, de toda su cabeza y del cuello, quiero que dirijan esta sensación de relajación por todo su cuerpo, quiero que con esta sensación vallan recorriendo poco a poco y lentamente su cuerpo, sus brazos, sus 	<p>80 minutos</p>

		<p>manos, su pecho, su abdomen, su espalda, sus glúteos, sus piernas hasta llegar a los pies”.</p> <ul style="list-style-type: none">• “Ahora que ya están relajados, tranquilos y calmados, pueden solucionar mejor la situación difícil o importante ante la que están, soluciónenla y vayan abriendo lentamente los ojos quienes vayan solucionando su situación”. <p>→Se esperará a que todos los participantes del grupo hayan finalizado para pasar al siguiente número de situación.</p> <p>→Para continuar con el proceso de Desensibilización en las situaciones dos, tres, cuatro y cinco de la misma forma, que en la situación uno, se seguirá con las mismas indicaciones.</p> <p>→Al final del proceso de desensibilización, se indicará a los participantes lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">•Marquen con una paloma cada una de las cinco situaciones enfrentadas, doblen su hoja hasta los últimos dobles y guarden la hoja en manifestación de que situaciones ansiosas, se pueden manejar y solucionar.	
--	--	---	--

Sexta sesión

Objetivos	Material	Actividades	Duración
<p>1. Concluir sobre los objetivos del taller.</p> <p>2. Conocer el nivel de ansiedad de los participantes, después del taller.</p> <p>3. Cerrar el taller.</p>	<p>Gises, pizarrón, lápices e Inventario de Ansiedad de Beck versión mexicana impreso.</p>	<p>1. →Escribir en el pizarrón y analizar junto a los participantes si los objetivos del taller se cumplieron o no.</p>	<p>20 minutos.</p>
		<p>. 2. →Aplicar el inventario de forma grupal.</p>	<p>15 minutos.</p>
		<p>3. →Motivar a los participantes sobre el uso de las técnicas de relajación enseñadas en la vida cotidiana.</p> <p>→Agradecer a los participantes por formar parte del taller.</p>	<p>20 minutos.</p>

Anexo 2.

CUESTIONARIO SOCIOACADÉMICO

ESTE CUESTIONARIO ES TOTALMENTE CONFIDENCIAL, POR LO QUE SE TE PIDE QUE TUS RESPUESTAS SEAN LO MÁS FIELMENTE POSIBLES, GRACIAS.

Instrucciones: responde y escribe con letra legible o en su caso marca con una X, según lo requieran las preguntas.

1. Sexo: _____ 2. Edad: _____ 3. Estado civil: _____

4. ¿Dónde radicas actualmente?

Estado de México Distrito Federal Otra entidad ¿cuál? _____

Municipio: _____ Delegación Política: _____

5. Promedio académico actual: _____

6. ¿Trabajas actualmente?

Sí No En caso de haber contestado sí, responde la siguiente pregunta.

7. ¿El trabajo que tienes impide con tus estudios?

Sí No

8. ¿Quién sostiene tus estudios?

Tu mismo Padre Madre Otro Familiar

9. Nivel de estudio del padre: _____

10. Nivel de estudio de la madre: _____

11. ¿En tu tiempo libre realizas alguna actividad o pasatiempo?

Sí No ¿Cuál? _____

12. ¿Estás bajo alguno de estos tratamientos?

Médico Psicológico Psiquiátrico Ninguno Otro: _____

13. ¿Consumes algún tipo de medicamento?

Si No

¿Cuáles? _____

14. ¿Consumes alguna de estas sustancias?

Tabaco Alcohol Otra sustancia Ninguna

15. ¿Qué lugar ocupan los estudios en tu vida? _____

16. ¿Cumples con tus actividades escolares?

Si No ¿por qué?

17. ¿Qué te gusta de la Universidad?

18. ¿Tienes alguna dificultad al realizar tus actividades escolares?

Si No ¿cuáles?

19. ¿Tus estudios, crees que son relevantes o importantes para tú familia?

Si No ¿por qué?

20. ¿Qué motivos tienes para seguir estudiando?

21. ¿Tienes metas a corto plazo? Si No ¿Cuáles son?

22. ¿Tienes metas a largo plazo? Si No ¿Cuáles son?

23. ¿Has obtenido logros en tu vida? Si No ¿Cuáles?

24. A lo largo de tu trayecto como estudiante, ¿has tenido algún tipo de fracaso escolar?

Si No En caso de haber contestado sí, responde la siguiente pregunta.

25. ¿Cuál fue? y ¿cómo te afectó?

26. ¿Eres una persona disciplinada? Si No En caso de haber contestado sí, responde la siguiente.

27. ¿Crees que tener disciplina en el ámbito escolar influye en tu formación como estudiante?

Si No ¿por qué?

28. ¿Cuándo tienes alguna actividad escolar que realizar para casa?

Buscas formas diferentes que te lleven a realizarla Solamente la resuelves

29. ¿Cuándo tienes alguna dificultad escolar sin importar que obstáculos tengas?

Buscas ayuda Tú la resuelves Le rehúyes

Anexo 3.

CONVOCATORIA

Alumno de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl:

“Te sientes preocupado o tenso por tus actividades escolares y/o por tus situaciones personales”

Ven y participa en el Taller: “Manejando mí ansiedad”.

(Que se realizará los días 10, 11, 12, 15, 16 y 17 de agosto de 2011, de 3 a 5 de la tarde) en la sala de Educación Continúa de la División de Tecnología Ambiental.

**ES GRATUITO,
CUPO LIMITADO.**

**Inscripción: Del 4 al 31 de julio de 2011
Vía mail para ser registrados a: jjsc_chucho@hotmail.com**

Anexo 4.

Inventario de Ansiedad de Beck (IAB)

Nombre: _____ Edad: ____ Sexo: ____

Ocupación: _____ Edo. Civil: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lee cuidadosamente cada afirmación. Indica cuánto te ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una X según la intensidad de la molestia.

	POCO O NADA	MAS O MENOS	MODERADAM ENTE	SEVERA MENTE
1. ENTUMECIMIENTO, HORMIGUEO.	_____	_____	_____	_____
2. SENTIR OLEADAS DE CALOR (BOCHORNO).	_____	_____	_____	_____
3. DEBILITAMIENTO DE LAS PIERNAS.	_____	_____	_____	_____
4. DIFICULTAD PARA RELAJARSE.	_____	_____	_____	_____
5. MIEDO A QUE PASE LO PEOR.	_____	_____	_____	_____
6. SENSACIÓN DE MAREO.	_____	_____	_____	_____
7. OPRESIÓN EN EL PECHO, O LATIDOS ACELERADOS.	_____	_____	_____	_____
8. INSEGURIDAD.	_____	_____	_____	_____
9. TERROR.	_____	_____	_____	_____
10. NERVIOSISMO.	_____	_____	_____	_____
11. SENSACIÓN DE AHOGO.	_____	_____	_____	_____
12. MANOS TEMBLOROSAS.	_____	_____	_____	_____
13. CUERPO TEMBLOROSO.	_____	_____	_____	_____
14. MIEDO A PERDER EL CONTROL.	_____	_____	_____	_____
15. DIFICULTAD PARA RESPIRAR.	_____	_____	_____	_____
16. MIEDO A MORIR.	_____	_____	_____	_____
17. ASUSTADO.	_____	_____	_____	_____
18. INDIGESTIÓN, O MALESTAR ESTOMACAL.	_____	_____	_____	_____
19. DEBILIDAD.	_____	_____	_____	_____
20. RUBORIZARSE, SONROJAMIENTO.	_____	_____	_____	_____
21. SUDORACIÓN (NO DEBIDA AL CALOR).	_____	_____	_____	_____

Anexo 5.

FRASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO.

1. Me siento bastante tranquila(o)
2. Estoy empezando a sentirme relajada (o)
3. Siento mis pies pesados y relajados.
4. Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesadas, relajadas y cómodas.
5. Siento mi pecho y estomago relajados y tranquilos.
6. Siento mis manos, brazos y hombros pesados, relajados y cómodos.
7. Siento mi cuello, mandíbula y frente cómodos y suaves.
8. Siento todo mi cuerpo pesado, cómodo y relajado.
9. Sigo sintiendo todo mi cuerpo relajado y tranquilo.
10. Estoy bastante relajada (o)
11. Mis brazos y mis manos están pesados y calientes.
12. Me siento bastante tranquila (o)
13. Todo mi cuerpo está relajado
14. Mis manos están calientes.
15. El calor está fluyendo a mis manos; están calientes.
16. Mis manos están calientes, relajadas y calientes.
17. Continúo sintiendo mis manos de esa manera.
18. Siento mi cuerpo quieto, cómodo y relajado.
19. Mi mente está tranquila.

20. Aparto mis pensamientos; me siento calmada(o) y tranquila(o)
21. Me concentro en mis pensamientos de tranquilidad.
22. En el fondo de mi mente puedo verme relajada(o), cómoda(o) y tranquila(o).
23. Estoy alerta pero siento una tranquilidad interior.
24. Mi mente está tranquila.
25. Siento una tranquilidad interior.
26. Sigo gozando de estas sensaciones.
27. El relajamiento está por concluir. El cuerpo entero se reactiva con una respiración profunda y con las frases siguientes:
28. Siento vida y energía fluyendo por:
- Mis piernas
 - Caderas
 - Estómago
 - Pecho
 - Brazos
 - Manos
 - Cuello
 - Cabeza
29. La energía me hace sentir ligera(o) y llena(o) de vida.
30. Despacio, y cuando lo considere oportuno abro los ojos y me pongo alerta.
- El ejercicio ha concluido.