

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“EFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN
EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASPIRANTES POR
INGRESAR EN EL AÑO 2013, A LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.”

MARIO DAVID GONZÁLEZ POLANCO

LOURDES MARÍA LECHUGA POLANCO

GUATEMALA, MAYO DE 2013

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA-CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

“EFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN
EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASPIRANTES POR
INGRESAR EN EL AÑO 2013, A LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.”

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR
MARIO DAVID GONZÁLEZ POLANCO
LOURDES MARÍA LECHUGA POLANCO

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADOS

GUATEMALA, MAYO 2013
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
SECRETARIA

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTATES DE LOS DOCENTES

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 167-2012
CODIPs. 1030-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

22 de mayo de 2013

Estudiantes

Mario David González Polanco
Lourdes María Lechuga Polanco
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO (10º.) del Acta DIECINUEVE GUIÓN DOS MIL TRECE (19-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de mayo de 2013, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"EFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASPIRANTES A INGRESAR EN EL AÑO 2013, A LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

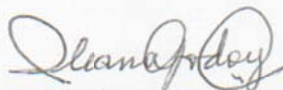
Mario David González Polanco
Lourdes María Lechuga Polanco

CARNÉ No. 2005-17345
CARNÉ No. 2007-14107

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Estuardo Bauer, y revisado por la Licenciada Gladys Aracely Enríquez Ortiz. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



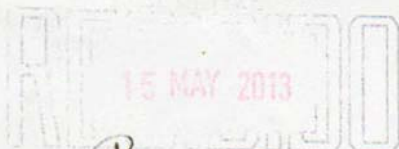
M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA



/gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Unidad de Graduación

CIEPs 268-2013
REG: 167-2012
REG: 167-2012



INFORME FINAL

14:40
Registra 167-12

Guatemala 09 de mayo 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Gladys Aracely Enriquez Ortiz ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“EFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASPIRANTES A INGRESAR EN EL AÑO 2013, A LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.”

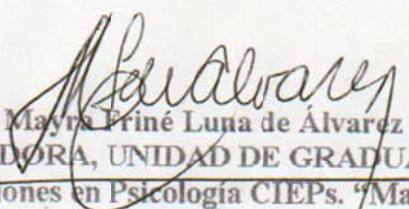
ESTUDIANTE:
Mario David González Polanco
Lourdes María Lechuga Polanco

CARNÉ No.
2005-17345
2007-14107

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 06 de mayo del presente año y se recibieron documentos originales completos 08 de mayo, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Priné Luna de Álvarez
COORDINADORA, UNIDAD DE GRADUACIÓN
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Arelis

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª Avenida 9-45 zona 11 Guatemala, C. A. Teléfono: 2418-7530

CIEPs. 269-2013
REG 167-2012
REG 167-2012

Guatemala, 09 de mayo 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

De manera atenta me dirijo a ustedes para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“EFECTOS DE LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA
EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD, EN ESTUDIANTES ASPIRANTES A
INGRESAR EN EL AÑO 2013, A LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE
LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.”

ESTUDIANTE:
Mario David González Polanco
Lourdes María Lechuga Polanco

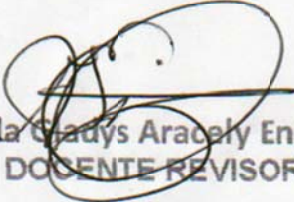
CARNÉ No.
2005-17345
2007-14107

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de abril del año en curso, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Gladys Aracely Enriquez Ortiz
DOCENTE REVISORA



Arelis./archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"
9ª Avenida 9-45 zona 11 Guatemala, C. A. Teléfono: 2418-7530

Guatemala, 04 de marzo de 2013

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora de la Unidad de Graduación
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"
CUM

Licenciada Mayra Luna de Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado "Efectos de las técnicas de intervención psicopedagógica en el manejo de la ansiedad, en estudiantes aspirantes a ingresar en el año 2013, a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala", elaborado por los estudiantes:

Lourdes María Lechuga Polanco

Carné No. 200714107

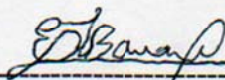
Mario David González Polanco

Carné No. 200517345

El trabajo fue realizado a partir del 9 de febrero del 2012 al 4 de marzo del 2013. Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Estuardo Bauer
Colegiado No. 9983
Licenciado en Psicología



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Ciencias Médicas
Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil

REF-UNADE 159-2012

26 de noviembre de 2012

Licenciado

Marco Antonio García Enríquez

Coordinador

Centro de Investigaciones -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Escuela de Ciencias Psicológicas

Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado García Enríquez:

Lo saludo cordialmente y aprovecho para desearle éxito en sus labores diarias.


Por este medio le informo que los estudiantes Lourdes María Lechuga Polanco, carné 200714107 y Mario David González Polanco, Carné 200517345 realizaron en esta institución el trabajo de Investigación titulado: "Efectos de las técnicas de intervención psicopedagógica en el manejo de la ansiedad, en estudiantes aspirantes por ingresar en el año 2013, a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala."

El trabajo de campo consistió en la aplicación de 50 cuestionarios, 50 test 16 P.F., 50 test en habilidad numérica y 50 test en habilidad verbal. Además impartieron 4 sesiones tipo taller de habilidad verbal y numérica. A un grupo seleccionado de los participantes en estos talleres, les proporcionaron además otras 4 sesiones tipo taller sobre aspectos psicopedagógicos y técnicas de relajación. El periodo en que se realizó dicho trabajo estuvo comprendió entre el 7 al 31 de agosto del presente año, los días martes y viernes en horario de 11:00 a 13:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Dr. Rony Enrique Ríos Guzmán
COORDINADOR



RERG/peb

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR LOURDES MARÍA LECHUGA POLANCO

MANUEL ANTONIO ALVARADO FRANCO
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN
COLEGIADO No. 9104

POR MARIO DAVID GONZÁLES POLANCO

JOSÉ RODRIGO GONZÁLEZ GARCÍA
INGENIERO AGRÓNOMO
COLEGIADO No. 3109

ESTUARDO BAUER
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO NO. 9983

DEDICATORIAS

A Dios:

Por manifestarse en mi vida de forma indescriptible guiándome en todo momento, por darme sabiduría, entendimiento y paciencia permitiéndome llegar a la culminación de uno de mis mayores sueños siendo mi carrera profesional.

A mis padres:

Manuel y Mayra por brindarme su amor y apoyo incondicional a lo largo de mi formación profesional, inculcándome el respeto, la honestidad y el deseo de salir adelante, por enseñarme el camino hacia el éxito y depositar en mí la confianza entera durante el camino.

A mis hermanas:

Paola y Andrea por estar conmigo en cada momento de mi vida demostrándome su cariño y apoyo incondicional.

A mi sobrino:

Daniel Andrés, aunque todavía no conozco tu rostro, llenas mi vida de una inmensa alegría, te amo pequeñito.

A mi familia en general:

Cuñado, tíos, tías, primos y primas, por compartir conmigo esta meta cumplida, especialmente a mi tía Mirna por creer siempre en mí, por orientarme y alentarme a seguir esta carrera, aunque físicamente ya no está conmigo, vivirá en mi corazón por siempre, acompañándome día a día el gran vacío que dejó en mí y sé que desde el cielo está orgullosa de mi triunfo.

A mi padrino de graduación:

Manuel Antonio Alvarado Franco por ser como un segundo padre, ayudándome a creer en sí misma frente a los desafíos y dificultades en diferentes momentos de mi vida.

A mis amigos:

Especialmente a Carmen Gabriela por ser mi mejor amiga que me brinda su apoyo incondicional, por compartir conmigo mis alegrías y tristezas, mis éxitos y fracasos, y enseñarme que de las caídas se debe de levantar para luchar con más fuerzas, gracias por todos los momentos que hemos vivido llenos de sentimientos compartidos sueños, anhelos, secretos, y sobre todo de amistad cada apreciado segundo se queda atesorado eternamente en mi corazón te quiero muchísimo, a Ana González porque tal vez no sean años de conocernos pero si el tiempo suficiente para darme cuenta de lo valiosa que es su amistad y de la gran persona que es, le tengo una gran confianza, pues realmente me apoyas y a estado cuando la necesito, agradezco su comprensión cariño confianza y sobre todo poder tener el privilegio de poder llamarla amiga, le doy gracias a Dios por ponerla en mi camino, te quiero mucho, a Mario David González Polanco mi compañero de tesis porque hacer juntos este trabajo ha sido un verdadero privilegio, y más que un compañero se ha convertido en un amigo irremplazable, a mis amigos y amigas en general por brindarme su amistad y permitirme compartir con ellos los momentos más arduos, pero también los más agradables de mi experiencia universitaria, por compartir día a día momentos memorables.

Al equipo de UNADE de la Facultad de Ciencias Médicas:

Por recibirme en el Centro durante tres años como practicante y demostrarme a lo largo de este tiempo que todos podemos dejar huella, como cada uno lo ha hecho en mí y ojalá yo en ellos, en especial a el Licenciado José Raúl Argueta Esquit porque siempre que tuve una duda hubo un "tome asiento" y resolvía mis dudas, por el empeño en enseñar de corazón sus conocimientos y por ser ejemplo para mi vida muchísimas gracias por todo lo que me enseñó y a el Doctor Rony Enrique Ríos Guzmán por su incondicional apoyo y estar siempre que lo necesité.

A mis catedráticos:

Por compartir de sus conocimientos y darme la oportunidad de ser formados académicamente por ellos.

Lourdes María Lechuga Polanco.

DEDICATORIAS

A Dios:

Por amarme, cuidarme, protegerme y bendecirme de formas maravillosas, pero lo más importante y especial de todo, por su misericordia al otorgarme el regalo más grande de todos: “Mi Vida”, lo que me ha permitido llegar, con profunda humildad, a la culminación de el mayor sueño de mi existencia; Mi carrera profesional.

A mis padres:

Héctor y Aracely, por darme todo su amor, todo su cariño, por cuidarme y protegerme siempre, por brindarme todo su apoyo incondicional a lo largo de mi vida y en la lucha por obtener mi carrera profesional, creyendo siempre en mí y apoyándome en todo este largo camino, los amo, gracias mil gracias por todo.

A mis hermanos:

Iván, Juan Carlos, Nelson y Evelyn, porque siempre están en mi corazón y porque son mi ejemplo de lucha y esperanza, apoyándome en todo momento, juntos hemos sufrido muchas injusticias, pero con amor fraternal y apoyo mutuo, hemos superado los momentos más difíciles de nuestras vidas y los amo mucho por eso.

A mis sobrinos:

Jorge, Carlitos, Melanie, Sarita, Tiffany y Sofi, por llenarme de una inmensa alegría cada vez que los veo, son un pedacito celestial de mis hermanos y primos, siempre los amaré y cuidaré mis chiquitos del alma.

A una persona súper importante en mi vida, mi novia:

Evelin Carolina Rivera Méndez, por ser un ángel en mi vida, un ángel que Dios envió para cuidarme y porque de una forma u otra siempre has estado a mi lado, en cada momento, apoyándome en todo, porque jamás tendré como pagarte y agradecerte todo lo que has hecho por mí, te amo, este triunfo también es tuyo.

A mis tías y tíos:

Idilma, Alba y Amparo por ser como otras madres para mí y por creer siempre en mi esfuerzo; Armando y Edgar porque aunque físicamente ya no están conmigo, siempre los tengo presentes y sé que desde el cielo están orgullosos de mí.

A mis primos:

José Rodrigo, Alex, Briseida, Claudia, Manrique, José, Nancy, Cristian, Oscar, Milton, Katherine, Marlon, Madeleine, Rut, Daniel, Herberth y Vanessa, por ser como mis hermanos y por darme todo su amor y cariño durante toda mi vida.

A mis cuñadas y cuñados:

Edna, Álvaro, Amparo, Olga y Avigail, por querer a mis hermanos y por quererme a mí y haberme hecho sentir parte de su familia también; Heidy aunque tú ya no estás con nosotros, siempre vivirás en nuestro corazón.

A mi compañera de tesis:

Lourdes, porque sin ella nada de esto hubiera sido posible, gracias por rescatarme, por ayudarme, jamás olvidaré todo lo que has hecho por mí, amiga.

A mis amigos:

Coka, Lish, Luiso, Davicito, Majo, Heidy, Luis, Paola, Josué, Marlon, Rolando, Gabriel, Xuxa, Chiquis, Irma, Yully, Sergiño, Wicho, Frediño, Juan Carlos Sesam y a todos mis amigos en general por brindarme su amistad y compartir conmigo alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, siempre con su apoyo incondicional.

Al equipo de -UNADE- de la Facultad de Ciencias Médicas:

En especial al Lic. José Raúl Argueta Esquit, por enseñarme de corazón sus conocimientos, por su incondicional apoyo y sobre todo por su valiosa amistad.

Mario David González Polanco.

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por darnos sabiduría y paciencia para poder llegar a la culminación de nuestra carrera profesional.

A nuestros padres:

Por su incondicional apoyo y esfuerzo en nuestra educación.

A nuestro asesor de tesis:

Lic. Estuardo Bauer, por su paciencia y comprensión, por compartir sus conocimientos y guiarnos en la elaboración de nuestro trabajo de investigación, Muchísimas gracias.

A nuestros revisores de tesis:

Lic. Marco Antonio García y Licda. Gladys Enríquez, por su enseñanza y apoyo a lo largo de la elaboración de nuestro trabajo de investigación.

Al equipo de UNADE de la Facultad de Ciencias Médicas:

Por la oportunidad que nos brindaron en realizar nuestro trabajo de campo de nuestra investigación, por haber compartido con ellos a lo largo de nuestra práctica psicológica y creer siempre en nosotros.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y a la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Por tener el privilegio de formarnos profesionalmente en esta casa de estudio.

ÍNDICE

Contenido	Páginas.
Resumen.	01
Prólogo.	03
Capítulo I Introducción	05
1.1 Planteamiento del problema.	06
1.2 Marco Teórico.	11
1.2.1 Habilidad.	
1.2.2 Habilidad verbal.	
1.2.3 Habilidad numérica.	11
1.2.3 El aprendizaje.	12
1.2.5 Tipos de aprendizaje.	
1.2.6 ¿Qué es el estudio?	13
1.2.7 Memoria y estudio.	
1.2.8 Atención y estudio.	13
1.2.9 Planificación y estudio.	15
1.2.10 Condiciones de estudio.	
1.2.11 Técnicas de estudio.	16
1.2.12 La toma de apuntes.	17
1.2.13 Lectura compresiva	
1.2.14 Técnica de subrayado	18
1.2.15 Técnica del mapa conceptual	20
1.2.16 El análisis.	23
1.2.17 La síntesis	24
1.2.18 Técnica de resumen	25
1.2.19 Cinco pasos para aprender temas difíciles	27
1.2.20 Como superar los exámenes.	28
1. 2.21 Lugar de estudio.	
1.2.22 Prepararse en vísperas de examen.	30
1.2.23 El tiempo.	31

1.2.24 La ansiedad.	33
1.2.25 Consecuencias de la ansiedad.	35
1.2.26 ¿Qué es la ansiedad en los exámenes?	
1.2.27 ¿Cómo afecta la ansiedad en los exámenes?	36
1.2.28 Superar el miedo a los exámenes.	37
1.2.29 ¿Cómo relajarse rápidamente durante los exámenes?	41
1.2.30 Aprender a relajarse.	43
1.2.31 Entrenamiento de relajación.	44
1.2.32 Técnicas de relajación.	47
1.2.33 Técnica de respiración.	48
1.2.34 Técnica de relajación muscular.	49
1.2.35 Técnica de visualización.	50
1.2.36 Técnica de relajación mental.	51
1.2.37 Consejos para el manejo y reducción de la ansiedad.	52
1. 2.38 Autoestima.	54
1.2.39 La frustración.	62
1.2.40 ¿Qué conduce al éxito?	70
1.3 Delimitación.	77

Capítulo II Técnicas e Instrumentos.

2.1 Técnicas y procedimientos de trabajo.	78
2.2 Instrumentos de recolección de datos.	82

Capítulo III Análisis e Interpretación de Resultados

3.1 Características del lugar y de la población.	86
3.1.1 Características del lugar.	
3.1.2 Características de la población.	
3.2. Estrategia metodológica.	
3.3 Presentación.	87
3.3.1 Análisis cuantitativo.	88
3.3.2 Análisis e interpretación de resultados	103

Capítulo IV Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones	107
4.2 Recomendaciones	109

Bibliografía

Anexos

RESUMEN

TÍTULO DEL PROYECTO: “Efectos de las técnicas de intervención psicopedagógica en el manejo de la ansiedad, en estudiantes aspirantes por ingresar en el año 2013, a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.”

Lourdes María Lechuga Polanco.

Mario David González Polanco.

El fenómeno que se estudia en el presente trabajo de investigación son los efectos de las técnicas de intervención psicopedagógicas en el manejo de la ansiedad. Se diseñó e implementó un programa de capacitación en habilidad numérica y verbal con técnicas de manejo y reducción de ansiedad, al mismo tiempo se proporcionaron charlas como parte de las intervenciones psicopedagógicas, siendo estas sobre la motivación, autoestima, manejo de la frustración y técnicas de estudio, estas pláticas sirvieron para que los aspirantes puedan someterse a las pruebas específicas. El programa de capacitación, constituye una ayuda complementaria para el aspirante a ingresar a la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano que desee ampliar sus posibilidades de éxito a la hora de someterse a la evaluación de la prueba específica, que es un requisito para ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas. Al mismo tiempo, es necesario que la información contenida en este programa pueda ser usada para su difusión entre los profesionales que laboran con los aspirantes en función de maestros, ya que juega un papel importante en materia de enseñanza, por enriquecer los conocimientos adquiridos durante el ciclo de diversificado en lo que respecta a habilidad numérica y verbal, ayudando a controlar el estado de ansiedad en los niveles más bajos posibles.

La población con la que se trabajó estuvo conformada por aspirantes de ambos sexos que en la actualidad están pasando por la experiencia de ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala para el ciclo académico 2013. Las intervenciones psicopedagógicas antes mencionadas se llevaron a cabo en el edificio B, en el salón 323 del Centro Universitario Metropolitano CUM, en diez sesiones de dos horas cada una, haciendo un total de

veinte horas. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron, entrevista grupal, grupo de enfoque y la aplicación de pruebas psicométricas.

Los resultados de la investigación permitió alcanzar uno de los objetivos planteados, que fue propiciar a través de una intervención psicopedagógica un manejo adecuado de ansiedad que logra aumentar el ingreso de estudiantes a la Facultad de Ciencias Médicas, esto se consiguió ya que el 56% de la población a quienes a parte de las tutorías en habilidad numérica y verbal se les impartieron las técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad, la mayoría obtuvieron resultados satisfactorios y por ello lograr ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas. También durante el estudio el nivel de ansiedad en la primera aplicación del test 16 P.F., corresponde al 34% de la población se encuentra en un nivel 4 que responde a el nivel medio de ansiedad y en la segunda aplicación el nivel de ansiedad se halla en el nivel 5 que es nivel medio de ansiedad encontrándose el 29%, de la población lo que esto indica que una calificación baja en este factor significa una personalidad con muchos síntomas de ansiedad. Para medir el cociente intelectual (C.I.) verbal y numérico de las personas seleccionadas, se utilizó el test en habilidad numérica y verbal, coincidiendo así con los resultados donde es evidente que los estudiantes aspirantes en el área verbal les va mejor que en el área numérica, donde se observa mayor dificultad.

PRÓLOGO

La educación universitaria en la actualidad es un anhelo para muchos jóvenes estudiantes graduados a nivel medio, pero muchas veces este sueño se transforma en pesadilla al experimentar muchas dificultades a la hora de someterse a las pruebas de admisión. Tratar de ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala es una tarea que para muchos se ha tornado en algo imposible.

La Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil -UNADE- tiene conocimiento empírico de esta realidad, en relación a los resultados de la población preuniversitaria que se somete a la prueba específica, en la que solo logran ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas el 35% de la población total, lo cual provoca muchas veces altísimas tasas de repetición y abandono del estudiantado. Una de las causas de este suceso son las evaluaciones que periódicamente se hacen a nivel medio, las cuales alertan sobre los bajos niveles de aprendizaje y enseñanza en los distintos establecimientos educativos.

Es por esto que esta investigación resulta de vital importancia, debido a que es necesario que la educación sea progresiva, lo que significa ir ampliando las oportunidades de educación para todos y todas en el trayecto preuniversitario, aunado el hecho que se ha constatado que para algunos estudiantes el momento de someterse a una prueba es el comienzo de una preocupación de la que en ocasiones es difícil salir.

El estudio que se realizó, tiene una implicación en el ámbito estudiantil, la importancia de éste reside en la necesidad que existe dentro del campo educativo para manejar adecuadamente la ansiedad al momento de someterse a una evaluación, al saber utilizar e implementar técnicas para el manejo y reducción de la misma, para mejorar sus habilidades y desempeño académico, lo que constituye un tema de actualidad, por la aportación de elementos de juicio y de análisis al fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva y contexto estudiantil.

El programa de capacitación en habilidad numérica y verbal, que incluye técnicas para el manejo y reducción de ansiedad, constituye una ayuda complementaria para el aspirante a ingresar a la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano que desee ampliar sus posibilidades de éxito a la hora de someterse a la evaluación de la prueba específica.

El beneficio de este estudio se hace notar por las referencias teóricas y los resultados obtenidos en el trabajo de campo, pues con ellos, se constituye una herramienta de ayuda, que podrá ser utilizada por los estudiantes aspirantes de la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano y cualquier otro tipo de estudiante que necesite un instrumento para disminuir sus niveles de ansiedad, mejorar sus técnicas de estudio y la habilidad numérica y verbal.

Mario David González Polanco
Lourdes María Lechuga Polanco

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La mayoría de personas necesitan o tienen el deseo de superarse en la vida, y el anhelo a una vida mejor lo que lleva a las personas a buscar la preparación para poder obtener un empleo que les sea de beneficio, pero como ya se sabe estudiar no es una tarea fácil, es por ello que es importante tener una buena motivación, ya que impulsará a esforzarse y dedicarse a lo que se ansía, así como procurar estudiar de forma adecuada para obtener un aprendizaje significativo que lleve a la persona a ser un profesional de éxito.

Para aprender a conciencia es necesario reconocer que el conocimiento como alumno debe ser importante desde el primer día de clases, organizarse y planificar los estudios y así no dejar el estudio a última hora, ya que esto puede ser el resultado de los efectos negativos en el aprendizaje, en la mayoría de casos provoca ansiedad que en cada persona es de forma diferente, ya sea fisiológica, cognitiva o conductual, la ansiedad se produce por una inadecuada preparación y causa pensamientos con ideas negativas que bloquean la información que no fue comprendida e internalizada, sino que solamente fue memorizada de forma mecánica.

Es importante saber y reconocer que como estudiante aspirante a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se puede mejorar la preparación y la actuación ante los estudios y evaluaciones. Un estudiante puede aprender y conocer los procesos cognitivos para desarrollar estrategias de aprendizaje que le son eficaces para el estudio, es por eso que el programa psicopedagógico para mejorar la habilidad numérica y verbal, también incluye técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad. Esta propuesta fue creada para dichos estudiantes haciendo conciencia sobre la actitud que debe presentar el alumno en el momento de someterse a cualquier situación evaluativa, el programa ofrece procedimientos prácticos y concisos que describen diversas técnicas necesarias como la de cómo aprender temas difíciles en cinco pasos, técnicas efectivas de estudio, también útiles técnicas de relajación para que las puedan autoaplicar en cualquier momento de ansiedad etc.

El programa se constituye como ayuda complementaria para el estudiante de la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano que desee ampliar sus posibilidades de éxito a la hora de someterse a cualquier evaluación. Al mismo tiempo es necesario que esta información pueda ser usada para su difusión entre los profesionales y catedráticos que se relacionan con los estudiantes.

El programa podrá ser utilizado por los estudiantes de la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano y cualquier otro tipo de estudiante que necesite un instrumento para disminuir sus niveles de ansiedad, mejorar sus técnicas de estudio y la habilidad numérica y verbal.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1. 1 Planteamiento del Problema

Para algunos estudiantes el momento de someterse a una prueba es el comienzo de una preocupación de la que en ocasiones es difícil salir, aparecen sentimientos de inseguridad, angustia, miedo, bloqueos o pensamientos negativos, todos estos síntomas convergen en lo que los expertos han denominado ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad es como un ejército con tres batallones, el fisiológico, el cognitivo y el conductual, cada uno ataca de forma diferente, el fisiológico asalta al organismo de la siguiente manera, el corazón late más fuerte, en el estómago se tiene la sensación de que se hace un nudo, tiemblan las manos y los pies, también se pueden dar alteraciones en el sueño, dolores de estómago y cabeza, sensación de paralización o hiperactivación, náuseas, opresión en el pecho, etc. En el aspecto cognitivo invadiendo los pensamientos con ideas negativas como “no podré, soy un inútil.”, estas ideas afectan con tanta fuerza que al final la persona acaba rindiéndose y admitiéndolas como ciertas. El área conductual no le deja detenerse, la persona va de un lado a otro sin parar, come, bebe, fuma más, se muerde las uñas, el estudiante puede realizar conductas inadecuadas, antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, puede pasarse horas enteras viendo televisión, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo

delante de los libros, el final de estas situaciones puede ser la evitación y/o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar llegando en ocasiones a no presentarse a las evaluaciones.

Las pruebas de evaluación en sus formas más variadas afectan a casi todas las personas durante la vida, los años obligatorios del colegio son la primera exposición a los exámenes, pero el proceso formal de evaluación no finaliza allí, incluso después de haber dejado atrás la escuela continúan en la universidad. Este es el caso de las evaluaciones que requiere la Universidad de San Carlos de Guatemala para poder ingresar, que toma como punto de partida el examen vocacional, siguiendo con las pruebas básicas y finalmente se concluye con las pruebas específicas.

Uno de los factores que más influye en el rendimiento de los alumnos son las técnicas de estudio, además de la capacidad intelectual y los rasgos de personalidad que repercuten en el resultado académico esperado por el alumno y su entorno, todas las reacciones anteriores condicionan la motivación y la predisposición para el estudio.

En cualquier otra situación donde una persona puede experimentar tensión en un examen, la ansiedad puede hacer que una persona manifieste distintas molestias mientras esperan a que les repartan el examen, durante el examen y después del examen, la ansiedad consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes aspirantes a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas sienten a la hora de enfrentarse a las pruebas específicas, se da a niveles muy elevados y puede interferir seriamente en la vida de la persona.

Todos los estudiantes atraviesan los distintos niveles de ansiedad, el más desorganizador se produce en el área psicológica, esto se debe a que lo que ocurre en su cabeza antes del examen es de carácter negativo, por un lado, el estudiante se subestima, se siente incapaz de estudiarlo todo, la persona tiene un sentimiento de inferioridad frente a los demás, tiene la idea de que no sirven para estudiar, que no van a poder acabar los estudios y prevén que van a reprobado, imaginan consecuencias negativas relacionadas al fracaso, además se preocupan por el qué

dirán los padres, entre otras. Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender las preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental, tienen la sensación de quedarse en blanco, lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.

Durante la realización de este estudio se consultó en la Biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala y se encontraron dos trabajos de investigación similares, uno describe el estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados del test de habilidades, realizado en la Sección de Orientación Vocacional, y efectividad del taller de relajación para disminuir niveles de estrés en el estudiante universitario que asiste a la Unidad de Salud de la Universidad de San Carlos de Guatemala. El primer trabajo de investigación mencionado fue realizado en Julio del 2010 por la estudiante Sucelly Cardenas, hecho en el edificio de Bienestar Estudiantil con estudiantes preuniversitarios al someterse a la primera evaluación, que es en la sección de orientación vocacional en el proceso de ingreso a cualquier Facultad o Escuela de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Del mismo modo el segundo trabajo de investigación fue realizado en Octubre de 1993 por los estudiantes Gilberto Robles y Astrid Cuellar, hecho también en el edificio de Bienestar Estudiantil, pero con estudiantes universitarios del Campus Central, en la cual con base a las observaciones efectuadas a estudiantes que asisten a la Unidad de Salud, Área de Psicología, se trabajó en un Taller de Relajación, con el propósito de ayudar al estudiante a disminuir los niveles de estrés que le causan las presiones de la vida diaria y que le impiden su adecuado ajuste, y de alguna manera afectan también su rendimiento académico.

El presente trabajo de investigación va más allá de un estudio sobre ansiedad y de un taller de relajación, ya que se realizó un programa psicopedagógico que incluyó cursos para mejorar la habilidad numérica y verbal, charlas de autoestima, cómo manejar la frustración, técnicas de estudio, cómo llegar al éxito, igualmente técnicas y consejos para el manejo y reducción de la ansiedad, ayudando y beneficiando a los estudiantes aspirantes a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas para el año 2013 y que deben cumplir con los requerimientos previos de las

pruebas específicas, siendo estos los exámenes de la orientación vocacional, pruebas de conocimientos básicos (química, física y matemática), exigidos por el sistema de ubicación y nivelación (SUN), y por último las pruebas específicas (habilidad numérica, habilidad verbal y conocimiento de biología), exigidas por la Facultad de Ciencias Médicas.

Para la realización del trabajo se tomó cuenta que en la actualidad la Facultad ocupa el primer lugar en Guatemala en lo que respecta a la demanda por parte de los estudiantes aspirantes a ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala, y muchos de los examinados no obtienen un resultado satisfactorio en los punteos exigidos por parte de la Facultad, por lo que son rechazados, razón por la que deberán repetir el proceso de ingreso o incorporarse a otra carrera.

Dentro de los requisitos que la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil - UNADE- de medicina se toman en cuenta para ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas, se encuentran los promedios anuales del ciclo básico y diversificado, los resultados de las pruebas básicas del SUN y las pruebas específicas exigidas. Sin embargo, existen factores personales, siendo estos de tipo psicológico, debido a que afectan el comportamiento del estudiante al momento de la ejecución de un examen y así, perjudicando su habilidad, lo que conlleva a obtener resultados negativos y esto al fracaso.

El fin de este estudio fue diseñar un programa de capacitación en habilidad numérica y verbal dirigido a aspirantes a ingresar en el año 2013, a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que están atravesando por la experiencia de inscribirse a la facultad. Para abordar el problema y lograr identificar el nivel de ansiedad en los aspirantes se hizo uso del cuestionario de 16 Factores de la Personalidad (16 PF), que es un instrumento diseñado para la investigación de la personalidad en un corto tiempo. El cuestionario 16 PF, se basa en la medición de 16 dimensiones funcionalmente independientes y psicológicamente significativas.

Como parte de las intervenciones psicopedagógicas se aportaron tutorías de habilidad numérica y verbal a los estudiantes, conteniendo en las mismas técnicas

para el manejo y reducción de la ansiedad. Además se proporcionó charlas sobre la motivación, igualmente, se impartió una plática de autoestima, del mismo modo, se les impartió una charla acerca de la frustración, que “es un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido”¹, el termino frustración se aplica a las circunstancias que dan como resultado la falta de satisfacción de una necesidad o un motivo”, y finalmente se impartió una plática de técnicas de estudio para que los estudiantes logren mejorar y tener herramientas para poder estudiar de una forma adecuada y favorable.

También se pretendió describir las causas que influyen en los estudiantes que fracasan en la prueba específica y establecer la relación que existe entre la ansiedad previa a las pruebas específicas y el posterior fracaso de las mismas.

La población está conformada por aspirantes de ambos sexos que en la actualidad están pasando por la experiencia de ingresar a la Facultad. Las intervenciones psicopedagógicas se llevaron a cabo en el edificio B del Centro Universitario Metropolitano –CUM-, en ocho sesiones de dos horas cada intervención haciendo un total de diez y seis horas.

La Unidad de Apoyo y Desarrollo estudiantil (UNADE) de la facultad de Ciencias Médicas, ha comprobado que de un 100% solamente ingresan un 35% a la Facultad de Ciencias Médicas. El estudio, tiene una implicación en el ámbito estudiantil, la importancia de éste reside en la necesidad que existe dentro del campo estudiantil para manejar adecuadamente la ansiedad al momento de someterse a una evaluación, al saber utilizar e implementar técnicas en el manejo y reducción de la misma, para mejorar sus habilidades y desempeño académico, lo que constituye un tema de actualidad, por la aportación de elementos de juicio y de análisis al fenómeno de la ansiedad desde una perspectiva y contexto estudiantil.

El programa podrá ser utilizado por los estudiantes aspirantes a ingresar a la carrera de Licenciatura Médico y Cirujano y cualquier otro tipo de estudiante pre-universitario que necesite un instrumento para disminuir los niveles de ansiedad y

¹ Definiciones.de. (2008-2011). Recuperado el 22 de Junio de 2012, de Copyright: <http://definicion.de/frustracion/>

mejorar la habilidad numérica y verbal, del mismo modo podrá ser manejado por la unidad de apoyo y desarrollo estudiantil (UNADE) de la Facultad de Ciencias Médicas, para poder implementarlo en los aspirantes a ingresar a dicha facultad.

1.1.2 Marco Teórico:

Habilidad:

Para la Real Academia, habilidad es la capacidad y disposición para una cosa, cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza, expone como sinónimos, arte, actitud, maestría, manía capacidad, competencia, saber, destreza, pericia, inteligencia, técnica, practica, entre otras. las habilidades muestran capacidad, inteligencia y disposición para una cosa, lo cual puede elaborarse con desempeño y práctica suelen reconocerse como algo innato aunque en realidad solo se requiere de una disposición natural psíquica o física para hacer bien las cosas, aseguramos que pueden adquirirse a través de la practica. El desarrollo de una práctica solo puede lograrse mediante un entrenamiento que implique disposición esfuerzo y constancia²

Habilidad verbal:

Las habilidades verbales (saber escuchar, hablar, leer y escribir) son las que permiten expresarse y comunicarse; habilidades básicas para interactuar socialmente. Una de las funciones de los profesores recae es ejercitar en sus alumnos estas habilidades y para ello este trabajo propone un esquema de la comunicación lingüística desde una perspectiva personalizada.

Habilidad numérica:

Realizar cálculos numéricos y resolver problemas simples, con rapidez y precisión. La habilidad numérica implica la agilidad mental para realizar operaciones con números, esta habilidad es especialmente útil para el desarrollo de la lógica y el razonamiento.

² Arredondo, M. C. (2007). habilidades basicas para aprender a pensar. Mexico D.F. : Trillas. Pág. 25

El Aprendizaje:

Aprender “es un término que se refiere a una gama de hechos que ocurren en la mente”,³ es algo que hacen todos los humanos, en el pasado, fue lo que permitió la supervivencia de nuestra especie porque los hizo sumamente adaptables. Se depende de las habilidades y capacidades que el aprendizaje procura en la mente, sin él, la vida de adulto independiente sería inconcebible.

El aprendizaje se da por medio de la información que reciben nuestros sentidos y la interpretación que le da el cerebro a tales estímulos, conservando en el mismo la información relevante, permitiendo que la persona la recuerde y utilice cuando se es necesario. Siempre hay algo que aprender, a lo largo de vida se van experimentando en diferentes ámbitos y cada experiencia deja un aprendizaje el que ayuda a la persona a crecer tanto en sentido cognitivo como a nivel emocional haciéndolos independientes y capaces de sobrevivir.

Tipos de aprendizaje:

Todas las personas son diferentes desde sus características físicas hasta su personalidad, esto incluye la forma en la que aprenden ya que existen distintos sistemas para recibir información mediante canales sensoriales diferentes por lo que algunos aprendizajes pueden ser:

- **Auditivo** Cuando se recibe mejor la información a través de la escucha.
- **Visual** Se necesita utilizar la vista para recibir mensajes sensoriales y añadirlos al conocimiento ya existente con un sistema de representación.
- **Kinestesico** Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos de a nuestro cuerpo.
- **Mixto** es la combinación de los tres antes mencionados.

³ Howe, Michael J. “Psicología del Aprendizaje Una guía para el profesor”. México D.F. Pág. 1

¿Qué es el estudio?

Es un esfuerzo cognitivo que se aplica para conocer, memorizar o aprender alguna información,⁴ es el ejercicio de adquisición, asimilación y comprensión para conocer o comprender algo, es también el resultado de una investigación donde se han aplicado métodos y conocimientos; también supone atención concentrada o acción deliberada para aprender un tema, resolver problemas, progresar en una determinada materia a comprender, en otro ámbito, se entiende por estudio el resultado de una encuesta, instrumento socio-comparativo relativo a la cultura o a otro tema referente del estudio.

Memoria y estudio

Desde un punto de vista genérico, la memoria es lo que permite fijar, conservar y reproducir las imágenes de objetos, pensamientos o sentimientos sin necesidad de que estén presentes.

La memoria se manifiesta en tres fases:

- Registrar o fijar un recuerdo: Mirar, examinar algo con cuidado y diligencia.
- Retener u organizar el recuerdo: Conservar en la memoria algo. Ordenarse las actividades o distribuirse el tiempo.
- Recuperar el recuerdo: Ordenarse las actividades o distribuirse el tiempo.

Según la duración del recuerdo se puede distinguir la memoria a corto plazo y a largo plazo. Esta última es la más importante para el estudiante, y ha de quedar claro que para pasar de la primera a la segunda es fundamental la atención y el tiempo que se dedique (una consolidación mínima requiere de 5 a 10 minutos).

Existen varios procedimientos para que se realice este pasó:

- Automáticamente si la información es de interés.
- Por medio de repetición.
- Elaborando la información de forma lógica y significativa.

⁴ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). Como Aprender Mejor. Estrategias de aprendizaje. Espana : RIALP 3era edición. Pág. 78

- Dejando de lado el primero de los procedimientos (ya que no requiere trabajo alguno), y según la forma de asimilar lo que se estudia la memoria se puede clasificar en:
 - a. Mecánica: por medio de repetición
 - b. Significativa: asimila el material y lo organiza dentro de una estructura o marco de referencia

Se puede fomentar el uso de la memoria significativa si se prepara el material para que los elementos sueltos se unan en grupos lógicas por medio de la asociación de ideas.

Atención y estudio:

Se puede definir la atención como la actitud consciente para percibir de forma clara los estímulos que nos llegan del exterior. Se puede manifestar de dos formas:

- **Atención espontánea:** originada al quedar sorprendido ante un hecho determinado.
- **Atención voluntaria:** requiere una disciplina seria de estudio, puesto que se trata de un acto consciente que se ha de provocar en sí mismo, la atención voluntaria es la que se debe trabajar para mejorar la capacidad de estudio, centrando totalmente la atención orientada al estudio. Una de las primeras cosas que se puede hacer es eliminar las distracciones
- **Algunas causas de distracción son:** Lugar inadecuado para el estudio, diversas atracciones (televisión, celular, Messenger, entre otros), ausencia de objetivos, monotonía en la actividad, falta de descanso, mala distribución del tiempo de estudio, alimentación deficiente (desequilibrada, poco natural, o mal repartida), pensamientos negativos, conflicto con otras actividades, problemas familiares, sociales o económicos.
- **Factores que fomentan la atención:** Planificar con cierta minuciosidad el trabajo a realizar, jerarquizar el trabajo: primero lo más fácil, luego lo más difícil y por último el intermedio, eliminar de la vista y de los oídos lo que perturbe, preparar el material necesario y tenerlo ordenado, fraccionar las

tareas con periodos de descanso, andar para favorecer el aprendizaje de memoria, si cansa una actividad sustituirla por otra, nunca por tiempos inferiores a 30 minutos.

Planificación y estudio:

Si se parte del hecho que hay tiempo para casi todo, se expresa “casi” porque si existen muchas actividades el individuo no podrá llegar a desarrollarlas totalmente. Si se quiere tener éxito en el estudio, lo primero es pensar que el estudio es lo principal y por lo tanto las demás actividades quedarán sujetas a él.

Por lo anterior se hace un horario de estudio en donde se debe de tener en cuenta los trabajos o exámenes que requieran una preparación mayor y un período de tiempo más largo. Las salidas con los amigos, la familia, fiestas, actividades extracurriculares y los fines de semana también se incluyen. Este horario se debe cumplir.

Un consejo es planificar para las tardes repasar lo visto en clase para tener el conocimiento fresco y que sea posible aprenderlo con más facilidad. Además se deben incluir los tiempos de descanso el cual va aumentando a medida que se realiza sesiones de estudio más prolongadas.⁵

Condiciones del estudio:

Existen dos tipos de condiciones que se deben tomar en cuenta para afrontar un estudio con mayor eficiencia:

- **Condiciones Ambientales:**

- Tener un sitio fijo de estudio
- Tener un mobiliario adecuado
- Se debe incluir una silla con respaldo (NO EN LA CAMA) y que los pies lleguen al suelo.

⁵ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). *Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje*. Espana : RIALP 3era edición. Pagina No. 27/28

- Estantería cercana para tener el material preciso
- Temperatura adecuada
- Silencio es importante tener en cuenta que la música dificulta la concentración, si se puede evitar es lo mejor y si no se puede tener de fondo música instrumental.
- Iluminación.

- **Condiciones Psicofísicas:**

Encontrarse bien física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio. Lógicamente, esto muchas veces no está en las manos del individuo pero siempre se puede hacer algo para fomentarlo; estas se pueden mejorar con:

- Actividad física
- Horas de sueño suficientes
- Alimentación adecuada
- Relajación Adecuada.

Técnicas de Estudio:

Es una serie de estrategias y procedimientos de carácter cognitivo y metacognitivo vinculados al aprendizaje, de este modo y bajo esta denominación, se integran y se agrupan técnicas directamente implicadas en el propio proceso del estudio; tales como la planificación de dicha actividad, el subrayado, el resumen, la elaboración de esquemas, etc.; así como otras estrategias que tienen un carácter más complementario, como pueden ser la toma de apuntes o la realización de trabajos, es decir, la técnica es un conjunto sistematizado de normas o reglas que prescriben la forma cómo debemos actuar para transformar la realidad en beneficio del hombre.

“La técnica es el conjunto de reglas, actos coordinados, procesos y operaciones definidas para realizar eficazmente una actividad o tarea concreta”⁶. Todo ello, acompañado por una serie de estrategias metacognitivas (monitorización de la ejecución de la tarea) que en ellas están presentes (de forma más o menos

⁶ Ocrospoma Curi, Víctor. Vocabulario Pedagógico. Editorial Santillana. Edición Tercera. 1987. Pág.131

consciente) en todo este proceso del estudio: autocuestionamiento, uso de analogías, supervisión y regulación de la propia ejecución, etc.

Las técnicas de estudio son un medio del que se puede valer una persona para hacer del estudio algo más práctico logrando mayor comprensión y memorización del tema en estudio, las diversas técnicas permiten al estudiante escoger la forma que más se adapta a las necesidades y habilidades, para que se facilite el aprendizaje y así lograr éxito en lo que se desea aprender.

A continuación se presentan varias técnicas de estudio que son eficaces para el mismo:

La Toma de Apuntes:

Algunos estudiantes piensan que es totalmente innecesario tomar notas en clase, puesto que disponen de libros de texto o de consulta, esta opinión no es correcta porque, el libro de texto o de consulta no se puede sustituir al trabajo personal de organizar las ideas⁷. Esta técnica requiere de mucha concentración en el tema que se está exponiendo, preparándose de antemano con lectura sobre el tema así lograr entender de lo que se está hablando y solo apuntar los conceptos claves.

Para la toma de apuntes es necesario tomar en cuenta:

- Procurar sentarse en un lugar donde no hayan muchos o ningún distractor.
- Utilizar un cuaderno con hojas recambiables y que se pueda archivar.
- Dejar un margen en blanco para anotaciones y dudas.
- Al comenzar poner la fecha, tema, asignatura.
- Escritura legible.
- Utilizar un lenguaje propio.

⁷ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje. Espana: RIALP 3era edición. Pag. No.79.

- Anotar las ideas principales, aplica un código de abreviaturas utilizando como por ejemplo (más, +), (por, x).
- Al final, comprobar las dudas, datos, fechas.
- En casa, repasar, ordenar, complementar la información con otros libros.
- Pasar apuntes realizados en limpio podría suponer el afianzar el contenido.

Lectura Comprensiva:

Esta técnica consiste en una lectura lenta, profunda, reflexiva y total, la cual tiene ventajas como, el permitir profundizar en el contenido del texto, favorece el proceso de memorización, se puede distinguir las ideas principales, secundarias, anécdotas y ejemplos, por lo que permite detectar la jerarquía de ideas.

Ideas para la aplicación:

- No leer precipitadamente.
- Leer activamente, con toda la capacidad de crítica.
- Poner signos de control siempre que se considere que hay algo importante.
- Analiza detenidamente las ilustraciones y gráficos.
- Consultar el diccionario o preguntar.
- Concentrarse en las principales ideas.
- No dejar nada sin entender.

Técnicas de subrayado:

Qué es subrayar:

“Literalmente, subrayar es trazar líneas u otros signos debajo de determinadas palabras con el objetivo de resaltar su significado”⁸. Aplicado al estudio, el objetivo del subrayado es enfatizar las ideas más que palabras, y por

⁸ IDEM. Pag. 45

medio de las diferentes clases de subrayado se puede resaltar las ideas esenciales y diferenciarlas de las secundarias.

Tipos de subrayado:

El uso de cada uno tendrá que ir en función de facilitar la comprensión y servirán para diferenciar los distintos niveles de importancia en el texto, estos diferentes tipos pueden ser utilizados de diversas formas, las cuales variarían según se le facilite al estudiante⁹.

El subrayado requiere mucha práctica para lograr aplicarlo eficazmente, en general, es recomendable realizarlo después de la segunda lectura del texto, aunque a medida que se vaya adquiriendo experiencia se podría ir subrayando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

A continuación se presenta una forma en la que pueden ser utilizados los diferentes tipos de subrayado:

- Raya gruesa: para ideas principales y muy generales.
- Raya más fina: ideas secundarias.
- Línea discontinua: para relacionar unas partes con otras.
- Recuadros: para resaltar titulares.
- Subrayado vertical: para cuando se quiera destacar párrafos completos.
- Con signos: de interrogación (¿?) para expresar algo que no se ha comprendido, asterisco (*) para marcar algo importante, signo más (+) para apuntar información complementaria sobre una idea ya subrayada.¹⁰

⁹ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal). Ed. Escuela Española. 1987, pág. 37.

¹⁰ IDEM. Pag. 40.

=====	IDEA GENERAL	+	IDEA REPETIDA	MUY ÚTIL
=====	IDEA PRINCIPAL	*	IMPORTANTE	
=====	IDEA SECUNDARIA		PÁRRAFOS O FRASES QUE MERECEAN ESPECIAL ATENCIÓN	
-----	ASPECTOS, DETALLES	P	PREGUNTAR	
○	EPÍGRAFES, COMIENZOS IMPORTANTES	L	LLAMADAS O ANOTACIONES	
□	ETAPAS, CLASIFICACIONES, FECHAS, FASES.....	¿?	POR QUÉ	
→	ENLACE, CONEXIÓN RELACIÓN, IMPLICA...	—	FALTA INFORMACIÓN	

Ventajas:

Esta técnica da diversas ventajas tales como, mejora la retentiva, debido a que la memoria recuerda mejor aquello que se resalta, el subrayado implica una lectura activa en la que se necesita redoblar la concentración, los repasos serán más rápidos y efectivos, al trabajar con palabras-clave, facilita la comprensión del texto, el subrayado es la llave que permitirá aplicar el resto de recursos gráficos para organizar contenidos (resúmenes, apuntes, esquemas, notas al margen.)

Para que esta técnica sea de beneficio hay que tener claro en que consiste debido a que muchos estudiantes utilizan esta técnica pero no la aplican correctamente, subrayan casi todo y esto es una pérdida de tiempo y al repasar, cansan la vista y leen todo el documento nuevamente. Por lo que, es importante recordar que es eficaz utilizar diferentes tipos de subrayado que demasiados colores, además, los colores fluorescentes cansan la vista, el subrayado no debe suponer más de la cuarta parte del total del texto, es importante recordar que sólo la práctica continua convertirá el subrayado en el mejor aliado, al terminar, es necesario hacer una lectura de todo lo subrayado. Facilita la comprensión.

Técnica del mapa conceptual:

El mapa conceptual es una técnica creada por Joseph D. Novak quien la presenta como:

1. Estrategia.
2. Método.

3. Recurso esquemático.¹¹

Puede describirse como un grafico, un esqueleto de líneas que se agrupan en una serie de puntos, como ejemplo se podría comprar con un mapa de carreteras, en los puntos que representan las poblaciones están unidos por una serie de líneas que simbolizan las vías de comunicación.

En el mapa conceptual, los puntos que se agrupan son los conceptos importantes que se escriben dentro de recuadros, todos los conceptos relacionados se unen mediante una línea y el sentido de esa relación se aclara con palabras-enlace, que se escriben en minúscula y junto a las líneas de unión. Dos conceptos y sus palabras-enlace forman una proposición.

Esta técnica es útil para organizar en un solo mapa, de forma abreviada la información relevante, facilitando el estudio porque no se perderá el tiempo leyendo una cantidad exagerada de información sino que únicamente la principal y de forma organizada y clara.

Elementos fundamentales:

El mapa conceptual tiene tres elementos fundamentales:

1. Conceptos.
2. Proposición.
3. Palabras-enlace.

Conceptos:

Son los que hacen referencia a acontecimientos todo aquello que sucede o puede provocarse y a objetos, todo aquello que se puede observar. “Según Novak los conceptos son desde la perspectiva de un individuo¹²”. Las imágenes mentales que provocan en nosotros las palabras o signos con los que expresamos regularidades. Esas imágenes mentales tienen elementos comunes en todos los individuos y materias personales.

¹¹ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje. Espana : RIALP 3era edición. Pag. No.58.

¹² IDEM. Pag. 59

Proposición:

Consta de dos o más términos conceptuales (conceptos) unidos por palabras (palabras-enlace) para formar una unidad semántica.

Palabras-enlace:

Son palabras que sirven para unir los conceptos y señalar el tipo de relación existente entre ambos.

Características del mapa conceptual:

A) Jerarquización: En los mapas conceptuales los conceptos están dispuestos por orden de importancia, los conceptos más importantes ocupan los lugares superiores de la estructura grafica, los ejemplos se sitúan en último lugar y no se enmarcan

B) Selección: Hay una limitación de tipo material con las que contar además del destino o la utilidad que se asigne al mapa, se puede presentar la panorámica global de una materia o tema y otros se centran en partes o subtemas más concretos.

C) Impacto visual: Un buen mapa conceptual es conciso y muestra las relaciones entre las ideas principales de un modo simple y llamativo, se destacan mas los términos conceptuales cuándo se escriben con letras mayúsculas y se enmarcamos con rectángulos¹³.

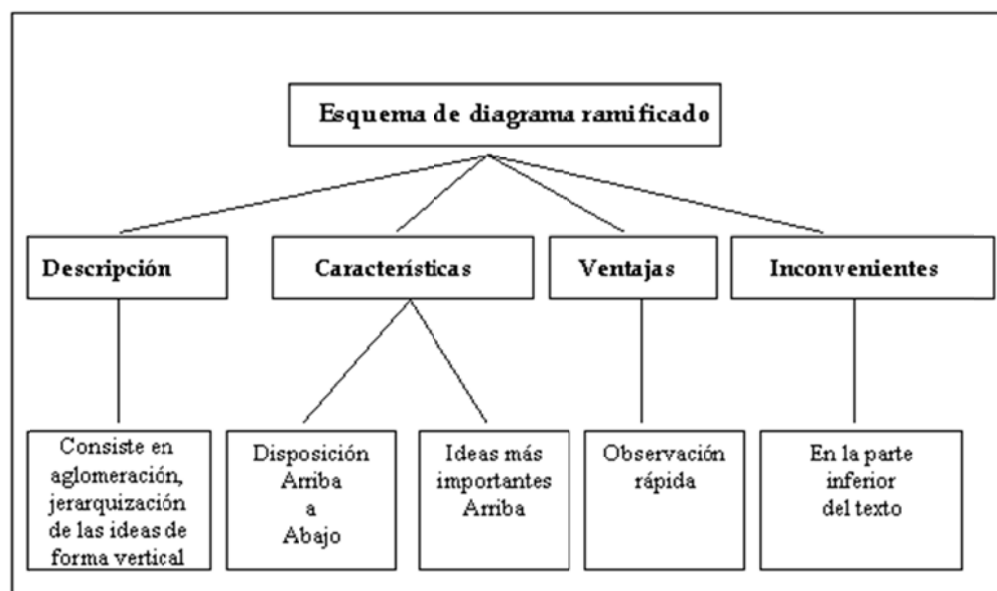
Pasos en la elaboración de un mapa conceptual:

1. Identificar los conceptos claves del texto que se está trabajando.
2. Hacer una lista con dichos conceptos claves (cuando se empieza a trabajar esa técnica conviene limitar el número de conceptos a 10 ó 12).
3. Ordenar los conceptos de la lista empezando por el más general y siguiendo por orden de concreción de los mismos.

¹³ Cuenca Esteban, Fernando. "Cómo estudiar con eficacia" (Las claves del éxito académico y personal). Ed. Escuela Española. 1987, pág. 88.

4. Situar el concepto más general en la parte superior del mapa y a partir de ahí según vayan siendo más concretos los restantes conceptos, hasta llegar a los más concretos o específicos.
5. Unir los conceptos mediante líneas con palabras de enlace o proposiciones que define las relaciones entre los conceptos.
6. Señalar gráficamente en el mapa los enlaces cruzados que relacione conceptos pertenecientes a distintas ramas jerárquicas del mapa conceptual.

Ejemplo de mapa conceptual:



El análisis:

Acto de separar las partes de un elemento para estudiar su naturaleza, su función y/o su significado. Un análisis es un efecto que comprende diversos tipos de acciones con distintas características y en diferentes ámbitos, pero en suma es todo acto que se realiza con el propósito de estudiar, ponderar, valorar y concluir respecto de un objeto, persona o condición, entonces la distinción y separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios y elementos.

Acción de dividir un elemento o problema en tantas partes como sea posible, para reconocer la naturaleza de las partes, las relaciones entre estas y obtener

conclusiones objetivas del todo, entonces un análisis en sentido amplio es la descomposición de un todo en partes para poder estudiar su estructura, sistemas operativos o funciones.

Para la realización de un análisis se necesita realiza una lectura profunda del tema, aclarar las dudas que surjan después de la lectura, esto implica buscar en el diccionario o en el internet aquellas palabras que no se comprendan, por último se identifican y extraen las ideas centrales del texto¹⁴

La síntesis:

La síntesis es la versión abreviada de cierto texto que una persona realiza a fin de extraer la información o los contenidos más importantes de un determinado texto, este proceso resulta ser una buena y efectiva forma de facilitar los procesos de aprendizaje. Es una herramienta que le permite a quien lo redacta comprender e interiorizarse en mayor medida en determinado contenido de su interés. También reconocido como un método utilizado para ahorrar tiempo en la lectura de información poco pertinente o que poca relación tiene con el foco de los contenidos que se pretenden investigar o estudiar¹⁵.

La síntesis es una abreviación de un tema en específico, anotando lo importante, lo que se ha analizado y comprendido, se centra en las ideas centrales de un texto. Es importante que la síntesis de un texto, a pesar de ser obra de una persona diferente, sea un texto más pequeño que muestre la intención original que el autor del texto quiso reflejar, por lo tanto, es importante evitar incluir ideas nuevas o percepciones propias acerca de lo que se quiere sintetizar.

Para la realización de una buena síntesis lo recomendado es realizar una lectura completa del texto, y luego, una segunda lectura en la que se subrayan las ideas centrales. Durante el proceso de la relectura es de gran ayuda notar la estructura del texto, el que debiera contener una introducción, un desarrollo y una conclusión, de esta manera, resultará más fácil organizar las ideas extraídas y redactar un nuevo texto sin modificar la intención del autor original.

¹⁴ IDEM. Pág. 42.

¹⁵ IDEM. Pags. 47/48.

¿Cómo se hace una síntesis?

- ✓ Se analiza el texto.
- ✓ Se ordena las ideas de las más sencillas hasta llegar a las más compleja, suponiendo un orden incluso allí donde no hubiera.
- ✓ Se interpreta el texto, integrando sus partes.
- ✓ Si se presenta oralmente, debes redactar un esquema que sirva de pauta.

Técnica de resumen:

“Un resumen escrito es un texto que transmite la información de otro texto de manera abreviada. Hacer resúmenes es una técnica de estudio fundamental: exige una lectura comprensiva para identificar la información más importante incluida en el libro o artículo que hay que estudiar”¹⁶. Resumir es simplemente abreviar la información de un texto o libro, haciéndolo más corto y sencillo de entender para el lector.

¿Cómo hacer un resumen?

Si bien cada persona tiene incorporada alguna técnica o método para realizar resúmenes, se puede tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Leer el texto varias veces, tantas como sea necesario.
- ✓ Asegurarse de haber comprendido su significado.
- ✓ Diferenciar los conceptos principales y los secundarios.
- ✓ Elegir los elementos que se van a omitir.

Luego de haber tomando en cuenta estos puntos se puede avanzar un poco más en la tarea:

- Plantearse preguntas elementales en torno al texto: ¿De qué se trata? ¿Qué quiere explicar el autor exactamente?
- No es conveniente utilizar el subrayado desde la primera lectura, ya que la falta de una mirada global sobre la totalidad del texto puede llevar a destacar conceptos erróneos.

¹⁶ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). *Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje*. Espana : RIALP 3era edición. Pag. No.47.

- A partir de una segunda lectura se puede subrayar las palabras o párrafos que se presenten como los más importantes.
- Volver a leer, pero esta vez, solo los aspectos subrayados, para comprobar si tienen una coherencia lógica, si expresan fielmente el sentido del texto o si es necesario incorporar más conceptos.
- Si se trata de un texto largo, conviene realizar un esquema de las ideas principales, para destacar la relación entre los diferentes conceptos.
- Si se trata de un texto corto, se puede iniciar la redacción del resumen directamente. Si bien toman literalmente las frases, palabras y párrafos subrayados previamente, se debe agregar palabras o frases que nos permitan conectar las ideas en un texto coherente.

La metodología para realizar una síntesis consiste precisamente en identificar estos conceptos sobre los que se cimienta todo la elaboración discursiva, como así también las relaciones que guardan entre ellos. Las demás nociones expuestas solo serán explicaciones secundarias o ejemplificaciones que pueden suprimirse.

Una síntesis es un extracto condensado de los conceptos más relevantes sobre el tratamiento de un tema determinado, es el acto de reducir la elaboración de un tópico a sus elementos más substanciales es especialmente importante para llevar a cabo cualquier tipo de estudio.

¿Cuál es la diferencia entre resumen, análisis y síntesis?

El análisis y la síntesis son procedimientos lógicos que se complementan, mientras el primero conduce a la automatización de las ideas, la segunda obliga a la integración de las partes en el todo.

El análisis se descompone o se desintegran las ideas; en la síntesis se unen, se integran las ideas favoreciendo la comprensión, y en el resumen se reduce a lo esencial la exposición oral o escrita, estas tres técnicas se complementan, primero se realiza el análisis, luego la síntesis y por último el resumen pues ya se tienen las condiciones para expresar lo esencial.

Cinco pasos para aprender rápido temas difíciles:

A continuación se presentan una serie de pasos que se pueden seguir con el fin de que aprender diferente tipo de habilidades que ayudan a aprender rápido temas difíciles:

Paso 1: Bombardearse con información:

Muchas personas intentan digerir temas complejos de manera lenta y metódica. Subrayan cosas, y releen párrafos diez veces e intentan comprenderlos. Esta técnica puede funcionar en ocasiones, pero mucha gente se desanima y lo deja antes de acabar.

En vez de eso, se podría intentar leer todo el material de la manera más rápida posible, sin preocuparse si no se comprende todo, sólo se debe seguir leyendo, es necesario obligarse hasta acabar el libro de texto, y no se debe preocupar sobre cuánto se aprende.

Paso 2: Identificar los conceptos clave y hacerlos propios:

Una vez se ha finalizado con el texto, es necesario pensar sobre cuáles eran los conceptos claves. Debe evitarse concentrarse en los detalles en este paso, solo identificar aproximadamente las 10 ideas que componen las bases del tema, es necesario mirarlás de nuevo, e intentar definir las de la manera más simple que pueda, es importante definir las con las propias palabras, como un ejemplo, en vez de aprenderlas de memoria.

Paso 3: Sólo memorizar lo que es absolutamente necesario:

Muchos hechos y figuras pueden pasarse por alto. Debe evitarse llenar la mente con trivialidades que no son necesarias, en vez de concentrarse en los datos, se debe concentrarse en las ideas del tema. Se debe limitar la lista de éstas lo máximo posible, de manera que sólo se está recordando lo que sea absolutamente y definitivamente necesario.

Paso 4: Bombardearse con más información de otras fuentes:

Es necesario obtener información de otras fuentes. Habitualmente escuchar algo dicho de manera distinta ayuda a comprender mejor, también hace más flexible la comprensión.

Paso 5: obtener realimentación real:

Es aquí donde se necesita obtener un poco de realimentación del mundo real, si se está aprendiendo sobre determinado tema será de utilidad intentar mantener una charla sobre el asunto con el catedrático que imparte el curso.

Algo que podría ser de gran valor es unirse a un grupo de discusión sobre el tema e intenta argumentar algo a alguno de los participantes. Usando este método, se puede llegar a tener un amplio conocimiento sobre cualquier tema en uno o dos meses.

Factores que facilitan el olvido de lo estudiado:

- Memorizar sin comprender.
- Falta de atención y concentración.
- Falta de repasos o mala distribución de los repasos.
- No conectar lo aprendido con lo que se sabe.
- No utilizar lo aprendido.
- Exceso de nerviosismo que hace que la persona se bloquee.
- Poco interés en lo que se ha aprendido.

Como superar los exámenes:

Lugar de Estudio:

La mayoría de los estudiantes no toman en cuenta o no conocen la importancia del lugar en donde se dispondrán a estudiar y se ven muy afectados, debido a que los distractores que se presentan harán del su estudio algo ineficaz y por lo mismo fracaso en su aprendizaje y al mismo tiempo en los exámenes.

El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo. Debe ser una habitación suficientemente

silenciosa: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración, es preferible estudiar en silencio, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen, no es adecuado estudiar viendo la tele (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a sí mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo. Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.

La habitación debe estar suficientemente (no excesivamente) iluminada, preferiblemente con luz natural, si se trata de luz artificial es preferible combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa (preferiblemente con bombilla azul). Hay que evitar la iluminación con tubos fluorescentes, así como estudiar en una habitación oscura con un potente foco iluminando la mesa. En ambos casos puede producir fatiga.

El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor, lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados. La habitación se debe ventilar regularmente; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas. El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación. La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda. Hay que estudiar sentado delante de una mesa y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración, aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.¹⁷

La amplitud de la mesa debe permitir disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados. Se debe trabajar siempre en el mismo lugar, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración.

¹⁷ Hernández, P. E. "Cómo estudiar con eficacia". México D. F. Pág. 16

Cuando se cambia de sitio de estudio, en cada lugar se encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayendo a la persona del estudio. Además, en su habitación el estudiante podrá tener todo su material organizado y a mano, debe evitarse ir a casa de un amigo/a a estudiar, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, normalmente se estudia poco, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido. El estudiante debe tratar de maximizar la utilidad de sus horas de estudio, lo que le permitirá terminar de estudiar antes y tener más tiempo para el descanso u otras actividades.

Si el tiempo de estudio no se aprovecha habrá que dedicar más adelante horas extras para recuperar el tiempo perdido. Se debe evitar horas de estudio "cómodas" o "entretenidas" porque en el fondo suelen esconder un desaprovechamiento del tiempo. Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública (salvo que no se disponga de otra alternativa) ya que los riesgos de distracción y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente, ir a la biblioteca puede ser muy divertido (coincidir con amigos, charlar un rato, etc., pero se corre el riesgo de no aprovechar convenientemente el tiempo. Sólo el tiempo que se emplea en el desplazamiento justifica en muchos casos que no compense ir a estos sitios, sobre todo si se dispone de una habitación suficientemente cómoda en casa, estos lugares públicos sí pueden ser muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.

Prepararse en vísperas del examen:

Aunque el mejor momento para pensar en prepararse para exámenes es el primer día del curso, la mayoría de el estudiante probablemente empezará a preocuparse seriamente de la realidad de los exámenes que se avecinan entre las una o dos semanas anteriores a que comience el período de exámenes, lo que hace que el aprendizaje no se dé correctamente simplemente se está aprendiendo para el momento y no para toda la vida, aunque el estudiante debería de preocuparse por

estudiar y comprender la información aprendida desde el inicio, hay aspectos que se pueden tomar en cuenta para prepararse ante el examen o prueba.¹⁸

El tiempo:

El tiempo es ciertamente limitado debe de ser muy cuidadoso acerca de cómo se utiliza, recordar, el principal objetivo es leer los apuntes varias veces (hasta cinco para mayor confianza) antes de entrar en la sala de exámenes.

Primero organizar repasos en varios y diferentes planes de tiempo, es decir, preparar un plan de estudios semanal para cada una de las últimas semanas, un plan diario para cada uno de los días y finalmente un plan de la sesión de estudios en las horas inmediatamente siguientes, con estos tres planes de tiempo, se puede observar cómo progresar cada día con relación a la tarea total, cada hora cuenta, una rápida vista a los apuntes, reforzará la necesidad de tener la mente centrada en la tarea y continuar adelante con el repaso.

El segundo paso es dividir el tiempo disponible entre las tareas de estudio, Los objetivos dependerán de la cantidad de materia que se tenga que cubrir y la dificultad de la asignatura, tomar en cuenta que el primer repaso llevará mucho más tiempo que los otros. La quinta y la sexta vuelta a los apuntes tal vez en la misma mañana del examen.

Una vez que se haya organizado los períodos de tiempo para el primer repaso, es esencial determinar sus objetivos para cada asignatura. Para tomar una idea más exacta posible de cada asignatura consultar el programa de estudios, si lo hubiera. De este modo hacer una lista de las principales áreas de interés o importancia en cada una de las asignaturas, si no se cuenta con un programa de estudios, ni se puede conseguir inmediatamente, hacer un repaso a los apuntes y dividirlos en secciones lógicas.

¹⁸ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). *Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje*. Espana : RIALP 3era edición. No de pag. 89

Casi todos los estudiantes saben cuándo están funcionando al máximo de eficacia. Hay personas que prefieren trabajar por la mañana mientras que otros se dan cuenta de que son más eficientes por la noche o por la tarde.

Dado que probablemente se va a estudiar a cualquier hora disponible en estas semanas anteriores a los exámenes, convendrá determinar qué asignaturas se va a estudiar y en que horario, será muy conveniente dividir según la dificultad de la clase y horario en que más dedicación pueda dársele. En vez de planearlo con mucha antelación, dedicar algo de tiempo al principio de cada día a planificar la jornada de trabajo.

El estado de ánimo ese día puede ser un factor que afecte la eficiencia en los estudios, si se está decaído, pensar en comenzar con una asignatura de mucho interés para poner en marcha el plan poco a poco, centrarse en una de las asignaturas de menos dificultad, mantener el proceso de repaso en constante progreso.

En resumen, el tiempo puede ser la influencia que más presión ejerza en estas últimas semanas, lamentablemente escasas, no agobiarse por los días y las horas que pasan muy rápido: hacer que el tiempo trabaje para nosotros.

Existen tres elementos importantes en un plan diario eficaz:

- a) Una descripción precisa de las tareas.
- b) Una adecuada clasificación dentro de la escala de prioridades.
- c) Una estimación del tiempo que se va a emplear en cada tarea.
- d) Una cuarta característica es algo que cada uno añade después de haber completado los asuntos: una señal de “hecho” (que indudablemente marcará con satisfacción).¹⁹

¹⁹ Brown f. William Holtzman h. Wayne, “Guía para la supervivencia del estudiante”. Editorial Mirador. Edición Segunda. 1997. Pág. 73

La ansiedad:

“La activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral”,²⁰ es lo que se conoce como ansiedad.

La ansiedad pues, como mecanismo adaptativo, es buena, funcional, normal, y no representa ningún problema de salud. Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo funciona de forma alterada, es decir, produce problemas de salud y, en lugar de ayudarnos, incapacita.

■ Factores predisposicionales:

Los factores biológicos (reacción física desproporcionada ante el estrés), algunos de ellos genéticos, de personalidad (estilo de vida, patrones de afrontamiento al estrés, estilos atribucionales), factores ambientales (ambiente en la infancia.)

■ Factores activadores o desencadenantes:

Situaciones o acontecimientos que son vividos como un peligro o un obstáculo para conseguir logros y estatus o planes de acción, o que limitan nuestra capacidad para alcanzarlos o mantenerlos. También consumo de estimulantes.

■ Factores de mantenimiento:

Son los que están ligados a la gestión de la propia ansiedad, la problematización de áreas inicialmente no conflictivas como consecuencia de la propia ansiedad, el “miedo al miedo”, establecimiento de mecanismos fóbicos etc.

Los problemas de ansiedad se producen por una combinación de alguno de estos factores durante un período de tiempo. Normalmente, la presencia de uno sólo de ellos no produce o provoca un trastorno de ansiedad. En general, los trastornos de ansiedad pueden ser vistos como el producto o la interacción entre factores de predisposición y estresores externos. La presencia de factores de riesgo que predisponen a un sujeto a padecer un trastorno de ansiedad (factores genéticos,

²⁰ Loarca Muñiz, Henry Alberto. Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la ansiedad. Asociación mundial de psiquiatría, 1999. medicine vol. 7 pág. No. 106

estilos atribucionales, etc.), ligada a la presencia de un estresor (una enfermedad, acontecimientos vitales, etc.), puede comprometer la capacidad de afrontamiento del individuo y conducir al desarrollo de un problema de ansiedad. Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos:

- **Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.
- **Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor la muerte, la locura, o el suicidio.
- **De conducta:** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.
- **Intelectuales o cognitivos:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
- **Sociales:** Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las

propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni éstos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra mal vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas.

Consecuencias de la ansiedad:

La capacidad que cada uno pueda tener para controlar una determinada situación. Cómo se esté de preparado para poder afrontar los problemas y las situaciones adversas. Los modelos de comportamiento de las personas, tanto a nivel individual como social. Los síntomas pueden que pueden ser tanto físicos como psíquicos, se presentan en distintos niveles (de menor importancia a mayor) a la hora de manifestarse y antes de causar daños irreparables para la salud.

Las primeras manifestaciones, por las que se debe tener en cuenta la existencia de que el estrés que afecta nuestra vida y puede convertirse en un problema capaz de atacar seriamente a nuestro estado de salud, son las siguientes: Comerse las uñas, Dolores musculares y de cabeza, Cambios en la alimentación, Cambios en los hábitos de sueño Agotamiento y mal humor, Episodios de tristeza con tendencia a deprimirse. Pero a un nivel superior, el estrés cuando es continuo puede manifestarse en los siguientes síntomas patológicos: Preocupación Inseguridad Dificultad para decidir Miedo Pensamientos negativos sobre uno mismo Dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc. Sudoración Taquicardia Molestias en el estómago Sequedad de boca dolores de cabeza Fumar, comer o beber en exceso de un lado para otro sin una finalidad concreta Tartamudea Estados de ansiedad.²¹

¿Qué es la ansiedad ante los exámenes?

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. El miedo a

²¹ Vindel Cano, A. (2008). El estrés en los jóvenes, claves para vencerlo y prevenirlo . Madrid: Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. Pag. No. 45.

los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen²².

¿Cómo afecta la ansiedad ante los exámenes?

Todo tipo de ansiedad es una reacción ante la anticipación de algo estresante. Al igual que cualquier otra reacción de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes afecta tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona está bajo estrés, su cuerpo libera una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro (lo que a veces se denomina reacción de "lucha o huida"). Esto es lo que provoca los síntomas corporales, como el sudor y la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración. Estas sensaciones pueden ser leves o intensas. Centrarse en lo malo que podría ocurrir también alimenta la ansiedad de ejecución. Por ejemplo, una persona a quien le preocupa hacer mal un examen puede tener pensamientos como: "¿Y si me quedo en blanco?" o "¿Y si el examen es demasiado difícil?". Cuando se tienen demasiados pensamientos como los antes mencionados, no quedará espacio en la mente para concentrarse en las preguntas del examen. Las personas con ansiedad ante los exámenes también se pueden sentir estresadas por sus reacciones corporales y pensar cosas como "¿Y si vomito?" o bien "¡Oh no, me están temblando las manos!" Como cualquier otro tipo de ansiedad.

La ansiedad ante los exámenes puede crear un círculo vicioso: cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le pueden ocurrir, más se intensifica la ansiedad. Esto hace que la persona se encuentre peor y, al estar su mente llena de pensamientos y miedos estresantes, más aumentan las probabilidades de que le salga mal el examen.²³

²³ Tecnicasdeestudio.com. (agosto de 2003). *Técnicas de estudio*. Recuperado el 18 de junio de 2012, de <http://www.tecnicas-de-estudio.org/examenes/examenes17.htm>

Superar el miedo a los exámenes:

EL cuerpo puede reaccionar de una manera bastante acusada a las escenas que imaginamos. La capacidad de reaccionar tan cargadamente puede ser utilizada para reducir el miedo asociado con los exámenes. Mediante la práctica de las técnicas de relajación podrás desarrollar una reacción de relajación lo suficientemente fuerte para contrarrestar los síntomas de miedo relacionados con los exámenes²⁴.

Preparación psicológica para los exámenes:

La preparación psicológica para el examen tiene por objeto fomentar la autoconfianza y el control de la ansiedad para poder rendir el máximo posible. La ansiedad es un componente básico de la condición humana. Supone una reacción emocional ante diferentes situaciones ambientales. Se articula como mecanismo de vigilancia del organismo. Sirve para alertar de peligros y poder protegerse. Ésta es la ansiedad normal o activación adecuada del organismo ante diferentes estímulos. No es adaptativa cuando se activa ante un peligro inexistente y/o se dispara de forma descontrolada. Como fenómeno psicológico la ansiedad se expresa con síntomas físicos que el sujeto puede vivenciar de forma amenazante, siente que sus funciones corporales se han desequilibrado: taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, rubor facial, a veces la distinción entre ansiedad crónica y depresión puede ser difícil. Cuando es crónica facilita la pérdida de autoestima, la sensación de incapacidad, inseguridad, las malas relaciones interpersonales, respuestas inadecuadas ante estímulos pequeños o no amenazantes, esta se cronifica fácilmente si la persona no tiene estrategias de afrontamiento de la situación de estrés²⁵.

Síntomas físicos:

Tensión motora, hiperactividad vegetativa, hipervigilancia.

²⁵ Ansiedad y depresión. (abril de 1999). Recuperado el 18 de Junio de 2012, estados de depresión de http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/Ansiedad_Depresion.pdf

Síntomas conductuales:

Evitación, escape de la situación que se vive con ansiedad.

Alteraciones cognitivas:

Desde pensamientos tremendistas, incapacidad subjetiva, temor a las críticas, los síntomas físicos de ansiedad nos hacen pensar que estamos enfermos, miedo a la propia ansiedad.

Se establece un círculo vicioso entre los pensamientos ansiógenos, la reacción física de ansiedad, la evitación conductual de la situación, etc. Cuanto más se evita una situación, más pensamientos de ansiedad y temor generamos, esto nos lleva a tener sensaciones físicas más agudas y para que desaparezcan la evitamos con más frecuencia y fuerza, encontramos un alivio temporal, pero aumentamos el miedo, la ansiedad ante la amenaza de la situación y vuelta a empezar, cuando se afrontan a un examen hay que tener en cuenta tres momentos:

- **El antes:** preparar el examen implica un adecuado proceso de estudio (planificación, repasos,...etc.) y mantener la ansiedad en un nivel que nos permita concentrarnos y estudiar. También es importante planificar qué se va a hacer el día de antes del examen, esto ayuda a controlar la ansiedad.
- **El durante:** organizarse el tiempo y afrontar la situación de estrés.
- **El después:** implica sacar conclusiones, descubrir las equivocaciones, y si hay suspenso afrontarlo positivamente, intentar averiguar en qué fallamos y aprender de ello.

La organización del tiempo es fundamental. Haber empezado pronto a estudiar facilita haber conseguido un hábito y un ritmo de estudios adecuado. En los días anteriores se puede subir un poco ese ritmo, pero es necesario dejar tiempo para descansar.

El día de antes del examen es aconsejable

- Descansar lo suficiente: 7/8 horas.

- Repasar de forma tranquila.
- Dejar un tiempo para el relax y el ocio que te ayude a olvidar el examen²⁶.

La aparición de la ansiedad está relacionada con la generación de pensamientos negativos ligados a estas situaciones:

Antes del examen:

1. Pensamientos negativos acerca de las propias habilidades: no soy capaz, no valgo para estudiar..., es demasiado para mí,... etc.
2. Pensamientos negativos sobre el futuro:
 - Anticipación de fracaso. No me va a dar tiempo..., voy a suspender... me voy a quedar en blanco... entre otros.
 - Consecuencias negativas del futuro suspenso: no podré pasar de curso, ya verás en casa, etc.

Durante el examen:

Pensamientos incapacitantes: No recuerdo de nada, no me va a dar tiempo.

Después del examen:

Si hay suspenso todo lo que uno llega a interpretarse de sí mismo dificulta la concentración y la motivación para seguir estudiando, en la mente rondan pensamientos como por ejemplo: nunca aprobaré, los demás son mejores que yo, no sé si merece la pena seguir estudiando etc.

En situaciones de evaluación, las personas con alto nivel de ansiedad ante los exámenes desarrollan una serie de pensamientos intrusivos que interfieren en la concentración, generando miedo, preocupación y autoevaluación, así como diferentes trastornos somáticos, disminución del apetito, cambios en el ritmo del sueño, trastornos gastrointestinales, por citar algunos de los más frecuentes.

²⁶ Carrasco, J. B. (noviembre 2000). *Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje*. Espana : RIALP 3era edición. No. pag . 94

Cómo afrontar los exámenes:

La clave para una adecuada concentración está en el control de los pensamientos que producen ansiedad.

Pasos para lograrlo:

Primer paso:

Identificar las situaciones que producen angustia: pueden aparecer cuando uno se pone a estudiar, conforme se acerca la fecha del examen, justo el mismo día o en el momento de realizarlo.

Segundo paso:

Pararse a reflexionar sobre los pensamientos que surgen en esas situaciones, es decir, identificar los pensamientos negativos.

Tercer paso:

Analizar la realidad de estos pensamientos y afirmaciones haciéndose las siguientes preguntas: ¿Son estas ideas realistas?, ¿qué pruebas concretas tengo de que esto que me digo es verdad?, ¿qué datos concretos tengo para observar que esto que me digo no es cierto? El hacer este proceso por escrito ayuda a ver las cosas más claramente y con más distancia facilitando así una mayor objetividad.²⁷

Los exámenes, tensión y resultados

Los estudiantes que buscan ayuda durante los exámenes se quejaban de que la ansiedad les hacía difícil estudiar y que interfería con sus procesos mentales durante el examen muchos aseguran que aun a menudo cuando sabían las respuestas, estas eran incapaces de recordarlas porque estas eran bloqueadas durante el mismo. El nivel de éxito de estos estudiantes no refleja su capacidad intelectual y era obvio que la ansiedad producida por el examen interferida seriamente en su actuación académica. La ansiedad y el rendimiento académico la

²⁷ Smith, J. C. (2001). entrenamiento ABC en relajacion . España : Desclée. No. pag . 146

mayoría de los estudiantes ven el momento del examen como algo amenazador y experimentan un increadable de su estado de ansiedad durante los exámenes, los estudiantes universitarios con un alto nivel de ansiedad en los exámenes tenían un rendimiento más bajo de inteligencia, comparados con aquellos comparados con un bajo nivel de ansiedad en los exámenes, principalmente cuando se les aplicaban condiciones productoras de tensión y donde si ego era puesto a prueba.

La preocupación y la emotividad, el componente preocupación se describe como los pensamientos acerca de las consecuencias del fracaso. El componente emotivo se refiere a las sensaciones desagradables y a las reacciones fisiológicas provocadas por las tensiones del examen.²⁸

Respuesta contra la amenaza, existen tres maneras de eliminar el estado de ansiedad, actuando de tal manera que se evite la fuente de tensión o que se disminuya la misma. Revelando al agente como algo menos amenazador o reduciendo directamente el estado de la ansiedad, entre estos se pueden mencionar, eliminar o evite el peligro, eche otro vistazo, píese que no existe, las soluciones químicas, ayúdese a usted mismo. Como ser ayudado por los demás, de sensibilización sistemática, un criterio por pasos, todo está en la imaginación, Reevaluación de la amenaza, el triunfo de la lógica, el psicoanálisis, la llave de los recuerdos penosos.

¿Cómo relajarse rápidamente durante los exámenes?

Los estudiantes que habitualmente tienen graves problemas como consecuencia de sus intensas sensaciones de inquietud en los exámenes, obtendrán muchas ventajas asegurándose la capacidad de relajarse rápidamente, incluso en las condiciones reales del examen. Existen, cuando menos, tres razones por las que la capacidad de relajarse rápidamente en un examen puede beneficiar al examinando:

²⁸ Spielberger, Charles. Tension y ansiedad. Editorial Durango. Edición Cuarta. Mexico. Pag. 189

- Es más que probable que se estará más cómodo/a, ya que las aulas de exámenes generalmente no están diseñadas pensando en la comodidad de quienes han de pasar por ellas.
- Puede evitar los calambres musculares. Los «calambres del escritor» son un fenómeno clásico cuando los músculos de la persona que está escribiendo están al límite de sus posibilidades.
- Trabajar con la mente relativamente relajada (dado el alto nivel de actividad que es normal en un examen) propiciará una mayor flexibilidad de pensamiento. Se necesita estar en disposición de utilizar la memoria y aprovechar las aptitudes al máximo y para ello habrá de mantener el sistema mental organizado para trabajar de manera eficaz.
- Una vez establecido lo que probablemente es obvio para la mayoría de las personas experimentadas en todos estos lances relativos a los exámenes, ¿qué puede hacer una persona que tiende a inquietarse en un examen, para mantener una actitud flexible y relajada ante el examen?
- Para mantenerse (relativamente) relajado en los exámenes:
- Periódicamente, cerrar los ojos y respira profundamente de una manera cómoda, y deja salir el aire, despacio y tranquilamente. Al tiempo que expulsas el aire
- Relajarse y sentir que la tensión sale del cuerpo.
- Mientras se logra relajar durante la respiración profunda, hay que dejar que los brazos caigan a lo largo del cuerpo. Sentir el calor de la sangre fluyendo por las manos. Imaginar que la tensión está saliendo por la punta de los dedos.
- Flexionar y relajar varias veces los músculos de los dedos para provocar la circulación de la sangre.
- Cambiar la posición del cuerpo suavemente para permitir que fluya más sangre por los muslos, nalgas y espalda. Hacer los movimientos de forma lenta y suavemente de manera de no molestar a los compañeros.
- Estira los brazos, piernas y espalda.

- Tomar, otra vez aire suave y profundamente y decir: 'relájate' al tiempo que sale el aire, y volver al trabajo en el examen²⁹.

Todo el proceso de respirar, dejar los brazos colgando, flexionar los dedos, cambiar de postura y respirar de nuevo puede realizarse en unos treinta segundos, más o menos. Los beneficios que se pueden derivar del descanso periódico para relajarse, hacen que esta inversión de tiempo bien merezca la pena. Con objeto de experimentar las sensaciones del proceso, Practicar es la clave para una mejor actuación.

Aprender a Relajarse:

Uno de los problemas más comunes que conciernen a los exámenes es la gran inquietud o nerviosismo que producen en quienes han de pasar por ellos. La nota conseguida en los exámenes puede tener efectos decisivos en el futuro del candidato y el simple proceso de prepararse para ellos puede ser una experiencia cargada de estrés. En esta sección se centra en tres cuestiones relacionadas con la inquietud que provocan los exámenes:

1. Aprender durante varios meses cómo relajarse; tanto mental como físicamente
2. Modificar las reacciones de miedo a los exámenes.
3. Aprender a relajarse rápidamente mientras se está en la sala de exámenes.

Antes de tratar de las técnicas de relajación, merece la pena analizar una lista de comprobación de signos y síntomas asociados con el estrés, cuando piensas en un examen, o en el momento de hacerlo:

- ¿Te palpita el corazón con latidos exagerados y ritmo acelerado?
- ¿Se torna agitado tu respiración y te invade una sensación de ahogo?
- ¿Te suda el cuerpo (palmas de las manos, axilas y cara)?

²⁹ Health, T. (febrero de 2004). Recuperado el 18 de Junio de 2012, de <http://www.tecnicas-de-estudio.org/examenes/examenes19.htm>

- ¿Se agita tu mente y te sientes intranquilo/a?
- ¿Se te revuelve el estómago?

La lista de arriba no es exhaustiva, pero la mayoría de las personas que se preparan para un examen estarán en disposición de identificarse con algunos de estos síntomas o con todos.

Si tu corazón palpita, tu respiración se acelera, tus manos están inquietas y húmedas y todo tu cuerpo está revolviéndose y moviéndose en el asiento, hacer un examen puede ser mucho más difícil de lo que debería ser. ¿Cómo puedes hacerte con el control de estos problemas? Una manera es enseñar a la mente y al cuerpo a relajarse cuando se le ordene.

Entrenamiento en relajación:

Es interesante caer en la cuenta de que lo que realmente pretendemos conseguir con el entrenamiento en relajación es la capacidad de controlar efectivamente lo que nuestra mente está haciendo. La mente humana es un órgano muy activo y, en la mayoría de las personas, esta actividad es en cierta medida autónoma. Esto es, la mente es como el tronco de caballos de una diligencia galopando desbocados mientras que el cochero trata de no caerse del pescante. Para conseguir dominarlos, el cochero tiene que trabajar mucho y tirar todo lo que pueda de las riendas para reducir la velocidad y reorientar el tronco.

La misma condición se da en la mayoría de la gente que comienza a practicar un curso de relajación, ya que la mente ha estado sujeta a años y años de estimulación, incitación y provocación, será un trabajo arduo pero agradable adquirir la capacidad de relajarse.

Es importante enfatizar que aprender la forma de relajarse es un proyecto a largo plazo. Esto es, serán necesarios meses de práctica para conseguir un efecto duradero. No se desanime por la palabra práctica porque es una experiencia de lo más placentera y agradable. Pero lleva su tiempo. Los siguientes pasos son una guía muy útil que le ayudará a aprender esta técnica.

Practicar todos los días:

Incluye la práctica de la relajación en tu plan diario y dale un nivel de prioridad alto, cuanto más se practique, en mejor disposición estará el cuerpo para relajarse, aunque aprender a relajarse pueda parecer sencillo, no lo es, es necesario trabajar periódica y conscientemente en ello para perfeccionar esta técnica.

“¿Cuánto se debe practicar cada día?”. Al principio el aprendizaje, varias sesiones cortas (de tres a cinco minutos) serán lo mejor. En esta etapa, las sesiones más largas probablemente sólo le reportarían preocupaciones y desvelos. A medida que progresivamente te vayas especializando más en controlar la actividad de tu mente, aumenta la duración de las sesiones. En la etapa final, se debe practicar unos treinta minutos cada día, en dos sesiones de quince minutos.

Una palabra de precaución: los días que sean muy atareados muy se puede tener la tentación de prescindir por completo de las sesiones de práctica. Precisamente estos son los días en que es más importante relajarse, por lo que es importante seguir la rutina y evadir la mente de las tensiones del día en las sesiones de relajación, además de servir como valiosa práctica, el tiempo que se dedica para relajarse también sirve para formar un firme hábito de disciplina personal: ser capaz de dar inicio y término a las tareas más importantes de cada día.

Confiar en que se va lograr relajarse:

Es importante acostumbrarse a confiar en que va a conseguir relajarse, es de muy poco provecho gritarse a uno mismo/a: ¡Relájate, relájate! Se debería tratar de decir calmadamente y convencidamente: «Lograre relajarme ahora». La relajación es un proceso pasivo que debe ser practicado, intentarlo con demasiada intensidad sólo complicará el proceso, simplemente es necesario sentarse y dejar que ocurra.

Encuentra un lugar tranquilo:

Se puede relajar en cualquier sitio, dando por sentado que se puede permanecer durante unos minutos sin que nadie te moleste, si se está en casa o en la oficina, es necesario desconectarse el teléfono, si otros pueden entrar, es mejor

poner en la puerta un cartel que diga: «No molesten». Lo importante es asegurarse de que se incluye la práctica dentro de tu programa diario, si se puede practicar todos los días a la misma hora y en el mismo sitio, mucho mejor.

Ponerse cómodo/a:

Como se dice en el punto anterior, no se necesita ningún tipo de condición especial para practicar la relajación, se puede sentar en una silla o estirarse en algún sitio cómodo al aire libre. Al principio de la sesión, es necesario aflojarse cualquier ropa que oprima, desamarrarse las cintas de los zapatos y quitarse las lentes si pesan mucho, maximiza la comodidad.

Centrarse en la respiración:

Para empezar, es necesario cerrar los ojos y centra la atención en la respiración, escucha el suave sonido de la respiración al entrar y salir el aire. Se debe asegurar de que se está respirando con el vientre, es decir, el vientre se deberá mover arriba y abajo con su respiración.

Después de estar un minuto o dos concentrado en la respiración, se debe empezar a contar de uno a diez al inhalar el aire y diciendo: «relájate», al exhalar. Por ejemplo, en la primera inhalación se puede decir «uno» y trata de ver el número uno en tu mente, en la exhalación se repite «relájate» y tratar de ver la palabra **RE LA JA TE** en la mente. Se debe continuar con la cuenta hasta que se sienta tranquilidad y la mente esté centrada y sin distraerse por los pensamientos flotantes.

Estimularse despacio:

Para volver a su estado de relajación, cuente despacio de uno a cinco, sintiendo que el cuerpo está más despierto con cada número, al llegar a cinco, se debe abrir lentamente los ojos y estirar los brazos y las piernas, no ponerse de pie rápidamente, ya que puede sentirse que se le va la cabeza.

Darse cuenta de cómo se siente:

Antes de hacer algo más, hay que darse cuenta de lo relajado que se está, se puede tener la sensación de pesadez en los miembros, o tal vez la boca seca. El

cuerpo se puede sentir aletargado y reacio a moverse, pasar un minuto o dos disfrutando de esa sensación de relajación y comodidad.

Planifica tu próxima sesión de relajación:

Mientras los efectos positivos de la relajación actual siguen haciéndose notar, debe de tomarse un poco de tiempo para planificar la próxima técnica de relajación. Hay que recordar que la práctica es esencial y que es necesario un enfoque organizado para conseguir dominar esta técnica. Después de unas pocas semanas de práctica, puede notarse los efectos de la experiencia de relajación son tan positivos que estarás deseando que llegue tu siguiente sesión de prácticas.

Es importante mencionar que se debe planificar el hacer prácticas dos veces al día, como media, durante unos quince minutos cada vez, a lo largo de un período de unos tres o cuatro meses, para hacer que la relajación sea una parte de tu programa cotidiano y una práctica permanente. Aprender a relajarse es muy similar a aprender cualquier otra habilidad, como montar en bicicleta o escribir a máquina. Una vez que se aprenden, estas habilidades no se olvidan nunca, pueden ser reactivadas con poco esfuerzo tiempo después. De manera que un período de aprendizaje metódico de tres o cuatro meses bien puede considerarse una inversión beneficiosa para toda la vida.

Técnicas de relajación y meditación para superar la ansiedad:

Una forma de aceptar los sentimientos es repetir varias veces al día, o cada vez que ocurra una emoción desagradable, la siguiente estrategia: primero se debe respirar hondo al tiempo que se dice “sí, noto la angustia” (ansiedad, miedo, etc.), y al expulsar el aire se dice “no pasa nada”, de este modo se descubrirá que se puede soportar las emociones por muy fuertes, desagradables e intensas que éstas sean, además, se ahorrará toda la energía que hasta ese momento se gastaba luchando mentalmente contra los sentimientos, por lo que se siente con más fuerza y más energía vital, es un hecho que muchas personas se angustian cuando se están comenzando a poner nerviosos, se deprimen porque notan que se están empezando a poner tristes, sienten preocupación y se experimenta ansiedad cuando perciben las dificultades. Cuanto más se resisten a la aparición de las preocupaciones, más

aumenta la probabilidad de que éstas aparezcan proporcionándose dolor y sufrimiento, e intentos por luchar contra los pensamientos, lo único que hacen es empeorar el problema, cuanto más combaten y más se teme a las preocupaciones, éstas se hacen más fuertes, resistentes y persistentes, aumentando su frecuencia de aparición, intensidad, duración y permanencia.³⁰

Ansiedad y respiración:

La respiración tiene un papel vital en algunos problemas de ansiedad, especialmente en algunas personas que sufren trastorno de pánico. Todo ser humano necesita el oxígeno para vivir, pero no siempre se respira el volumen de oxígeno que se necesita. La respiración es el mecanismo que se encarga de tomar el oxígeno del ambiente y llevarlo a los pulmones, generalmente, cuando las personas están relajadas, la respiración es abdominal, suave y tranquila. Llegar a desarrollar un patrón de respiración abdominal suave y tranquila es el objetivo que se busca en una técnica efectiva para la reducción de la ansiedad. Cuando una persona tiende a respirar de modo superficial y rápido, o cuando tiende a realizar una o dos respiraciones extra cada hora, puede llegar a experimentar los síntomas típicos de la hiperventilación. La hiperventilación se produce cuando la frecuencia de la inspiración y la expiración de aire se altera de modo que se acumula más oxígeno del que se necesita es ese momento.

Una respiración rápida y superficial, mientras se está sentado en un sillón, puede producir hiperventilación, también se puede dar al tomar una o dos inspiraciones de más en una hora durante varias horas, los síntomas generales de la hiperventilación no tiene utilidad para facilitar la huida, pero son consecuencia normal de un esfuerzo como el que supone la respiración forzada y superficial. La opresión o dolor de pecho se produce por fatiga de los músculos de la respiración, es importante aclarar que todos estos síntomas son completamente inofensivos y que, en cierto modo, tienen un valor adaptativo cuando estamos ante un peligro real.³¹

³⁰ Robles, Enrique. Relajación física y serenidad mental, una guía para superar la depresión y las preocupaciones de la vida. Editorial Santillana. Edición Quinta. 2007. Pag 45

³¹ Moreno, Pedro. Superar la ansiedad y el miedo. Editorial Madrid. Sexta Edición. 2008. Pag 56

La respiración es un proceso de suma importancia en la regulación fisiológica y metabólica del organismo, en los problemas de ansiedad tiene también una incidencia crucial. Hay algunas formas de respiración que pueden agravarla, es el caso de la hiperventilación, un tipo de respiración rápida, agitada, que da lugar a un exceso de oxigenación y provoca la reducción drástica de los niveles de dióxido de carbono, situación frente a la que el organismo reacciona aumentando las sensaciones de ahogo, opresión en el pecho, calor, mareo, hormigueo, visión borrosa, irrealidad, etc.

Respiración profunda:

Es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se realiza de la siguiente manera:

- Se inspira profundamente mientras se cuenta mentalmente hasta 4.
- Se mantiene la respiración mientras se cuenta mentalmente hasta 4.
- Se suelta el aire mientras se cuenta mentalmente hasta 8.
- Se repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin que se llegue a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que se hace la respiración correctamente se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. De esta forma se estará haciendo correctamente la respiración cuando solo se mueva la mano del abdomen al respirar.

Relajación muscular:

Es muy importante tener presente que es necesario que se practique al menos dos semanas para comenzar a sentir cierta relajación muscular, se debe tomar en cuenta que aprender a relajarse es algo que nunca se olvida, como el montar bicicleta. Algunas personas no logran un nivel de relajación suficiente porque les cuesta trabajo “desconectar” de los problemas cotidianos. Si este fuera el caso, se debe tratar de no controlar el pensamiento, no se debe intentar dejar la mente en

blanco a la fuerza, se debe permitir que vengan los pensamientos de ansiedad pero se debe centrar su atención en el ejercicio, de este modo los pensamientos de ansiedad interferirán menos. Cuando se está preocupado o se anticipa peligro el cuerpo se carga de tensión de forma automática, es una especie de reflejos que nos queda desde la era cavernícola, el ejercicio físico moderado es otro modo de favorecer la relajación muscular, es importante que sea un ejercicio moderado, ya que el ejercicio intenso puede dificultar la tarea de relajar los músculos, un ejercicio recomendable puede ser salir a caminar a paso ligero durante una hora al día. Al terminar la hora de marcha, un baño o una buena ducha con agua caliente contribuirán a una mayor relajación muscular.³²

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica se deben seguir los siguientes pasos:

- Sentarse tranquilamente en una posición cómoda, cerrar los ojos.
- Relajar lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- Una vez que se haya relajado todos los músculos del cuerpo, imaginarse en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, sentado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Se debe imaginar en ese lugar lo más claramente posible. Practique este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión, recordar este ejercicio se debe practicar para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarse en unos pocos segundos.

Técnica de visualizaciones:

Consiste en que el paciente imagine una escena que le produzca relajación; generalmente se recomienda que sea una situación vivida realmente por la persona,

³² IDEM. Pag . 146

por ejemplo, un paisaje visto o un momento particular tranquilizador y placentero. Las visualizaciones requieren que el paciente se concentre en los detalles de la escena, imaginándola como si realmente estuviese experimentándola. Se intenta activar todas las vías sensoriales (olfato, oído, vista, etc.), de modo que la visualización sea lo más realista posible, una vez generada y practicada la escena relajante, la persona puede auto aplicársela para el manejo de su ansiedad.³³

Relajación mental:

Son numerosas las situaciones en que la mente se ve tan atareada que cuando corresponde descansar no se puede hacerlo porque no se para de pensar. Esto es un verdadero problema, especialmente cuando la actividad mental ni siquiera deja dormir bien.

Por lo anterior mencionado aquí se describe un sencillo ejercicio infalible para relajar tu mente y descansar plenamente: Lo primero es buscarse un lugar tranquilo y cómodo donde se pueda recostar. El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras y los ojos cerrados. Una música agradable y un poco de incienso pueden ser utilizados para favorecer la relajación. Respirar profundamente tres veces. Eliminar toda la tensión del cuerpo y relajar desde los pies a la cabeza. Tomar el tiempo que se necesite. Ahora visualizar el cerebro, e imaginar que tiene dos puertas. Visualizar que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha. Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro. Centrar la atención en los que todavía está en la mente y despedirnos, observando cómo van saliendo por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, cerrar la puerta de la derecha. Así, ahora el cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Mantener el estado de vacío mental todo lo que sea posible, y al hacerlo se podrá dormir bien, dormir con esa sensación.³⁴

³³ Neal, Carl. *52 maneras de reducir el estrés en tu vida*. Editorial Caribe. Primera Edición. 2002. Pag. 67

³⁴ Hervey, J. R. *Relajación total: técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu*. Editorial Catalana. Tercera Edición. 2000. Pag. 35

Consejos para el manejo y reducción de la ansiedad:

1. Mantenerse activo, hacer ejercicio mínimo una hora al día (preferiblemente en la mañana) ayuda a reducir los niveles de ansiedad.
2. Cancelar el miedo, el pensar constantemente en el problema que afecta sólo produce mayor nerviosismo, no hay que desperdiciar el tiempo pensando en cosas que no dependen sólo de sí mismos.
3. Tomar mucha agua, cuando la ansiedad implica dejar un hábito (por ejemplo el cigarrillo) consumir bastante agua no sólo limpia el organismo sino que bloquea la sensación de desespero.
4. No comer chocolates, a diferencia de lo que se piensa, comer chocolates no es recomendable ya que se genera cierta dependencia que terminará causando más ansiedad.
5. Cambiar rutinas, para que el cerebro deje de asociar la ansiedad con un hábito, dele un giro a su rutina diaria, buscar cambiar los horarios y actividades a las que está acostumbrado, así el cerebro no asocia la acción con la ansiedad de realizarla.
6. Asumir y aceptar, el primer paso para superar la ansiedad es tener conciencia de ella, no se gana nada con engañarse a si mismo negando que algo molesta y mantiene ansiosos.
7. Respirar, tomarse unos minutos en el día para sentarse cómodamente y respirar profundo ayuda al cuerpo a que adquiera un tono más tranquilo.
8. Identificar algo que le guste, para volver a una sensación de calma busque algo que disfrute hacer y que le dé tranquilidad, ya sea escuchar música, leer, bailar. Así, el cerebro baja los niveles de ansiedad.
9. Las aguas aromáticas y las hierbas sólo ayudan a calmar los nervios a largo plazo, por lo que no deben ser tomadas cuando se está ansioso ya que, al no presentarse un cambio, la persona tiende a preocuparse aún más.
10. Evitar llevar una vida inmoral, la inmoralidad es un valor percibido y cada uno tiene diferentes grados de moralidad. Algunas veces el miedo y la ansiedad son los resultados de tener cargos de conciencia y sentirse

culpable. A veces Dios, el Universo o nuestros Ángeles nos están enviando señales de aquellas cosas que debemos cambiar. Si te sientes culpable, tomate un minuto a solas con tu Dios y confíésale todo lo que sientes que hayas hecho mal, pide perdón y repite esto todos los días.

- 11.** Dormir lo suficiente, normalmente necesitamos dormir entre 7 a 9 horas por día. Cuando no dormimos lo suficiente esto puede aumentar nuestra ansiedad. Si no puedes dormir correctamente entonces te recomiendo visites a un medico.
- 12.** Ser realista, muchas personas se preocupan y tienen miedo sobre eventos que nunca les sucede o les sucederán en su vida, Relajarse y enfocarse en el ahora, vivir la vida un día a la vez, trata de no distraerte con pensamientos innecesarios sobre el futuro.
- 13.** Escuchar música o sonidos que relajen, tomar un descanso y escucha los sonidos de la naturaleza, la razón por la cual los pajaritos cantan y los arboles suenan cuando el viento los mece es para relajar las vibraciones energéticas y calmar hasta el más ansioso.
- 14.** Divertirse de vez en cuando, siempre que sea posible haz algo que disfrutes. Siempre es bueno recrearse o divertirse de manera regular. Siempre que te sientas ansioso, preocupado o con miedo date un paseo o si haces algún deporte entonces sal a practicarlo. Esto hará que tu mente se distraiga y se enfoque en el ahora nuevamente.
- 15.** Hablar con Alguien, no quedarse con los miedos o ansiedades. Puede ser de gran ayuda hablar con alguien sobre tus miedos y ansiedades con alguien como tu esposo(a), amigo, relativo o un consejero. Si sufres de miedos y ansiedades de manera regular entonces reúnete de manera regular con las personas que te pueden ayudar.
- 16.** Poner manos a la obra, Posponer las cosas generan mucha ansiedad. La mejor medicina para sentirse bien es cumpliendo con tus responsabilidades a tiempo. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.³⁵

³⁵ Neal, C. (2002). 52 maneras de reducir el estrés en tu vida. Miami, Florida: CARIBE, INC. No. de pag.5/ 57

Autoestima:

La autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de la manera de ser, de lo que somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la personalidad,³⁶ es a partir de los 5-6 años cuando se empieza a formar un concepto de cómo se ven a las personas mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que se va adquiriendo. Es un aspecto básico de la inteligencia emocional.

En psicología, la autoestima, también denominada amor propio hacia la persona o auto apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas.

Según como se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciar la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentar el nivel de seguridad personal.

Maslow refiere ciertas necesidades que son:

- **Necesidades Fisiológicas:** Necesidad de alimento, de beber, de dormir, de tener un refugio para cobijarse. Estas necesidades son las más imperiosas, y si no son satisfechas, dominarán la conducta.
- **Necesidades de seguridad:** Todos tienen necesidad de apoyo y de contar con un ambiente ordenado y justo, ausente de peligros físicos y psicológicos. Si se siente inseguridad, no se podrá pensar en ninguna otra cosa.
- **Necesidad de amor y pertenencia:** Los seres humanos necesitan sentirse integrados dentro de un grupo social, como la familia, o un grupo de compañeros se tiene la necesidad de pertenencia a algún grupo social y de afecto dentro de ese grupo. Esto es lo que hace que sea tan importante para sentirse acogidos por una familia, amigos, compañeros. Esta necesidad se frustra con frecuencia, lo que da lugar a desajustes personales y a estados

³⁶ Matussek, Paul. "La creatividad desde una perspectiva psicodinámica" Editorial Herder. Barcelona, 1984. Pág. No. 48.

psicopatológicos. Aquí es vital la ayuda, con la inteligencia emocional para que las relaciones sean satisfactorias y se pueda recibir de ese afecto que resulta básico para sentirse bien. Después de las necesidades fisiológicas y las de seguridad, la necesidad de afecto es vital para los seres humanos.

- **Necesidad de autoestima:** Todos necesitan tener imágenes positivas de sí mismos, basadas en la aprobación y el reconocimiento por parte de los demás. Con ella se conseguirá sentimientos de confianza en sí mismos, de dignidad, de fuerza, de competencia y de capacidad. Si no se es capaz de reforzar nuestra autoestima con el apoyo de los demás no se podrá satisfacer esta necesidad vital y surgirán sentimientos de inferioridad, y de fracaso, lo que provoca la inactividad y el abandono. Es vital también que las relaciones funcionen para que se pueda sentir satisfechos de sí mismos.
- **Necesidades de Autorrealización:** También conocidas como necesidades de autosuperación, autoactualización. Las necesidades de autorrealización son más difíciles de describir porque son distintas y únicas, y varían además de un individuo a otro. Pero un ejemplo el deseo de ser alguien profesional estudiando carreras como medicina, derecho, etc. Con el objetivo de crecer y superarse la autorrealización es un ideal al que todo individuo desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, expresar ideas y conocimientos, crecer y desarrollarse como una gran persona, obtener logros personales, para que cada ser humano se diferencie de los otros. Los hombres que logran la autorrealización óptima, se consideran seres íntegros.



La autoestima influye en 3 ámbitos distintos:

- ⇒ **“COGNITIVO:** Está formado por el conjunto de conocimientos, sobre uno mismo. Es la representación que uno se ha formado de sí.
- ⇒ **CONDUCTUAL:** Conjunto de habilidades y destrezas que posee cada persona (Conducta).
- ⇒ **APECTIVO:** Es el sentimiento de valor que nos atribuimos y el grado que nos aceptamos, es la actitud.

Las necesidades anteriormente descritas, juegan un papel importante en el desarrollo de la autoestima, ya que si estas no son desarrolladas a cabalidad pueden originar alguna de las siguientes actitudes:

- ⇒ Sentimiento de inferioridad: se refiere a la vivencia de una situación frustrante, emocional y física profunda que no deja que la persona se sienta en confianza consigo misma, permitiendo que otras controlen sus actos.
- ⇒ Incompetencia: se refiere que a la hora de desempeñar un trabajo o actividad, la persona manifiesta poca participación por temor a ser señalado y que el grupo lo rechace.
- ⇒ Negativismo: se niega a desempeñar actividades por miedo a lo que pensarán o dirán de él, no dejándolo actuar ni tomar decisiones importantes en su vida.
- ⇒ Culpa: se refiere a criticarse a sí mismo por todo, aún por su manera de pensar, de actuar, de comportarse. Esto es lo que lo hace sentirse inseguro en la toma de decisiones.
- ⇒ Vergüenza: huye de situaciones por miedo a la burla. No se enfrenta a las situaciones en donde haya contacto social, físico y emocional por sentir una falsa creencia de no poder o no ser capaz. Lo acompaña el temor que le hace desconfiar y por lo tanto se aísla del contacto social activo.

Escalera de la autoestima:

Para poder conocer y desarrollar la autoestima, se seguirán ciertos pasos, a los que Mauro Rodríguez (1998), les llamó la escalera de autoestima:

- ⇒ **AUTOCONOCIMIENTO:** Se puede definir como el proceso de conocer al ser que vive en nosotros desde que se nace. Debemos conocerlo, si no sabemos quiénes somos es fácil que desde fuera nos dirijan maestros, amigos, familiares, etcétera. Si te conoces tienes la brújula que orientará el camino y responder a estas interrogantes ¿a dónde quiero ir? ¿qué quiero llegar a ser?
- ⇒ **AUTOCONCEPTO:** también conocida como autoimagen. Son las características que tienes de ti mismo a nivel físico, psicológico, intelectual, social, afectivo; es decir la imagen de la personalidad total. El fracaso en el desarrollo de la autoimagen puede resultar en una prolongación de la conciencia de la niñez hasta la edad adulta, si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.
- ⇒ **LA AUTOEVALUACIÓN:** Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas buenas y malas que posee el individuo, y si estas le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hace sentir bien, le permiten crecer y aprender, pero ser consideradas como malas si exponen a un riesgo a la persona.
- ⇒ **AUTOACEPTACIÓN:** es la capacidad de aceptarse a sí mismo, con sus propias habilidades, limitaciones, fallas, cualidades, éxitos, fracasos y las necesidades como el amor, la seguridad, pertenencia, respeto propio y honor sin que se generen sentimientos de culpa y reproches a sí mismo. Es el admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.
- ⇒ **AUTORESPETO:** es atender y satisfacer las propias necesidades y valores; expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacer daño ni culparse, buscar y valorar todo aquello que lo haga sentirse orgulloso de sí mismo.

Los pasos anteriormente descritos desempeñan una función principal dentro de la autoestima, si uno de estos se ve afectado o limitado, no podrá desarrollarse satisfactoriamente en la persona³⁷.

Etapas del desarrollo del auto concepto:

- ⇒ Etapa Inicial: 0 a 2 años. La conciencia de uno/a mismo/a. “YO y los demás”.
- ⇒ Etapa Intermedia: 2 a 13 años. La confirmación y expansión de uno/a mismo/a. “YO en comparación con los otros”.
- ⇒ Etapa Final: A partir de los 13 años. La expansión y diferenciación de uno/a mismo/a. “YO como individuo”.

La autoestima se va formando y desarrollando desde la infancia como ya se mencionó, y para el óptimo desarrollo de la autoestima se identifican 5 componentes, sin estos la persona seguramente tendrá algunas deficiencias en su vida.³⁸

Factores que favorecen el desarrollo de la Autoestima:

- ⇒ **Vinculación:** resultado de la satisfacción que se obtiene al establecer vínculos que son importantes para el individuo y que los demás también reconocen como importantes, por ejemplo, la amistad.
- ⇒ **Singularidad:** resultado del conocimiento y respeto que la persona siente por aquellas cualidades que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por las cualidades, lo que hace único a cada ser humano.
- ⇒ **Poder:** consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en la persona para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- ⇒ **Valores:** puntos de referencia que dotan a la persona de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

³⁷ Mruk, C. (segunda edición 1999). *Autoestima investigación, teoría y práctica*. New York: Descleé. Pag. 37

³⁸ IDEM. Pag. 45

Factores que contribuyen al desarrollo de la baja Autoestima:

- ⇒ Mensajes descalificadores aislados (comentarios descalificativos hacia sí mismo).
- ⇒ Eventos Traumáticos (repetir un año).
- ⇒ Violencia (verbal).
- ⇒ Estrés (carga académica, necesidades económicas, enemistades).
- ⇒ Sociedad estresante (asaltos y robo).
- ⇒ Déficit de Habilidades Sociales (vergüenza o mucha pena al expresarse).
- ⇒ Actitud de excesiva crítica (exigir mucho de los demás, sin autoexigirse).
- ⇒ Necesidad compulsiva de llamar la atención (actitudes, vestuario).
- ⇒ Necesidad imperiosa de ganar (obsesión por ganar los cursos sin estudiar).
- ⇒ Actitud negativa hacia sí mismo (autoagredirse con sus acciones).

Técnicas efectivas para el fortalecimiento de la autoestima:

El ser humano, es la única especie que tiene la capacidad de formarse una imagen de sí mismo y de decidir tanto si le gusta como si no, y si acepta o rechaza dicha imagen. Dependiendo de si esta imagen que nos formamos de nosotros mismos es positiva o negativa, y de si la aceptamos o no, tendremos una autoestima favorable y constructiva o desfavorable y destructiva. Numerosos estudios e investigaciones, han venido mostrando y comprobando a lo largo de los últimos años, que una herramienta fundamental para conseguir nuestros objetivos en la vida y para poder disfrutar de una existencia agradable y satisfactoria, es la confianza que poseemos en nosotros mismos y en nuestras capacidades, habilidades, destrezas y posibilidades. De hecho, la mayoría de las personas que sufren a nivel emocional, suelen ser personas que se valoran a sí mismas de una forma bastante negativa y autodestructiva y se denigran y se desprecian continuamente, tanto por su forma de pensar, como por su forma de sentir y de actuar. Además, suelen tener una pobre concepción de sí mismas y una baja estima personal.³⁹

³⁹ Peurifoy, Z. R. Como vencer la ansiedad, un programa revolucionario para eliminarla definitivamente. Editorial Sol. Sexta Edición. 1999. Pag. 47

A continuación se presentan varias técnicas eficaces para elevar la autoestima:

- ✦ Por más ágil que sea el ser humano se debe centrar en una tarea a la vez.
- ✦ pedir ayuda, siempre que sea necesario, a las personas indicadas o sea las que tengan más conocimiento del tema que se tenga duda.
- ✦ Saber diferenciar los problemas reales de los que son imaginados, no adelantarse a lo que no ha sucedido.
- ✦ Aprender a decir NO, querer agradar a todos es un desgaste enorme.
- ✦ Establecer objetivos a corto plazo que sean de guía para la meta a largo plazo.
- ✦ Dejar de tener pensamientos negativos sobre sí mismo.
- ✦ Tener en cuenta que todo ser humano comete errores.
- ✦ Escucharse a si mismo más que a los demás, sólo se debe tomar la última decisión acerca de un problema.
- ✦ Aceptarse tal y como se es, tratar de no compararse con los demás compañeros; recordar que cada persona es única e irrepetible.
- ✦ Cuidar la salud física y mental, el ejercicio constante elevan las endorfinas logrando sentirse, evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. La autoestima es quererse a uno mismo, es optar por una buena salud.
- ✦ Tomarse durante el día algún momento a solas esto permitirá reducir el estrés, al igual que procure dormir lo suficiente.
- ✦ Perdonar y olvidar.
- ✦ Relacionarse con gente positiva.
- ✦ Involucrarse en trabajos y actividades que sea de agrado para sí mismo.
- ✦ Ser sincero consigo mismo.
- ✦ Hacer una lista de los aspectos positivos.
- ✦ Hacer una lista de las cualidades positivas.
- ✦ Examinar las necesidades.
- ✦ Aceptar todos los cumplidos con un "Gracias".
- ✦ Ser su propio animador.
- ✦ Empezar poco a poco a realizar tareas fácilmente realizables.
- ✦ Examinar el patrón de altibajos.
- ✦ Ser capaz de obrar mas acertadamente, confiando en el propio juicio, y sin sentir culpa cuando a otros les parezca mal lo que haya hecho.

- ⇒ Tener confianza de la capacidad para resolver los problemas, sin dejar acobardarse por los fracasos y dificultades que experimente.
- ⇒ No dejarse manipular por los demás, aunque se esté dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- ⇒ Confiar en la capacidad para tomar decisiones por sí mismo.
- ⇒ No tener miedo a fracasar o fallar, recordar que si nunca se fracasa no se tendrá la oportunidad de descubrir la fortaleza y el valor que residen en sí mismo.
- ⇒ Cuando las cosas no vayan como se planifican se debe permitir sentirse defraudado pero nunca inferior o ridiculizado.
- ⇒ Procurar no ponerse a la defensiva cuando se es criticado o se le llame la atención por algo que está mal.
- ⇒ No perder el tiempo pensando si se es lo suficientemente bueno para esta o aquella tarea hacer lo mejor que se pueda, hace sentirse satisfecho.
- ⇒ No temer a los cambios, confiar que estos siempre son para beneficio del desarrollo de la personalidad.
- ⇒ No compararse constantemente con los demás, empezar por observar un poco más los propios logros.
- ⇒ Cuando se haga algo mal no insultarse a sí mismo con expresiones como tonto, inútil, el inconsciente tiene una capacidad enorme para creérselo.
- ⇒ Es bueno estar rodeado de personas que le aprecien y respeten, pero si alguna vez esto no sucede no pensar que eso disminuye su valor⁴⁰.

La frustración:

Es el bloqueo de algún comportamiento dirigido a alcanzar una meta, por lo tanto todas aquellas situaciones de la vida donde se vea bloqueado algún comportamiento, meta, necesidad que no sea satisfecha o una situación donde se ve coartados, será un factor que llevara en mas de alguna medida a sufrir de frustración⁴¹. Se trata de un sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido.

⁴⁰ Masters, Chris. Autoestima investigación teoría y práctica. Editorial Desclee de Brouwer, S.A. Segunda Edición. 1999. Pag. 179.

⁴¹ Yates, A. J., & Yanes, T. F. *Frustración y conflicto*. Editorial Madrid. Tercera Edición 1975. Pag. 90

Consiste en un estado de decepción, con una importante carga emocional, que se produce cuando se espera que algo deseado se realice y resulta imposible hacerlo por diferentes motivos. Los sentimientos frustrantes dependen de cada uno, es decir, hay un umbral de tolerancia, y cada individuo se posicionará en un punto determinado, dependiendo de sus características. De este modo se pueden identificar personas que carecen de paciencia y otras más tolerantes.

Las frustraciones se manifiestan como un estado de vacío o de anhelo no cumplido, la vida es una larga carrera de obstáculos por lo que parece casi inevitable que la persona se encuentre libre de frustraciones a lo largo de la misma.⁴²

Características de la Frustración:

- ✓ De acuerdo a la intensidad de la frustración y las características personales, se reacciona con molestia, ansiedad, depresión, angustia, enojo, etc.
- ✓ La base del problema no está en el dolor y la frustración que se vive, sino en la actitud ante ellos.
- ✓ Se actúa como si el malestar y el sufrimiento pudieran acabar con sí mismos. Y creemos que estas emociones no deben de ser parte de la vida.

Causas de la frustración:

El termino frustración se aplica a las circunstancias que dan como resultado la falta de satisfacción de una necesidad o un motivo, de acuerdo a esto, se puede decir que la frustración se puede llegar a presentar en cada una de las etapas de la vida, como por ejemplo cuando se es pequeño y había un juguete que se deseaba con gran anhelo y que se negaba la posibilidad de tenerlo, hasta cuando siendo ya adultos y en la vida profesional se ve impedida la posibilidad de ascender dentro de una empresa u obtener el aumento que tanto se desea, ambas situaciones aunque totalmente distintas, al igual cuando se es adolescente se inicia la vida universitaria y

⁴² Castro, Anacelis. (2002) "La frustración". Extraído el 13 de marzo de 2006 del sitio Web <http://sicolog.com/?a=878>

se empieza a tener momentos de evaluación, la frustración ocurre cuando los resultados de los exámenes no son los que se pensaba o esperaba.⁴³

Frustración académica:

Potencialmente presente en todas las etapas de la vida, existirán factores desencadenantes de la frustración; se puede resaltar que en el ámbito académico estas pueden ser muy propensas cuando se reconocen:

- Insuficiencias físicas y psíquicas
- Obstáculos, físicos o sociales
- Demora en el reforzamiento
- Extinción del reforzamiento
- Conflictos donde el individuo no sabe qué hacer

Y estos pueden manifestarse por situaciones como:

- Alguna autoridad (maestros, licenciados, coordinadores, etc.) intervienen para cambiar los objetivos del individuo.
- Se le impide al individuo completar un trabajo o examen que estaba realizando.
- Cuando constantemente se le menciona al individuo lo mal que hace las cosas, induciéndolo a sentimientos de fracaso y desconfianza de sus habilidades y capacidades.
- Cuando se le reprime su propia personalidad (e impulsos). Como cuando no se toma en cuenta la opinión de la persona en un grupo o en clase.
- Cuando se crea un ambiente en el que los objetivos y las posibilidades de satisfacerlos serán contrarios.

⁴³ Fernández, José L. "Psicología general II- Tomo II", 7ª Ed. Madrid, España: Impresos y revistas SA. 1991. Pag. 88

Tipos de frustración:

- **Frustración por barrera:** Se presentan los inconvenientes para alcanzar el objetivo. Por ejemplo, cuando se realizan los exámenes correspondientes para ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas y el resultado no es satisfactorio.
- **Frustración por conflicto evitación-evitación:** Se tienen dos opciones pero ambas son negativas, se preferiría huir de la decisión pero tiene que escoger una. Por ejemplo, cuando no se ha estudiado nada de una clase fácil y les falta estudiar algunas lecciones de la clase más difícil; con cualquiera que sea la decisión, se va a estar mal.
- **Frustración por conflicto aproximación-evitación:** La indecisión ante un deseo que generará resultados positivos y negativos. Tiene una parte buena y otra mala pero ambas nos atraen de la misma manera. Por ejemplo, se ha desvelado toda la semana por un examen y el día antes ya no se aguanta el sueño pero no se ha terminado con todo el contenido; se debe escoger si dormir para rendir al día siguiente o terminar con las lecciones.
- **Frustración atracción-atracción:** Se presentan dos opciones que atraen en la misma magnitud pero como no puede quedarse con ambas, debe escoger solamente una. Por ejemplo, cuando se tiene la oportunidad de recibir tutoría de un doctor que es muy bueno explicando una clase o el doctor con la que se lleva la clase; ambas opciones son buenas pero se debe tomar una decisión.⁴⁴

Consecuencias de la frustración:

En las observaciones que se les han realizado a los individuos en estado de frustración, se pueden identificar fácilmente rasgos de angustia, ansiedad, inseguridad, indecisión, excitación, irritabilidad, resentimiento, actitudes de huida, agresividad y neurosis.

⁴⁴ IDEM. Pag. 93

Mecanismos de defensa utilizados en la frustración:

Para sobrellevar la carga emocional que implica la frustración, el individuo recurre a mecanismos de defensa que le servirán para seguir funcionando en la sociedad. Los más recurrentes serán:

- **Generalización:** Prefiere creer que a todos les pasa y todos lo viven para aminorar la frustración.
- **Represión:** Colocar una barrera a esos sentimientos, “olvidar” inconscientemente eso que no conviene recordar.
- **Racionalización:** Se intenta argumentar las razones de esa conducta, para excusarse.
- **Banalización:** Le resta importancia a la conducta.
- **Negación:** Niega el hecho para no asumir las consecuencias.
- **Proyección:** Refleja en el otro los sentimientos propios.
- **Fantasía:** Imagina situaciones que no puede volver realidad.
- **Compensación:** Se reivindica compensando el fracaso con otra situación exitosa.
- **Desplazamiento:** Traslada el sentimiento de un objeto a otro.

Manejo de la Frustración:

El manejo de la frustración es la capacidad de los individuos para tolerar las diferentes situaciones que se le presentan en la vida cotidiana. Para esto, algunos expertos declaran que los cuatro pilares para afrontarlo serán: la obediencia, paciencia, tolerancia y dominio propio. Este último, consiste en aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar pero que no por esto se debe estancar, sino siempre buscar formas más creativas e inteligentes para seguir.

Existen dos maneras con las cuales una persona se vuelve poco tolerante a la frustración.

1. La primera es que los padres se presentaron muy frecuentemente situaciones frustrantes. Ósea que el Padre que tiene la tarea de ser el contenedor de la frustración, en realidad es la fuente de la frustración.

2. La segunda es cuando los padres dan siempre tantas caricias incondicionales y evitan toda experiencia de insatisfacción, de manera que el Niño nunca puede experimentar la frustración.⁴⁵

Pasos para el manejo de la Frustración:

Tomar conciencia: Ante todo, reconocer que se suele frustrar con frecuencia. Luego, analiza las reacciones ante lo que molesta, lo que no consigues o ante quien te decepciona. Poder reconocer el problema y cómo se manifiesta es el primer gran paso en el camino a solucionarlo.

Aprende a tener control sobre tus emociones: La baja tolerancia a la frustración implica una hipersensibilidad hacia lo displacentero, que potencia lo negativo de cada situación. Tomar en cuenta que esta manera de percibir los acontecimientos de la vida, la llenará de tragedias y momentos estresantes. Presta atención a las diversas emociones que se vivencia y analízalas. Se logrará tomar la distancia necesaria frente a los problemas y se mejorará la capacidad de responder adecuadamente.

Proponte metas pequeñas: Suele ocurrir que las personas se sientan frustradas al no poder cumplir con sus objetivos. Pero no se debe desanimar, se puede anticipar a un potencial fracaso, se podría probar con proyectar metas posibles y alcanzables a corto plazo, así, a través de pasos o etapas, se podrá alcanzar el éxito final.

No ser tan exigente contigo mismo: Se debe ser realista y esforzarse al máximo pero no creer en la perfección. Una “severa” autoexigencia hace caer a las personas en la ilusión de creer la posibilidad de ser insuperable.

Acepta y reconocer las contingencias: La vida transcurre en un continuo entre lo que depende de sí mismo y aquello que no se puede controlar. Es importante

⁴⁵ IDEM. Pag. 99

diferenciar ambas circunstancias para poder actuar en consecuencia, comprender y aceptar que no te es posible tener el control absoluto sobre la vida dará la clave para reconocer que resulta en vano sentir culpable o desilusionar por cuestiones que escapan a la voluntad.

Ejercitar la capacidad de acción: Una buena decisión no es tal mientras no se exprese en la acción, por ello, en vez de huir, lamentarse, negar o quedarse perplejo ante un inconveniente, de este modo se tendrá las herramientas necesarias para evitar la frustración modificando las respuestas ante un conflicto.⁴⁶

Aprender a reconocer los errores en cada situación frustrante: De esta manera se tendrá la posibilidad de no cometerlos nuevamente, para librarse de los efectos que la preocupación y la frustración tener en su vida, empezar cada día mediante la práctica de la claridad y la presencia de ánimo. Incluso unos pocos momentos tranquilos de la meditación le partió en el camino correcto para un día de acción, a diferencia de la reacción normal, que le conducirá hacia una vida más feliz, más éxito, la vida sin preocupaciones.

Técnicas para el manejo de la frustración:

1. Se debe analizar y aceptar la situación para tomarlo como punto de partida para resolver el conflicto.
2. Intentar identificar el origen de la frustración, para esto es necesario conocer los tipos de frustración, las causas, etc. Y así poder comprender mejor el propio proceso de frustración.
3. Neutralizar la frustración, indagar sobre el origen para poder transformarlo.
4. Plantearse un enfoque claro en la vida para poder seguirlo.
5. Plantearse metas a corto, mediano y largo plazo que le resulten factibles.
6. Involucrarse más en cada proyecto.

⁴⁶ Cutler, h. c. (1997). el arte de la felicidad, un nuevo mensaje para nuestra vida cotidiana. españa: dalai. Pag. 34

7. Buscar actividades que exalten el valor y la calidad humana.

8. Y, si luego de hacer esto, se sigue con baja tolerancia a la frustración es bueno considerar buscar ayuda psicológica.

Consejos para combatir las frustraciones:

Conseguir asumir las limitaciones es un punto fundamental ya que cuando se sabe convivir con las frustraciones es cuando las metas y objetivos se asientan sobre un plano real, relegando los objetivos o deseos inviables, sabiendo en todo momento que no se es perfecto.

Es una realidad el hecho de que muchos problemas vienen cuando se siente frustración ya que normalmente esta sensación desencadena en las personas comportamientos agresivos. Por lo que controlar la ira y practicar técnicas de relajación parece algo imprescindible para superar estos momentos.

Las frustraciones pueden provocar heridas psíquicas como consecuencia de un acontecimiento o situación que influye de forma negativa en la vida de la persona. Por ello, algunos acontecimientos de la vida pueden marcar de manera decisiva ya sea por la intensidad de ese acontecimiento, ya sea porque se trate de alguien psicológicamente débil.

Lo que está claro es que de una experiencia dolorosa, unas personas aprenden, reflexionan y obtienen conclusiones positivas que les hacen por ejemplo más flexibles, tolerantes e incluso fuertes, otras, sin embargo, se hunden y no ven salida. Para los últimos recordar que lo mejor es pedir ayuda, hacer un trabajo de superación y entender estos acontecimientos como algo más de la vida y no como el motor de la misma.⁴⁷

⁴⁷ Lahey, (1998). "Introducción a la Psicología" 6 Ed. Madrid, España: McGrawHill Iberoamericana Editores, S.A de C.V. pag. No. 163.

¿Qué hacer para manejar la frustración?

1. Obtenga mayor información antes de tomar decisiones o actuar en algo importante que pueda tener consecuencias de peso.
2. Tenga un plan B por si acaso el deseo no se cumple como se esperaba.
3. Desarrollar una visión sistémica, y no analizar las situaciones de manera simple o lineal, esforzarse por ver todos los elementos implicados.
4. Reducir las expectativas acerca de la actuación de otros, incluyendo pareja, amigos o parientes, si se espera menos se sufrirá menos.
5. Acostumbrarse a aceptar resultados adversos, pues muchas veces lo que sucede termina siendo mejor que lo que se necesitaba que sucediera.
6. Detectar posibles patrones auto sabotadores en el comportamiento y deshacerse de ellos desplegando conductas nuevas y más sensatas y adecuadas.
7. Plantearse objetivos realistas, y se evitará desengaños, realizar planes de acción, No actuar de manera impulsiva por consejos de otros que desconocen las necesidades y potencialidades verdaderas.
8. Disponerse a aprender de los errores, con la humildad que pueda.
9. Tener intereses variados, no se quede encerrado en “una sola calle”.
10. Recordar que toda valoración es relativa.
11. Recordar que todo es impuramente y transitorio. Un poco de desapego no le hará mal.⁴⁸

⁴⁸ Mayorca, Walter A. (2005) "Motivación y Productividad", Editorial Santillana, Primera Edición 1989. No. pag . 26

¿Qué conduce al Éxito?

Se puede entender más fácilmente lo que no es el éxito ya que muchas veces se asocia con una serie de mal interpretaciones, el éxito no tiene que ver con ser parte de la nobleza, con las mejores escuelas a las que se pueda asistir, de ser parte de tal o cual club, con ser “jefe”, con el poder, con ser brillante ó muy bien parecido, de si eres poliglota, viejo o joven, no es cuestión de suerte, tiempo, destino, inteligencia o habilidades, la diferencia entre ser exitoso o no radica en saber tomar las decisiones correctas aún en esas “pequeñas” tareas que tenemos que realizar. Cada decisión es importante. Las personas exitosas toman “esas” pequeñas decisiones todos los días, día tras día, todo el tiempo. El éxito es un sentimiento, una actitud, una manera de pensar, de actuar y de ser, un modo de vida que se refleja en una paz mental, una buena analogía para entender el éxito podría ser comparándolo con una pieza de acero imantado que levanta hasta doce veces su propio peso, pero si a esta pieza se le quita el poder magnético no podrá levantar ni un alfiler, así son los seres humanos:

- ✓ Una persona magnetizada está llena de confianza y fe y sabe que ha nacido para ser exitoso o exitosa.
- ✓ Una persona desmagnetizada está llena de miedos y dudas.

Con una sociedad como la que se vive actualmente, es muy fácilmente confundir el éxito con pertenencias materiales y las personas empiezan a preguntarse porqué es que los demás están logrando toda esa riqueza; pero es una más de las mal interpretaciones del éxito. Por lo mismo empiezan una búsqueda inalcanzable para encontrar ese “secreto”, la “llave”, la “formula” que los lleve hasta alcanzar el éxito. Esto igualmente viene de esta sociedad donde todo se presume puede ser comprado o que se debe encontrar rápidamente. Pero no hay tal cosa, el éxito dependerá de los sueños y objetivos de cada persona ya que lo que alcance uno, puede que no sea la autorrealización del otro, para saber lo que se quiere primero se debe atravesar por el proceso de autoconocimiento así que en conclusión podemos entender el éxito como una construcción no de un día para otro sino el proceso, no el destino y que dependerá fundamentalmente de las decisiones y el tiempo que le dediquemos.

Características de una persona exitosa:

Algunas personas parecen llevar unas vidas más exitosas y felices que otras, vidas satisfactorias en general y en las diversas áreas que la componen. Diferentes estudios han reconocido una serie de características comunes en estas personas y a continuación se presenta un resumen de las mismas:

1º. Trabajan arduamente y con pasión: Se levantan temprano para aprovechar su tiempo, y ocupan su mente y tiempo en el objetivo.

2º. Innovadores: Cuando los demás esperan que las cosas les sean dadas, las personas exitosas se esfuerzan por aprender más allá y se vuelven curiosos, preguntan y buscan para estar informados. No se basa en un coeficiente intelectual alto sino en la creatividad al aprender y aprovechar lo aprendido.

3º. Claridad en los objetivos: Saber lo que se quiere y trabajar para alcanzarlo con convicción.

4º. Vivir el presente: Se tienen expectativas para el futuro pero se trabaja en el presente, se disfruta el momento y no están apresurados. No pierden el tiempo, lo utilizan a su beneficio.

5º. Tienen energía: En esta se incluye el conjunto de energía física, espiritual e intelectual.

6º. Tienen motivación: Están dispuestos a hacer lo que sea por lograr sus metas pero siendo autosuficientes, no esperan a que el destino, azar, suerte se los traiga. Tienen el entusiasmo para dar el primer paso.

7º. Tienen buenas relaciones humanas: Reconocen la individualidad y son tolerantes, la gente valora su compañía, saben escuchar y se adaptan a las diferentes conductas ajenas. Tienen la capacidad y facilidad de formar vínculos con otros, se conectan y desarrollan buena comunicación.

8º. Son responsables de sus actos: Se preocupan por la culpa, pero no se lamentan; toman decisiones y siguen adelante. Aunque parezcan apresurados, es solamente iniciativa.

Cuando estos rasgos logran ser combinados y cada individuo le agrega su personalidad, se logran cambiar hábitos y rasgos que solamente hacen que el camino a ser exitoso se estanque. Se debe tomar en cuenta que existen opciones y que la decisión está en cada uno aunque a veces sea difícil o se sienta temor.

Tipos de Éxito:

Se pueden destacar áreas en las que se expresa el éxito; pero, en el contexto que se trabaja actualmente se reconoce que la prioridad recae en el éxito personal y el éxito académico.

¿Qué es el éxito personal?

Nietzsche hablaba del éxito personal no como las frases tan trilladas de “sentirse bien consigo mismo” ó “estar satisfecho con la vida”; va más allá. El ser humano necesita fortalecer su capacidad de convertir lo negativo en positivo y no temer a los cambios ya que serán estos los que brinden la experiencia. La persona exitosa no está exenta de conflictos pero sabe superarlos. El verdadero éxito se conseguirá al continuar deseando aquello que se tiene, suele pasar que cuando se consigue algo ya no se disfruta, las cosas se vuelven insuficientes. No se está satisfecho consigo mismo, con las relaciones, con la salud, con el trabajo, etc.

Por eso se habla del éxito personal también como un punto intermedio entre el cual se tiene la motivación de alcanzar algo pero se continúa deseando lo que ya se tiene. Podrá ser definido como se siente, como se es, lo que se ha hecho y lo que se tiene.

Se destaca que la vida dejará de ser una lucha y lo que antes parecía difícil resultará sencillo, las puertas cerradas comenzarán a abrirse, dará paso a la seguridad, confianza y fortaleza.

Entre los objetivos para lograr este éxito personal se reconocen los siguientes:

- ✓ Hacer lo que le guste: para disfrutar lo que se hace debe haberse escogido por el individuo y haber tomado la decisión después de un análisis o haber llevado un proceso de selección. Solamente realizando las actividades que le gusten se podrán superar las adversidades y mantenerse motivado y con entusiasmo.
- ✓ Fijarse objetivos: Se analiza el presente y se trabaja en el mismo para lograr lo que se ha visualizado. El planteamiento será la guía para establecer las prioridades y aclarar el panorama. Es recomendable establecer objetivos generales y luego específicos que servirán de cimientos para los generales.
- ✓ Rodearse de las personas adecuadas: Aunque no dependemos de los demás, son pocas las personas que lograr alcanzar el éxito sin la ayuda de los demás porque el ser humano es inherentemente sociales, entonces, establecer buenas relaciones con las personas adecuadas.
- ✓ Estar en una constante exploración de lo nuevo, en capacitarse para ser cada día más competente e ir acumulando conocimientos que nos ayuden a lograr nuestros objetivos.

¿Qué es el éxito académico?

Cuando se habla de este éxito, se hace referencia a la evaluación de los conocimientos que se han adquirido ya sea en el colegio, instituto y/o universidad. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas y el éxito se conseguirá con la satisfacción que este brindará.

Cada estudiante universitario ha sido previamente evaluado y ha demostrado que tiene la capacidad intelectual para ingresar a la carrera seleccionada, entonces se evidencia que los resultados obtenidos dependerán más de los hábitos, perspectivas, estrategias, etc. Con las que cada estudiante lleva a cabo sus estudios.

La motivación, conocimientos, características o atributos serán factores inminentes en el éxito académico. Para lograr este éxito, se han propuesto una serie de objetivos y/o pasos que ayudarán al estudiante.

Identifique las áreas donde encuentre problemas: Existen 3 áreas principales en las que el estudiante debe rendir al cien por ciento. Entonces, cada uno debe reconocer en que área o áreas no está rindiendo de esa forma para erradicarlo.

1º. Organización: Se refiere a saber qué materiales se necesitarán, tenerlos a la mano y estar consciente de su horario y planificación del mismo para poder distribuir el tiempo entre las actividades que se le han requerido. Se reconoce que en muchos casos, el éxito no ha estado ligado a falta de inteligencia sino a falta de organización.

2º. Priorización actividades: Conocer el tiempo disponible para completar cada actividad es fundamental, pero aprender a distinguir entre las actividades que requieren más atención y las que no, tiene un esfuerzo aún más grande. Se debe analizar cuánto tiempo ocupa en leer cierta cantidad de capítulos de un libro, llevar una calendarización de actividades debidamente organizadas, no dejar a último minuto los trabajos largos, etc.

3º. Concentración: Ya sea que se esté leyendo un capítulo de biología o resolviendo un problema de física, ambas necesitan que la atención esté fijada en esa tarea en ese momento. Para que una actividad sea bien ejecutada y que se obtengan resultados positivos, se necesita concentración y compromiso con la misma.

Evitar distracciones e interrupciones de cualquier tipo; por ejemplo, redes sociales, juegos de video, mensajes de texto, no llamadas de teléfono ni televisión.

Después de haber identificado en qué área estamos fallando, se prosigue a encontrar esas características con las que se cuenta y con las que no se cuenta pero que se quieren desarrollar. Entre ellas se mencionan:

Aprender a olvidar los fracasos: Sacarlos totalmente de nuestra mente y superarlos para lograr las metas deseadas y que no se conviertan en obstáculos que estanquen los procesos.

Autoestima: Se debe tener amor propio y confianza en sí mismo para no quebrantarse ante ninguna situación adversa y forjar buenas bases para los triunfos siguientes.

Perseverancia: Para luchar por sus convicciones es necesario que el estudiante crea en lo que está diciendo y/o haciendo, pero así mismo, que esté consciente que las cosas no se generan de un día para otro ni a la primera oportunidad por lo que tiene que ser paciente y perseverante ante los ideales.

Actitud positiva: La clave durante el camino del éxito, creer que hoy será mejor que ayer y trabajar por que así sea. Cada situación que se le presente debe desarrollarla con optimismo y afrontarla con seguridad y proyección hacia el éxito.

Investigación: Teniendo la humildad de reconocer que no se tiene toda la información, se puede explorar e investigar aquello que necesite saber. Buscar en libros, hemerotecas, revistas, internet, etc. Y luego analizar esa información.

Pensamiento crítico: Aceptar la información que se recibe es tarea fácil, pero solo quien se compromete a evaluar dicha información, a separar lo que es relevante y ser capaz de relacionarlo con otras fuentes podrá sobresalir en el mundo profesional.

Estrategia: Planificar para mantenerse en el camino del éxito y afinar detalles que se le van presentando, estrategias bien cimentadas, planeadas, analizadas serán la clave de los futuros logros.

Toma eficaz de decisiones: Que éstas sean tomadas con prontitud y eficazmente cuando son requeridas. Tomando en cuenta los riesgos pero siempre con ganas de más oportunidades de éxito.

Mantener la calma: Ser capaz de trabajar bajo presión con calma y eficacia será un factor clave tanto en el rendimiento académico como para el bienestar.

Los 10 hábitos que nos llevan al éxito:

1) El habito de la realidad: El éxito raramente llega a las personas que tienen una visión defectuosa de la realidad. Recuerda que todo lo que haces tiene consecuencias positivas o negativas.

2) El habito de la actitud positiva: Se tiene el poder de elegir la actitud ante una determinada circunstancia, un problema, ante un triunfo y ante una adversidad.

3) El habito de la perspectiva: Observar las situaciones y los problemas a su nivel de importancia relativa, no es lo mismo un mal aumento de sueldo que perder el trabajo.

4) El habito de vivir el presente: No guardar nada para una ocasión especial, ni arrastrar el pasado.

5) El habito de la moralidad: Solo hay una manera de proteger la integridad propia, al permanecer atentos y vigilantes para no comprometerla por dinero, fama, etc.

6) El habito de relaciones humanas: Tratar bien a los demás, no hacer lo que no quiere que se le hagan, discreción, respeto, afilad y tacto.

7) El habito de la simplicidad: Resolver problemas de la manera más sencilla es siempre un excelente camino para lograr resultados.

8) El habito de eliminar gente agotadora: Evitar tratar con personas que quitan el tiempo, la energía, la paz interior, el dinero, la seguridad y la autoestima.

9) El habito de autodisciplina y autocontrol: Nadie quiere trabajar con un intelectual y al mismo tiempo con un troglodita emocional, el que pierde el control de si mismo pierde la relación con los demás.

10) El habito de acción: Los sueños y los hábitos solo concluyen cuando se aterrizan en hechos concretos⁴⁹.

⁴⁹ Ringer, R. J. *Los 10 hábitos que lo llevarán al éxito*. Editorial GRIJALBO. Tercera Edición. 1991. Pag. 56

En el marco teórico consultado al contrastarlo con la realidad psicopedagógica, puede verificarse, que es posible reducir los niveles de ansiedad en los en estudiantes aspirantes a ingresar en el año 2013, a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, ante los exámenes específico a través de tutorías que expandan el conociendo en habilidad numérica y verbal, asimismo, utilizando técnicas para el manejo adecuado y reducción de la ansiedad, siempre y cuando los mismo identifiquen el canal de aprendizaje que mejor les permita tener y desarrollar técnicas de estudio adecuado, además del desarrollo de una autoestima equilibrada, tomando buenas decisiones al momento de encarar cualquier frustración que se presente, logrando de esta manea el éxito académico.

1.1.3 Delimitación:

La investigación realizada se trabajó en la Universidad de San Carlos de Guatemala en el Centro Universitario Metropolitano CUM, en la Facultad de Ciencias Medicas, edificio “B”, salón 323, durante ocho sesiones de dos horas cada unas. Se trabajó con veinte y cinco estudiantes de ambos sexos, aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Medico y Cirujano de la Universidad de San Carlos de Guatemala, entre las edades de 18 a 20 años, así como con tres profesionales que laboran en las instalaciones de La Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil (UNADE) de la Facultad de Ciencias Médicas. Los aspirantes a ingresar no poseen la habilidad numérica y verbal necesarias y carecen de buenas técnicas de estudio, lo que aumenta la ansiedad ante la evaluación, esto les afecta en las pruebas específicas correspondientes, ya que el aspirante siempre busca medios adicionales que le ayuden a enfrentarse a determinadas pruebas, con el fin de alcanzar un éxito.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas y Procedimientos de Trabajos:

Las técnicas e instrumentos sirven para recoger y almacenar la información, estos deben ser confiables, válidos, objetivos y así obtener información de las personas, contextos, grupos, en las propias palabras, definiciones o términos de los sujetos en su contexto. Se obtuvieron los datos de los sujetos, tal y como ellos lo revelan.

El cuestionario: Es una de las técnicas más utilizadas para la obtención de información de fuentes primarias, es un instrumento más flexible y abierto, en ella existe una relación directa entre individuos, puede dividirse de acuerdo a su estructuración en, semiestructurada y estructurada, siendo en este caso estructurado. El cuestionario fue dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, este abarcó temas que sirvieron para identificar el nivel de apoyo y conocimiento, la experiencia al haber intentado ingresar a la Facultad ya que los resultados han sido insatisfactorios en este caso, para conocer las áreas de necesidad que existen y así realizar un programa que contenga y sirvan de apoyo. El cuestionario se aplicó al inicio de la primera sesión repartiendo uno por estudiante, dando las instrucciones correspondientes y sin tiempo limitado, el cuestionario fue administrado en la Universidad de San Carlos de Guatemala, en el Centro Universitario Metropolitano – CUM-, en la Facultad de Ciencias Medicas del edificio “B”, en el salón 323. Los resultados de dicho cuestionario se analizaron y representaron de forma gráfica.

El grupo de enfoque: Es una técnica de investigación social que privilegia el habla, cuyo propósito radica en propiciar la interacción mediante la conversación acerca de un tema u objeto de investigación, en un tiempo determinado, el interés consiste en captar la forma de pensar, sentir y vivir de los individuos que conforman el grupo. Esta técnica fue utilizada con los profesionales que laboran en la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE-, Medicina quienes compartieron su experiencia en el área, se hablo acerca si los estudiantes son preparados por los colegios o institutos para poder desenvolverse con éxito en la carrera universitaria, sobre los estudiantes

cuentan con el conocimiento de las diversas técnicas de estudio para obtener un buen desempeño académico y así poder aprobar las pruebas específicas exigidas por la Facultad de Ciencias Médicas, la razón por la que los estudiantes se ponen ansiosos antes, durante y después las pruebas de evaluación, sobre el apoyo que recibirían los estudiantes aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Médico y Cirujano si cuentan con algún programa para la mejora de la habilidad numérica y verbal, y el mismo contenga técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad. El grupo de enfoque se realizó con los profesionales para realizar la técnica, al coordinador de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de Medicina, obteniendo dicha autorización positiva. Se entabló la conversación correspondiente en el grupo grabando la sesión, teniendo esta una hora de duración.

Pruebas psicométricas:

A. Test 16 PF:

Cuestionario de 16 Factores de la Personalidad (16 PF), es un instrumento diseñado para la investigación de la personalidad en un corto tiempo. El cuestionario 16 PF, se basa en la medición de 16 dimensiones funcionalmente independientes y psicológicamente significativas. Estas 16 dimensiones o escalas son esencialmente independientes.⁵⁰ Los factores que se evalúan en el cuestionario son: Sociabilidad, solución de problemas, estabilidad emocional, dominancia, impetuosidad, responsabilidad, empuje, sensibilidad, suspicacia, imaginación, diplomacia, seguridad, rebeldía, individualismo, cumplimiento, tensión, las 16 dimensiones o escalas son esencialmente independientes, además de los 16 factores principales de la personalidad, el instrumento puede usarse para medir cuatro dimensiones secundarias adicionales. La primordial característica del 16 PF que lo distingue de la mayoría de los cuestionarios para adultos es que está basado firmemente en el concepto de la esfera de la personalidad, un diseño para asegurar la cobertura de reactivos iniciales para todas las conductas que comúnmente entran en la clasificación y en las descripciones de personalidad.

⁵⁰Imagen institucional profesionales en recursos humanos en <http://www.imageninstitucional.com/PPP/16%20PF.htm> última revisión el 03 mayo de 2012

B. Test de habilidad numérica:

La prueba trata de medir la capacidad de discernimiento del sujeto midiendo el coeficiente intelectual (C. I.) del mismo, este tipo de prueba mide el juicio e inteligencia de la persona en base a una serie de operaciones simples como lo son sumas restas, multiplicaciones y divisiones, el sujeto no debe omitir ni una operación, la prueba consta de noventa ejercicios básicos, este test tiene un límite de tiempo de cinco minutos

C. Test de habilidad verbal:

Al igual que el test de habilidad numérica trata de medir la capacidad de discernimiento del sujeto midiendo el coeficiente intelectual (C. I.) del mismo, este tipo de prueba mide el juicio e inteligencia de la persona en base al que percibe la diferencia entre varias palabras o distingue unas de otras. Estas pruebas se presentan en forma de series verbales que entre cuatro palabras diferentes una es la correcta, consta de cincuenta palabras, este test tiene un límite de tiempo de cinco minutos. Los test antes mencionados se aplicaron a los estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas, el primer test mencionado fue útil para medir el nivel de ansiedad que poseen los estudiantes el segundo test sirvió para medir el cociente intelectual (C.I.) de los aspirantes por ingresar a la Carrera Licenciatura Médico y Cirujano. El test 16 P.F. seguido de la técnica del cuestionario anteriormente mencionado, este test no tiene un límite de tiempo, pero como instrucción precisa se indica que debe contestar todo el test sin dejar ninguna respuesta en blanco, y que marque con una X solo de ser necesaria la opción "B".

Finalmente, el test de habilidad numérica y verbal se aplicó por separado durante las tutorías que se impartieron de habilidad numérica y verbal, estos test con un tiempo mínimo de cinco minutos para cada prueba. El test 16 PF se calificó en el factor secundario del test que es A) Nivel de Ansiedad: Este factor es denominado como poca ansiedad versus mucha ansiedad, su indicador de la siguiente manera: Poca Ansiedad: (rango de puntaje 7, 8, 9). El estudiante con una puntuación en este nivel tiende a ser alguien con una vida generalmente satisfactoria, con capacidad de cumplir las metas que le son importantes se relaciona con una puntuación alta, también puede significar una falta de motivación para las tareas difíciles, mucha Ansiedad: (rango de puntaje 1, 2, 3). El aspirante con puntuación en este nivel tiende

a tener un alto grado de ansiedad. No forzosamente es un neurótico, ya que su ansiedad puede ser del tipo situacional. El efecto de la ansiedad muy generalmente distrae la ejecución de las tareas y produce perturbaciones físicas. Se relaciona con una baja puntuación. Este factor secundario, nivel de ansiedad se calcula a través de los siguientes factores primarios: C) Infantil versus Maduro, O) Inseguro versus Confiado, Q3) Controlado versus Descontrolado, Q4) Tenso versus Estable. Dichos factores primarios, brevemente descritos, indican lo siguiente: Los puntajes se dividen en tres rangos: Bajo (puntajes 1, 2, 3), Medio (puntajes 4, 5, 6), Alto (puntajes 7, 8, 9).

De la misma manera el test de habilidad numérica y verbal se calificaron con las planillas existentes para cada test, según el número de respuestas positivas se ubica en el baremo el número correspondiente para que este indique el nivel de cociente intelectual que el aspirante posee. Después de calificar las pruebas psicométricas se realizó un vaciado para su posterior análisis e interpretación.

Técnicas para el manejo y reconducción de la ansiedad: La relajación es un concepto ampliamente utilizado en el mundo occidental y practicado en el oriental desde tiempos inmemorables, implicando la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el estudio y el esfuerzo muscular, que facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior, es el descenso paulatino de la acción muscular y la tranquilidad psíquica que genera un estado de bienestar y de salud. El cuerpo en su constante trabajo por mantener el equilibrio general reacciona contrarrestando los excesos de actividad física continuada y la fatiga mental. Manteniendo inmersos en un pre-estado de tensión interna, que provoca numerosos cambios en las funciones vitales y genera un estado general de alteración físico-psicológico, del que apenas se es consciente hasta no encontrarse en situaciones límites. Numerosos autores han descrito técnicas válidas para inducir de forma autodidacta estados de relajación física. Se debe ser consciente del trabajo que supone la iniciación en estas técnicas, así como la práctica continua y la capacidad de modular todas las esferas relacionadas con las situaciones que provocan llegar a estados de tensión muscular física y psicológica.⁵¹

⁵¹ Smith, J.C. (2001) Entrenamiento ABC en relajación : una guía práctica para los profesionales de la salud. España: Desclée
Pag. 56

Las técnicas de relajación fueron impartidas a los estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas enseñándoles cada una de ellas para que en cualquier momento de ansiedad las puedan auto aplicar y así poder permanecer en un nivel de ansiedad adecuado. Dichas técnicas de relajación fueron proporcionadas por separado de las tutorías de habilidad numérica y verbal dividiendo el grupo de quienes se les impartió las tutorías en dos y solamente se les brindó las técnicas a la mitad del grupo, para así poder hacer una diferencia de medias y realizar el análisis e interpretación correspondiente de los datos obtenidos.

2.2 Instrumentos de Recolección de Datos

El cuestionario: Consta de un apartado de información personal, posterior a ello se formulan diez (10) preguntas cerradas, administrado a un grupo de veinte y cinco personas, aspirantes estudiantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad San Carlos de Guatemala, ubicados en el Centro Universitario Metropolitano –CUM- las preguntas formuladas abarcaron temas que sirven para identificar si los aspirantes manejan técnicas de estudio y la utilización que les dan a las mismas, así como el número de veces que ha intentado ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas. El ítem número uno se preguntó de qué se graduó a nivel de diversificado, esto es muy importante tenerlo en cuenta para estar al tanto qué preparación trae el aspirante, el ítem número dos se trató sobre las veces que ha intentado ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas, de la misma forma el ítem tres se cuestiona sobre qué cosas considera que afectan o pueden afectar en los estudios, asimismo, del ítem cuatro al ítem número siete está relacionado sobre si los estudiantes utilizan y/o conocen técnicas de estudio, el ítem número ocho está formado sobre la opinión que tiene el estudiante acerca de su habilidad numérica y verbal, el ítem número nueve está conformado sobre si considera que la ansiedad es un factor frecuente que afecta a la ansiedad en las pruebas de evaluación, de la misma manera, el ítem número nueve refiere si se considera necesario un programa que le ayude a mejorar su habilidad numérica y verbal que contenga técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad y finalmente el ítem número diez que indaga sobre la expectativas tiene sobre la Universidad de San Carlos de Guatemala. La duración aproximada del cuestionario es de diez minutos. (Ver anexo No.1)

Grupo focal: Se realizó con profesionales que laboran en la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de Medicina; el grupo constituyó un espacio de opinión. El grupo focal tiene por objetivo conocer la opinión de los profesionales acerca de que sí considera que los estudiantes son preparados por las instituciones de nivel medio para poder desenvolverse con éxito en la carrera Licenciatura Médico y Cirujano, igualmente, si considera que los estudiantes utilizan técnicas de estudio, de la misma forma se indagó sobre cuál es la razón por la que los estudiantes se ponen ansiosos ante la prueba específica, también se preguntó de qué forma la ansiedad afecta a los estudiantes en la resolución en la prueba de específicas que exige la Facultad de Ciencia Médicas para poder ingresar, asimismo, se cuestionó acerca si cree que sería de apoyo si les brindara a los aspirantes un programa que contenga herramientas para mejorar la habilidad numérica y verbal incluyendo en el mismo técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad, de este modo, se indagó sobre qué temas considera que debería de contener el programa para que los aspirantes estudiantes mejoren la habilidad numérica y verbal y así obtener un resultado satisfactorio en la prueba específica, finalmente, se averiguó de qué técnicas de reducción y manejo de la ansiedad debería de contener el programa (Ver anexo no. 2), estableciendo la conversación en el grupo, se grabó la reunión con los profesionales que laboran en –UNADE- para el posterior análisis de resultados; la sesión tuvo una duración de una hora.

Pruebas psicométricas:

Las pruebas que se utilizaron fueron:

El test 16 PF: El test de habilidad numérica, el test de habilidad verbal y técnicas de relajación con los estudiantes aspirantes que forman parte de la muestra, el Test 16 PF sirvió para medir el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes aspirantes, al mismo tiempo el test de habilidad numérica y verbal, ambos por separado sirvió para medir el Cociente intelectual (C.I.) de los mismos. El 16 PF se diseñó para la investigación básica en psicología y para cubrir lo más ampliamente posible el campo de la personalidad en un corto lapso de tiempo. Investiga 16 factores bipolares de la personalidad aislados por medio de análisis factorial.

Las escalas del 16 PF miden el temperamento, el estilo característico del pensamiento, percepción y acción de una persona durante un período de relativamente largo y ante una amplia gama de situaciones diferentes. Estos rasgos de personalidad se manifiestan en un grupo de actitudes, hábitos, preferencias, reacciones emocionales y sociales.

El test contiene elementos calificativos obligados a elegir entre juicios de valor en los que el estudiante aspirante responde pronunciándose por una u otra alternativa los factores evaluados del cuestionario en mención deben ser entendidos como características, rasgos fundamentales, impulsos y tendencias permanentes o lo esencial del carácter. Las 16 escalas que integran este instrumento son funcionalmente independientes y psicológicamente significativas.

De su utilización se derivan amplias posibilidades para entender la personalidad y de éste modo permitir predecir la conducta de los sujetos examinados. Los rasgos evaluados por el 16 PF no son únicos de la prueba, sino son parte del contexto de una teoría general de la personalidad. En el cuestionario, por conveniencia, cada factor está clasificado con su designación alfabética y breves descripciones de las calificaciones más altas y más bajas de cada reactivo de la prueba.

Cada pregunta contribuye a la calificación en solamente un factor, de modo que no hay una dependencia en la construcción de las escalas, los 16 factores primarios de la personalidad medidos por el 16 PF son los siguientes: A) Expresividad Emocional (retraído versus sociable), B) Inteligencia (lento versus rápido), C) Fuerza del yo (infantil versus maduro), E) Dominancia (sumiso versus dominante), F) Impulsividad (taciturno versus entusiasta), G) Lealtad Grupal (variable versus constante), H) Aptitud situacional (tímido versus aventurado), I) Emotividad (emocional versus racional), L) Credibilidad (sospechoso versus confiable), M) Actitud Cognitiva (excéntrico versus convencional), N) Sutileza (simple versus sofisticado), O) Conciencia (inseguro confiado), Q1) Posición Social (rutinario versus innovador), Q2) Certeza Individual (dependiente versus autosuficiente), Q3) Autoestima (descontrolado versus controlado), Q4) Estado de Ansiedad (tenso versus estable). En adición de los 16 factores primarios mencionados arriba, el

instrumento también mide seis factores de segundo orden o de “segundo estrato” o “factores secundarios” o complejos, siendo estos: Factor (E) Extroversión, Factor (S) Estabilidad Emocional, Factor (A) Ansiedad, Factor (L) Don de Mando, Factor (R) Inventiva, Factor (I) Iniciativa y Empuje. Las puntuaciones de segundo orden derivan de las puntuaciones estandarizadas (1 - 9) de los factores primarios (puntuaciones típicas). La prueba consta de 102 preguntas contenidas en un manual.

El test 16 P.F. aparte de factor primario que mide 16 Factores de la Personalidad, existe un factor secundario que mide la extroversión, la estabilidad, el nivel de ansiedad, el don de mando y la iniciativa, fue en este segundo factor de donde se obtuvo el nivel de ansiedad de los estudiantes aspirantes.

Finalmente, se aplicó los test de habilidad numérica y verbal que consta de cincuenta operaciones matemáticas básicas, es decir suma, multiplicación y división, dichos test se califican con una planilla en donde se encuentran las respuestas, y según el número de respuestas afirmativas que se obtuvo se lo califica e el baremo para obtener el cociente intelectual (C.I.). De la calificación de los test anteriormente descritos; se realizó el análisis de resultados para obtener las conclusiones de la investigación y su respectivo informe.

2.3 Técnicas de análisis estadístico:

En esta etapa el investigador dispone ya de un cúmulo de datos organizados obtenidos en las etapas anteriores, para la interpretación de datos se utilizó la estadística descriptiva, manejando la técnica coeficiente de correlación “r” de Pearson, que se realizó para el estudio sobre la población completa, observando una característica de la misma y calculando unos parámetros que den información global de toda la población, se utilizaron gráficas de barras de datos, dichas gráficas mostraran los mismos de forma visual, cuyas longitudes son proporcionales a las cantidades que representan, esta técnica ayudará a distinguir en forma inmediata algunas de las características más importantes de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población:

3.1.1 Característica del lugar:

La investigación realizada se trabajó en la Universidad de San Carlos de Guatemala, en el Centro Universitario Metropolitano –CUM-, en la Facultad de Ciencias Medicas, del edificio “B”, en el salón 323.

3.1.2 Características de la población:

El presente trabajo de investigación se elaboró con veinticinco estudiantes de ambos sexos, de nivel medio, aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Medico y Cirujano de la Universidad de San Carlos de Guatemala, entre las edades de 18 a 22 años, de la misma forma de trabajó en conjunto con tres profesionales que laboran en las instalaciones de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil (UNADE) de la facultad de Ciencias Médicas.

3.2 Estrategia Metodológica:

El trabajo de campo se separo en dos fases, las cuales consisten en:

- ✓ Primera fase: Se solicito un permiso para realizar el grupo de enfoque con los profesionales que laboran en la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de medicina, luego de obtener el permiso, en el mes de agosto se realizó un grupo de enfoque con los profesionales, esto se llevo a cabo en el Centro Universitario Metropolitano -CUM- en el edificio “D” en las instalaciones de UNADE de Medicina, en una sola sesión, que tuvo una duración de una hora.
- ✓ Segunda fase: El procedimiento que se realizó fue, pedir la autorización al coordinador de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de

Medicina, Se identificaron y seleccionaron cincuenta personas de ambos sexos, divididas en dos grupos, el equipo A conformado por aspirantes a quienes aparte de las tutorías en habilidad numérica y verbal se les proporcionaron técnicas de para el manejo y reducción de la ansiedad y al grupo B a quienes solamente se les proveyeron dichas tutorías.

- ✓ Tercera fase: En esta fase se asistió a la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de Medicina para solicitar el permiso correspondiente y así aplicar el test a los aspirantes, después de realizar la solicitud y obtener una respuesta positiva, en agosto se aplicó el test 16 P.F. a los estudiantes aspirantes a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas, durante la primera sesión esta de una hora, después de haber aplicado este test se impartieron tutorías de habilidad numérica y verbal una vez por semana, durante dos horas, así mismo técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad, en un período de un mes, en el tiempo que persistieron las tutorías se aplicó el test de habilidad numérica y verbal, después de haber culminado las tutorías, se volvió a reaplicar el test 16 P.F. para identificar la efectividad de las técnicas del manejo y reducción de la ansiedad, dicho test se reaplicó a los estudiantes aspirantes en un tiempo de una hora.

3.3 Presentación

A partir de haber recolectado los datos a través del cuestionario, el grupo focal, y las pruebas psicométricas siendo estas el test 16 PF, el test de habilidad numérica y el test de habilidad verbal, en este capítulo se hará un vaciado de esta información y se presentarán los resultados correspondientes. Este capítulo está organizado, en la primera parte el vaciado de información de las pruebas psicométricas presentadas de forma gráfica, la segunda parte del análisis se muestran con diagramas de la información recopilada del grupo de enfoque realizado con profesionales expertos del tema de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil -UNADE- de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

En la presente investigación no se planteó hipótesis estadística que comprobar, tomando en cuenta que es una investigación de diseño donde se

sintetizó la experiencia empírica y la teoría respecto a la organización de un modelo para el programa realizado, por tanto se presenta a continuación un análisis.

3.3.1 Análisis Cuantitativo:

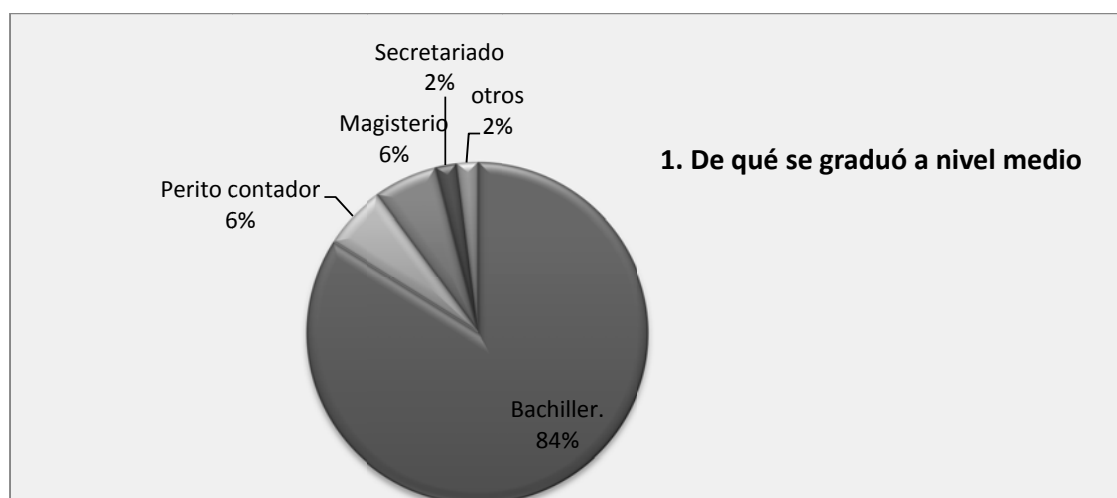
Los Resultados obtenidos de los cuestionarios realizados a los estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en el Centro Universitario Metropolitano -CUM-.

El cuestionario:

El cuestionario se aplicó a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se empleo a toda la población, esta colaboró y se mostró tranquila, se proporcionó las instrucciones correspondientes entendiéndolas a la primera vez que se les indicó.

A continuación se presentan el vaciados de los datos del cuestionario en forma grafica.

Gráfica No. 1



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: La gráfica indica que la mayoría de estudiantes encuestados que intentan ingresar a la Facultad se han graduado a nivel medio de Bachilleres con un 84% siguiendo perito contador con 6% igualmente, magisterio con 6% de la misma forma secretariado y otras carreras con un 2%.

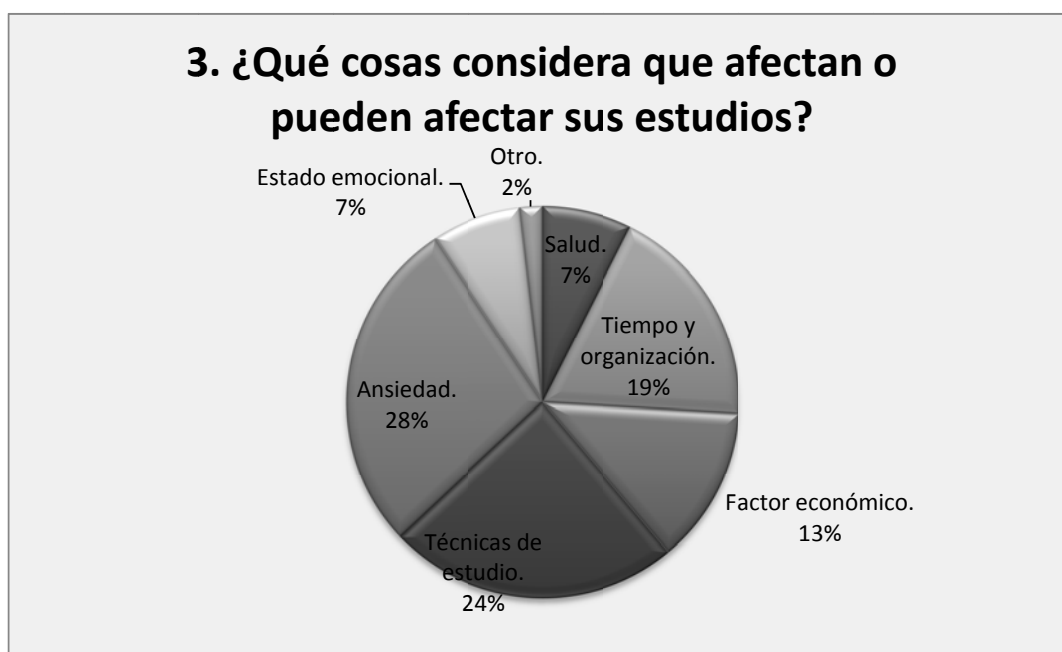
Gráfica No.2



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica indica que los estudiantes encuestados han intentado ingresar a la Facultad de 1 a 3 veces un 38%, de 4 a 6 veces un 46% siendo esta la mayoría y de 7 en adelante únicamente un 16%.

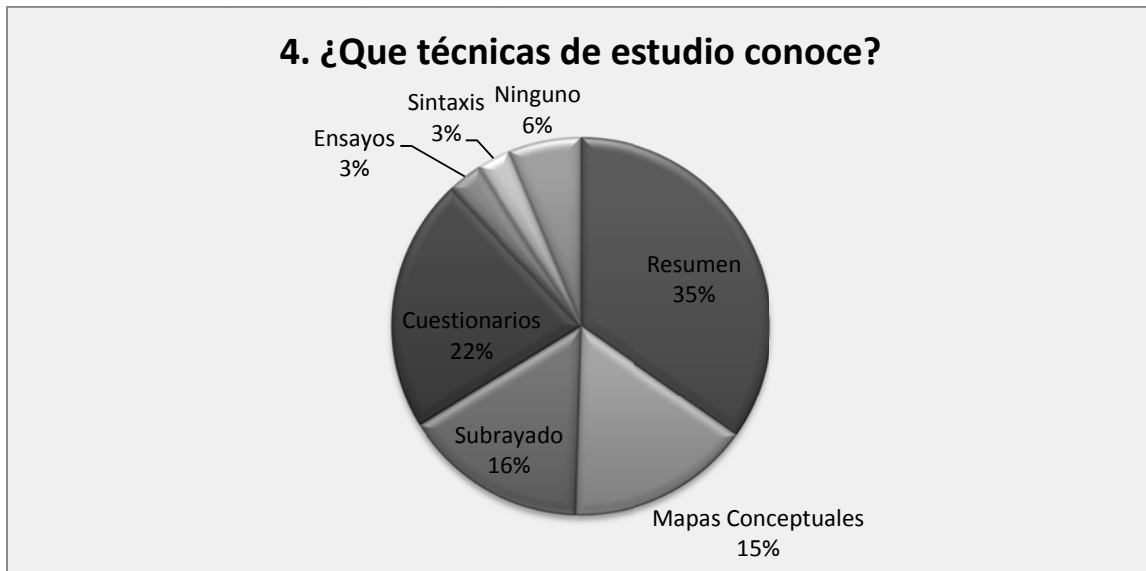
Gráfica No. 3



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica indica que la mayor parte de los estudiantes aspirantes encuestados consideran que lo que más afectan sus estudios es tanto la ansiedad que pueden presentar antes durante o después de una situación evaluativa, con un 28% y la falta de no contar con técnicas de estudio adecuadas, con un 24%, siguiendo como el tiempo y la organización con un 19%, también el factor económico con un 13%, siguiendo con un 7% el estado emocional y con un 2% únicamente otro tipo de causas.

Gráfica No. 4



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que la mayoría de los aspirantes conocen pocas técnicas de estudio, las más conocidas son el resumen con un 35%, siguiendo con los cuestionarios con un 22%, del mismo modo los mapas conceptuales con un 15% de esta manera siguiendo el subrayado con 16%, con el mismo porcentaje de 3% se encuentre la sintaxis y ensayos, finalmente con un 6% otro tipo de técnicas de estudio.

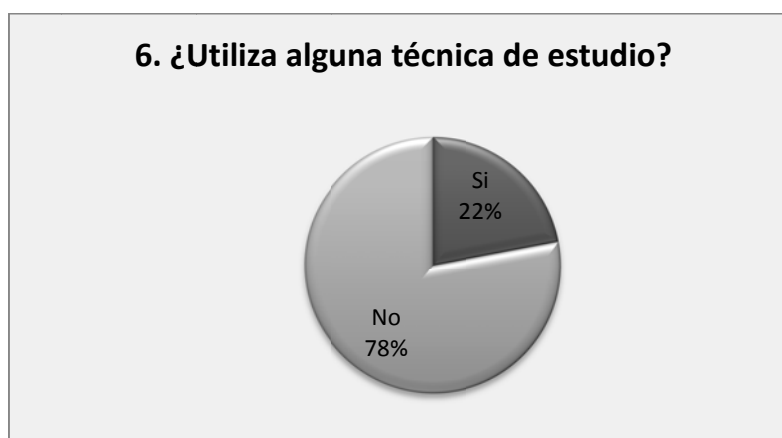
Gráfica No. 5



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica indica que la mayor parte de los estudiantes no han contado con un apoyo por parte del establecimiento del que se graduó para prepararse brindándoles diversas técnicas de estudio, esto se evidencia con un 74% y solamente un 26% si han recibido técnicas de estudio por parte de la institución educativa.

Gráfica No. 6



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: La gráfica indica que el 78% de los estudiantes no utilizan técnicas de estudio y solamente un 22% si las utilizan.

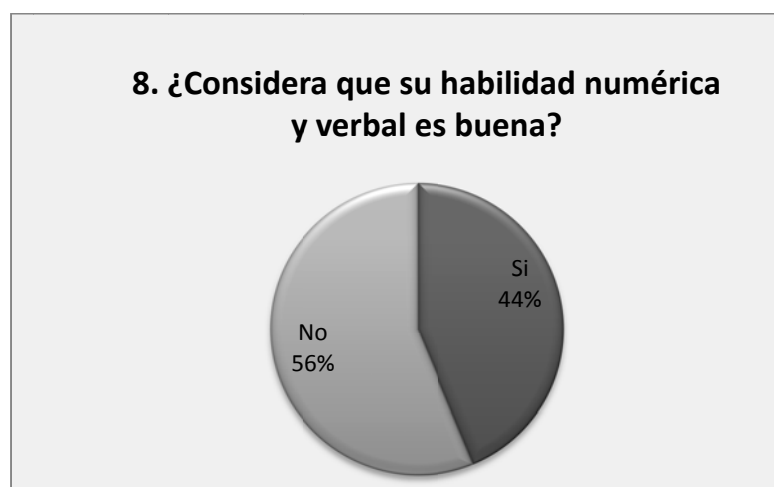
Gráfica No. 7



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que los estudiantes aspirantes encuestados que si utilizan alguna técnica de estudio, antes de someterse las pruebas específicas exigidas por la Facultad de Ciencias Médicas para poder ingresar a la misma, mayormente son, las de lectura y el subrayado ambas con un 38%, siguiendo los resúmenes con un 18% finalmente, con un 6% la técnica de síntesis.

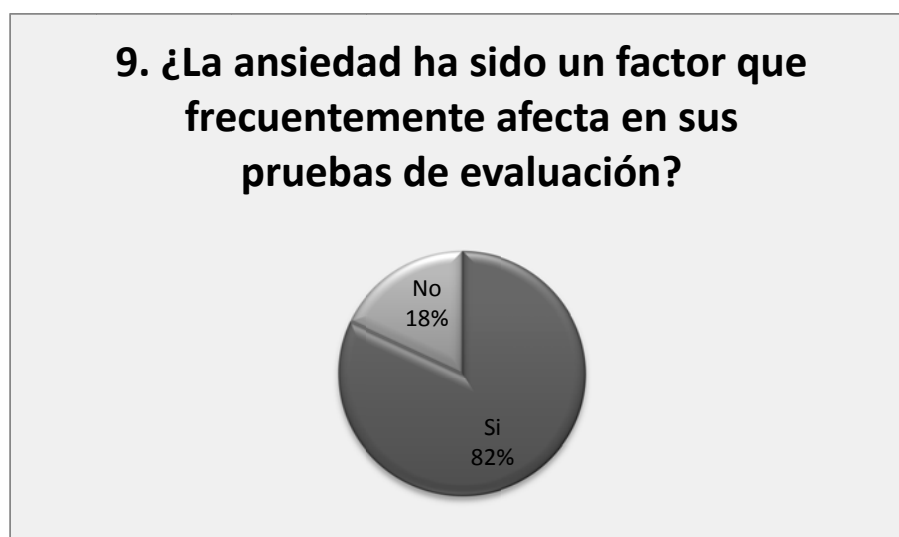
Gráfica No. 8



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que el 56% de los estudiantes aspirantes encuestados no consideraran buena su habilidad numérica y verbal, solamente el 44% si considera buena su habilidad numérica.

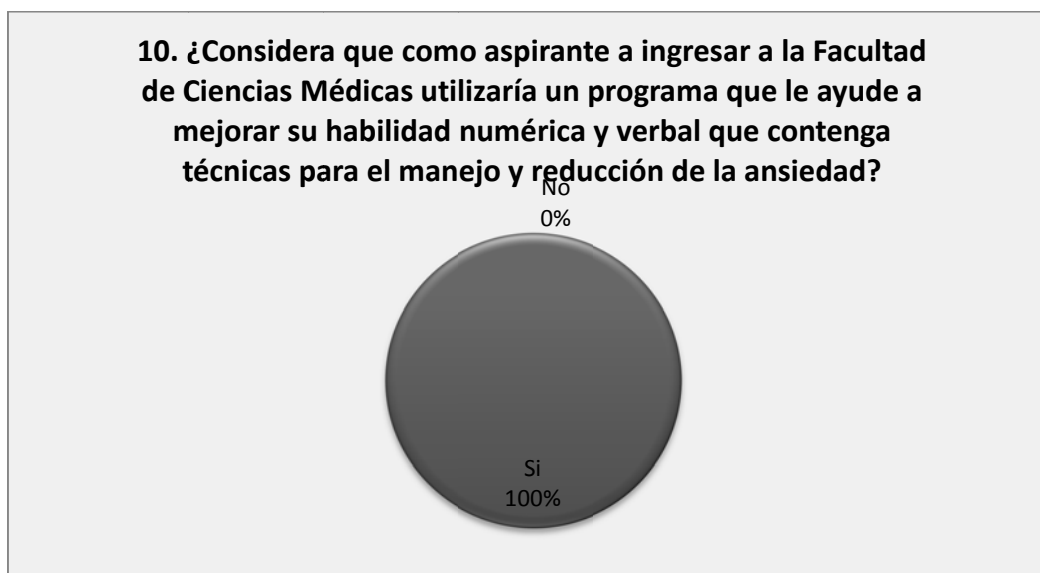
Gráfica No. 9



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que el 82% de los aspirantes encuestados consideran que la ansiedad ha sido un factor que dificulta su atención durante la evaluación del examen específico y en ocasiones provocando que el estudiante olvide lo estudiado, y solamente un 18 consideran que la ansiedad no es un factor que afecte en el momento de una situación evaluativa.

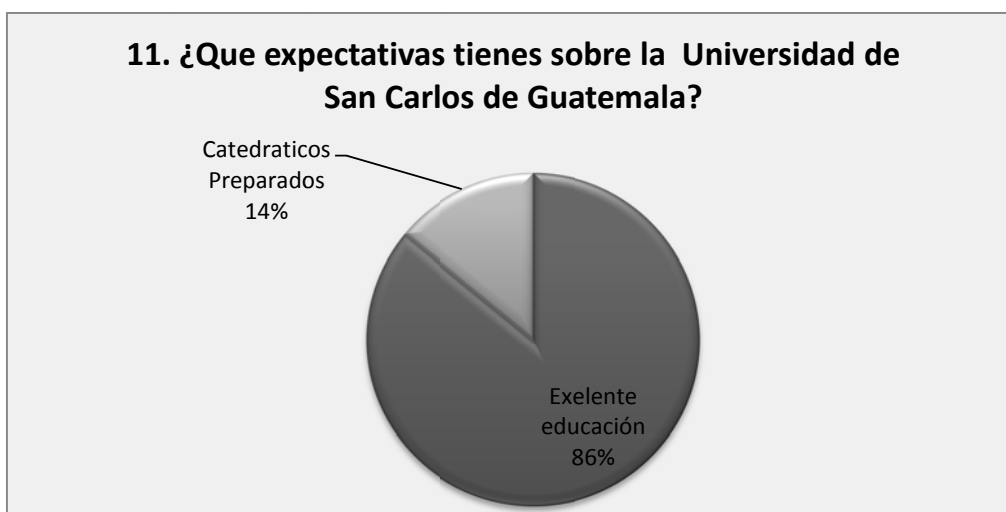
Gráfica No. 10



Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que el 100% de los estudiantes aspirantes encuestados consideran que será de gran utilidad el programa ya que les proveería técnicas para mejorar su habilidad numérica y verbal, reduciendo los niveles de ansiedad que se pueda presentar en el momento de realizar la prueba específica.

Gráfica No. 11



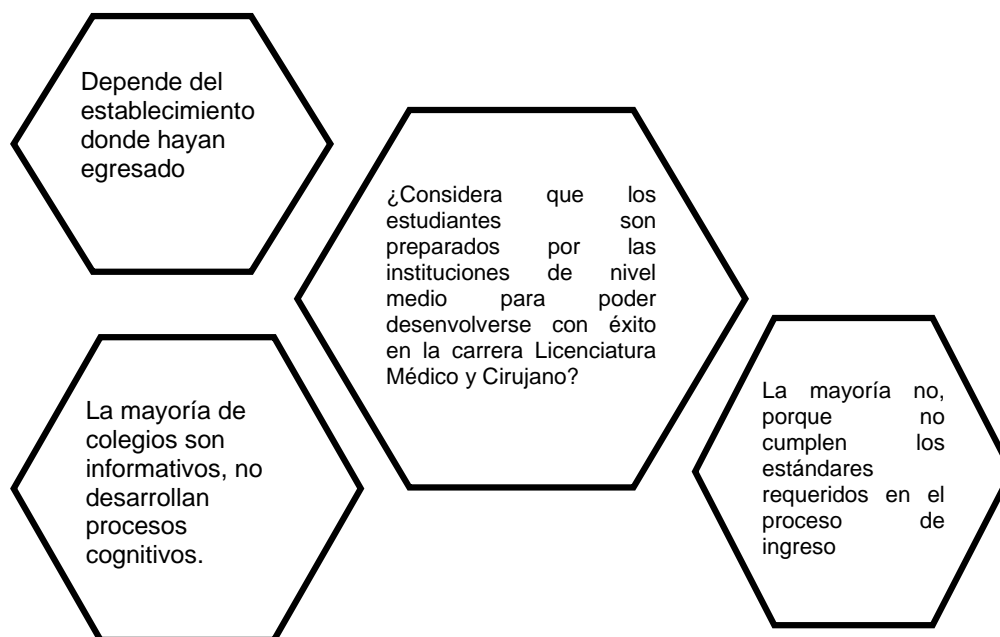
Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que el 86% de los estudiantes tiene como mayor expectativa que se les imparta una excelente educación para llegar a ser profesionales competitivos, y el 14% de los aspirantes esperan tener catedráticos preparados.

Grupo de enfoque:

El grupo de enfoque se realizó con profesionales que laboran en la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- de Medicina; el grupo constituyó un espacio de opinión estableciendo la conversación en el grupo, en un ambiente agradable y favorable.

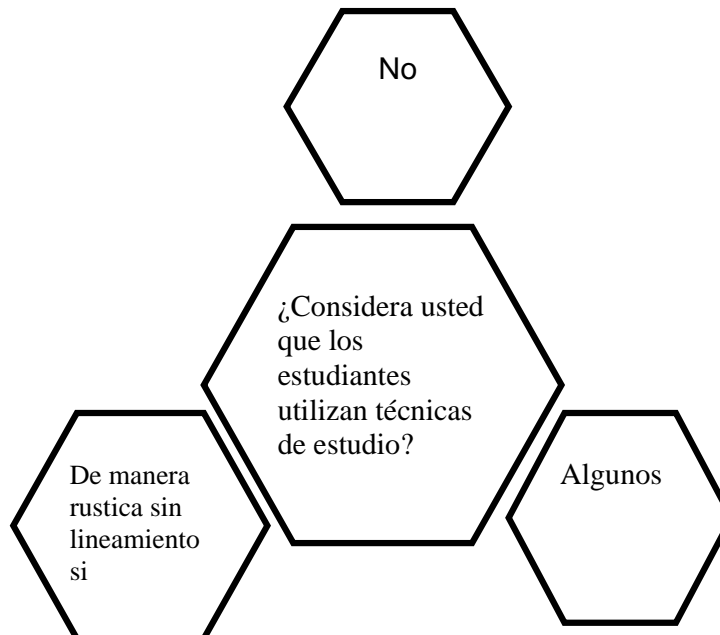
A continuación se presenta la interpretación y el análisis del grupo de enfoque en forma de diagramas:



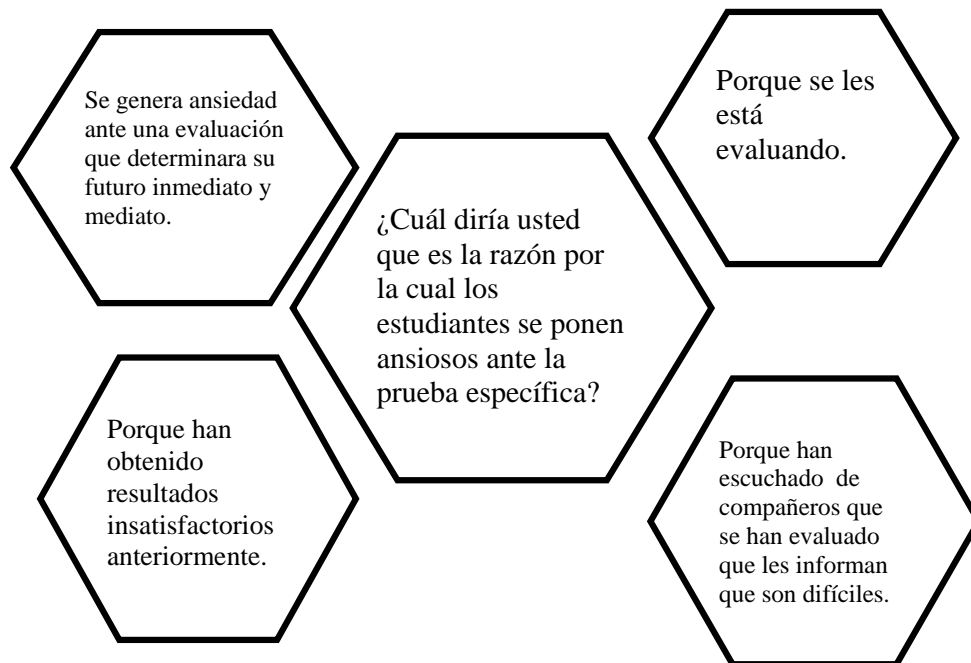
Actualmente existen instituciones educativas que si preparan a sus estudiantes, así como otros muchas que no están avalados por el Ministerio de Educación o que si lo están pero solamente se preocupan por cumplir con los requisitos mínimos que se les presentan, algunas instituciones educativas tienen mayores exigencias debido a que ahora existen exámenes de admisión por parte de la Universidad San Carlos de Guatemala lo cual exige más preparación por parte de los aspirantes.



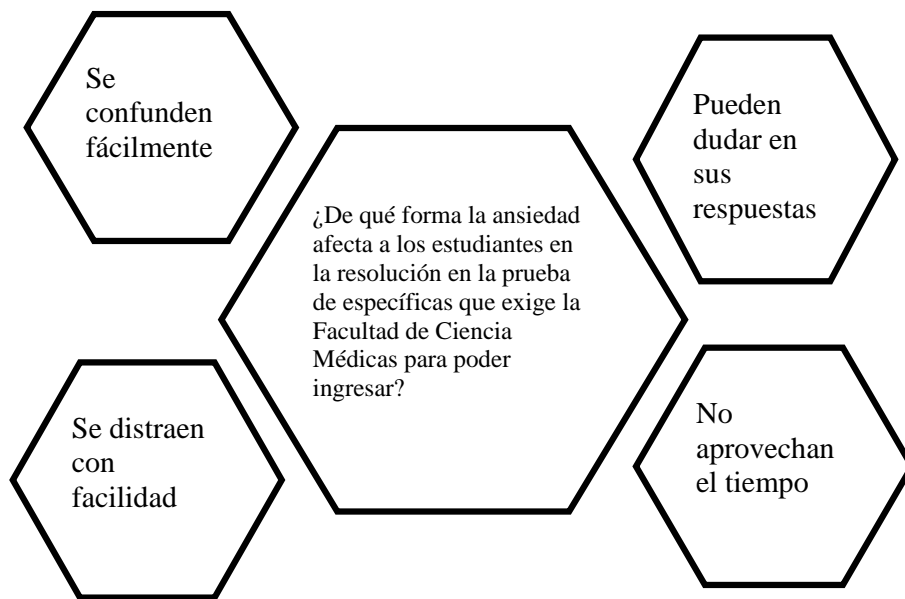
La mayoría de los profesionales que laboran en UNADE consideran que lamentablemente en las instituciones educativas solo se preocupan de que los estudiantes aprueben los cursos, mas no desarrollan procesos cognitivos, por lo que no les proveen técnicas o herramientas que les puedan servir para poder desenvolverse con éxito en sus estudios universitarios, pero también están consientes que mejorando el nivel de los educadores y educadoras los aspirantes podrían prepararse adecuadamente para que en el futuro tengan éxito en la carrera Licenciatura Medico y Cirujano o en cualquier otra carrera.



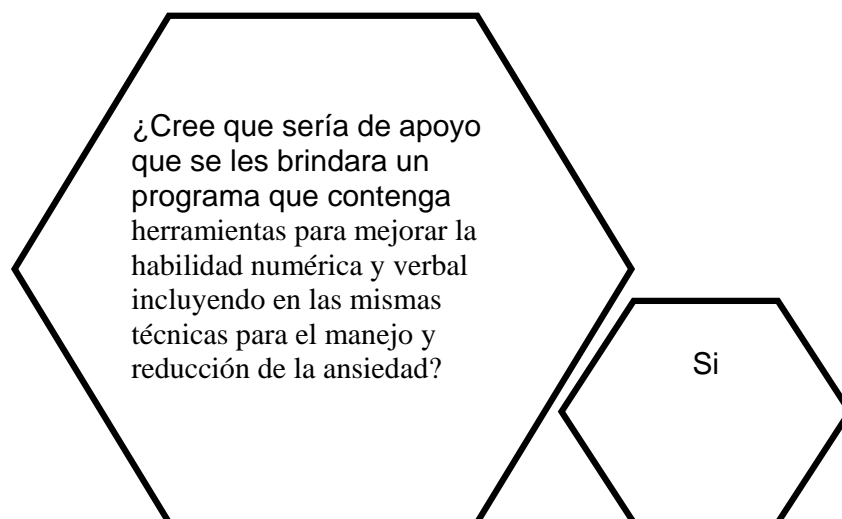
Los estudiantes no ven o no comprenden la importancia de conocer las técnicas de estudio y el beneficio que estas pueden traerles, por lo que no se procuran de aprenderlas y ponerlas en práctica afectado el proceso de aprendizaje de los estudiantes aspirantes y en ocasiones es la causa de la repitencia o resultados negativos.



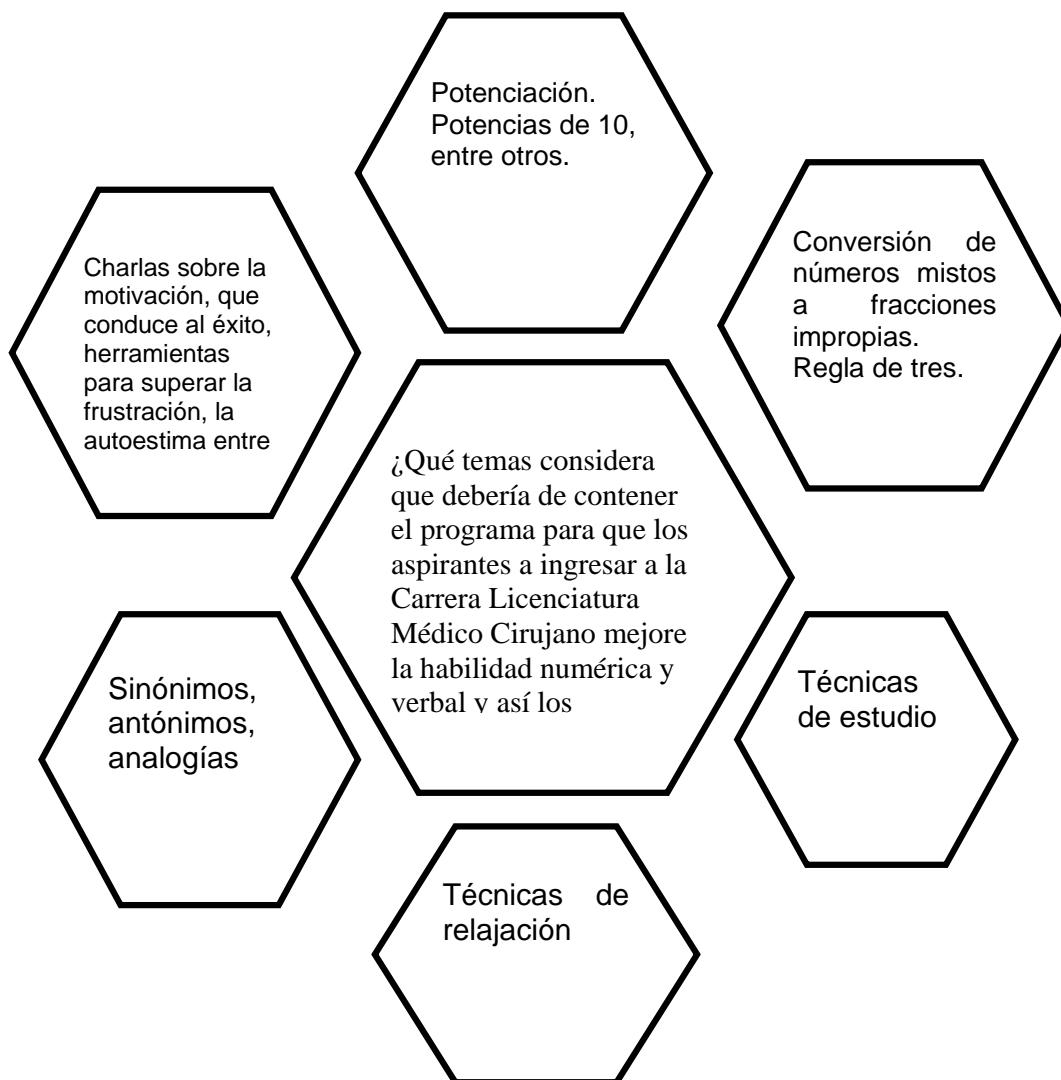
El principal síntoma ante una situación evaluativa es la ansiedad y es esta lo que la mayoría de los estudiantes aspirantes sienten ya que han obtenido resultados insatisfactorios anteriormente, además, porque se les está examinando y es una situación incómoda a la que normalmente se prefiere evitar ya que no se está confiado o seguro de lo que se va a responder o lo que sabe es correcto o no, igualmente, porque han escuchado de compañeros que anteriormente fueron evaluados y estos les informan que son difíciles y entra a su mente pensamientos negativos, se genera ansiedad ante una evaluación que determinaran su futuro inmediato y mediano.



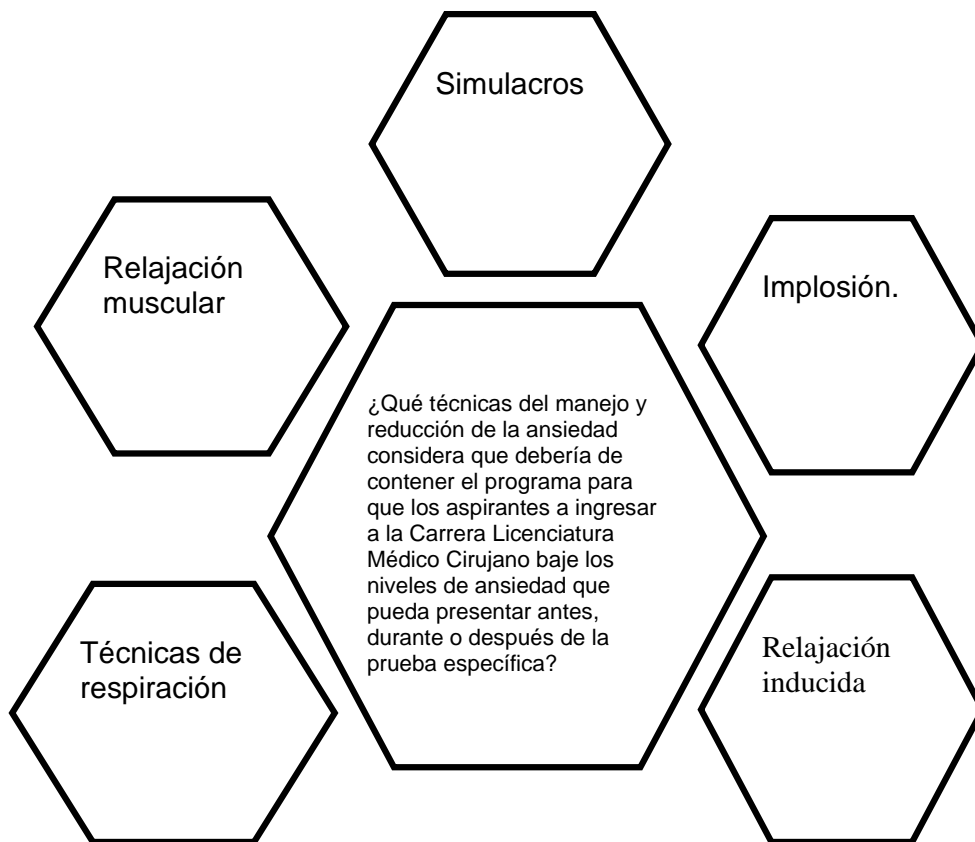
La ansiedad puede afectar al estudiante aspirante ante la prueba específica ya que este puede dudar en sus respuestas, no aprovechar el tiempo que se les brinda para la realización de la prueba quedando la mente bloqueada en una sola pregunta y el tiempo no les alcanza para terminar a misma, también se confunden sencillamente, se distraen con facilidad. Por las causas anteriormente mencionadas el estudiante puede poseer ansiedad con facilidad y está afectarle obteniendo resultados negativos.



Se considera que debido a que los estudiantes aspirantes no son preparados para desenvolverse a nivel universitario, si sería de mucha utilidad que se les aportara un programa como herramienta para que ellos puedan mejorar su habilidad numérica y verbal y que al mismo tiempo este contenga técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad y así poder presentarse mejor para poder ingresar a la Facultad de Ciencias Medicas, pero no solamente que se tenga conocimiento de la existencia de ese programa, sino también que lo utilicen y lo pongan en práctica, ya que dependerá mucho de la preparación de los aspirantes poder ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.



Los profesionales que laboran en UNADE consideran que algunos de los temas que debería de contener ese programa serían, en el área verbal sinónimos, antónimos, analogía, técnicas de estudio entre otras, en al área numérica, conversión de números mixtos a fracciones impropias, regla de tres, potenciación, potencias de 10, entre otros., asimismo, en el área personal y/o psicológica, técnicas de relajación, finalmente charlas sobre la motivación, igualmente platicas sobre qué conduce al éxito, herramientas para superar la frustración, la autoestima, entre otras y así los estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas tener una herramienta para poder prepararse de mejor manera.



Los profesionales que laboran en UNADE consideran que el programa debe de contener técnicas de relajación entre estas están, técnicas de respiración, implosión, relajación muscular, relajación inducida y estas son solamente algunas de las muchas técnicas efectivas que se pueden incluir en el programa, para que los estudiantes logren aprenderlas,

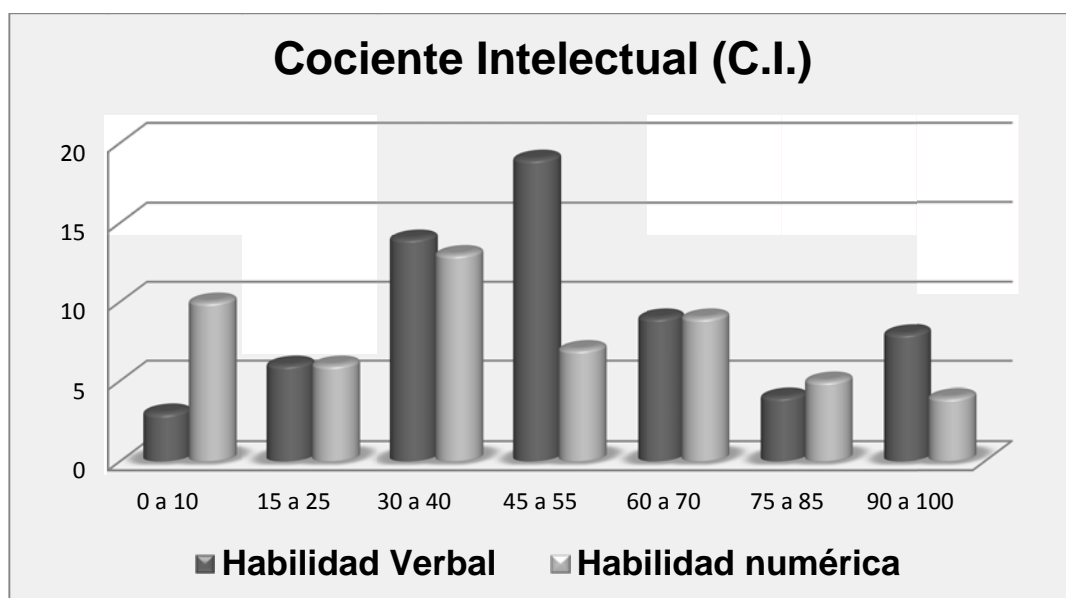
pero no solo educarse sino también auto-aplicarlas en cualquier momento de ansiedad sobretodo en situaciones evaluativas como lo es la prueba específica que exige la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala para poder ingresar a la misma.

Pruebas psicométricas:

Las pruebas psicométricas fueron aplicadas a los estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Las pruebas fueron dirigidas a la población, quienes voluntariamente colaboraron sin ningún problema de manera tranquila, las instrucciones fueron proporcionadas entendiéndolas a la primera vez que se les indicó.

A continuación se presenta el vaciado de cada prueba aplicada, la interpretación y el análisis del grupo de enfoque en forma de gráficas.

Gráfica No. 1



Fuente: Test de habilidad numérica y verbal dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción: Esta gráfica muestra que la mayor parte de los aspirantes que se les aplicaron los test en habilidad numérica y verbal ambos por separado, el

cociente intelectual (C.I.) más alto en el área verbal está entre 45 a 55 de percentil siendo el más bajo de 0 a 10 de percentil y en al área numérica el cociente intelectual (C.I.) más alto está entre 30 a 40 de percentil, y el más bajo de 90 a 100 de percentil.

Test 16 P.F.:

El test 16 P.F. se aplicó a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se empleo a toda la población, esta colaboró y se mostró tranquila, se proporcionó las instrucciones correspondientes entendiéndolas a la primera vez que se les indicó.

Para la presentación y análisis de resultados del test 16 P.F. se realizó la Correlación de Pearson para identificar los diferentes niveles de ansiedad que existe en los estudiantes antes de aplicar las técnicas de relajación y después de las mismas para identificar si son efectivas para que la ansiedad disminuya en los aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas.

A continuación se presentan el vaciados de los datos del cuestionario en forma de cuadros y gráficas.

Cuadro No. 1

Grupo A 1era y 2da aplicación		
	Columna 1	Columna 2
Columna 1	1	
Columna 2	0.608032	1

Fuente: Test 16 P.F. dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

Descripción:

El coeficiente de correlación “r”: 0.608032, establece que existe una correlación positiva moderada, e indica que el nivel de ansiedad disminuye al impartir las técnicas de relajación para reducir la ansiedad y aumenta al no impartirlo.

Cuadro No. 2

Grupo B 1era y 2da aplicación		
	Columna 1	Columna 2
Columna 1	1	
Columna 2	0.1716705	1

Fuente: Test 16 P.F. dirigido a estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en el Centro Universitario Metropolitano el mes de julio del 2012.

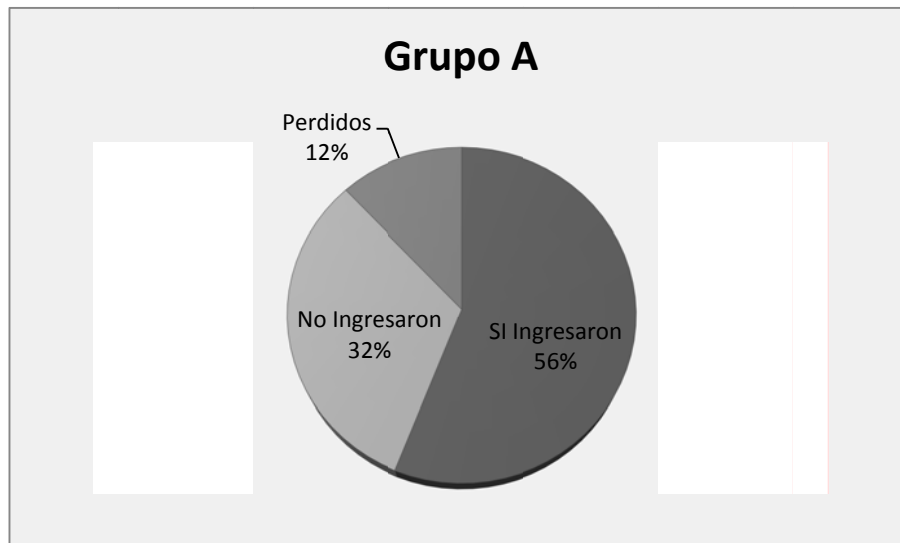
Descripción:

El coeficiente de correlación “r”: 0.1716705, establece que existe una correlación positiva débil, e indica que el nivel de ansiedad aumenta al impartir las tutorías en habilidad numérica y verbal y disminuye al no impartirla

Cuadro No. 3

	Grupo A	Grupo B	Total
Si Ingresaron	14	11	56%
No Ingresaron	8	9	32%
Perdidos	3	5	12%
Total	25	25	100%

Gráfica No. 2

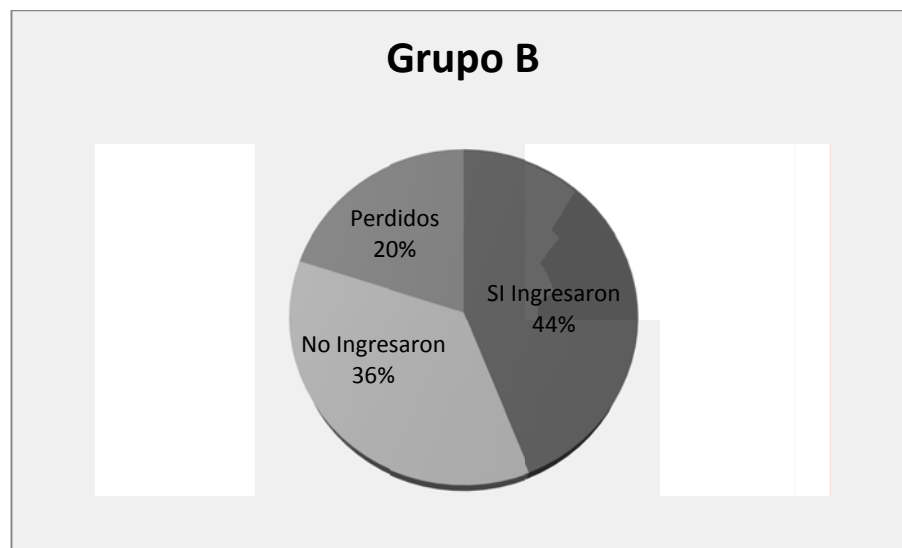


Fuente: Datos obtenidos de la base de datos de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE- 2012

Descripción: Esta gráfica muestra que a los aspirantes a quienes se les proporcionaron las tutorías en habilidad numérica y verbal, además de dichas

tutorías se les impartieron por aparte las técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad, la gráfica indica que el 12% de la muestra se perdió durante el proceso por ingresar a la Facultad, es decir, no se realizaron la prueba específica, el 32% de los aspirantes por ingresar a la Universidad no pudieron integrarse a la misma, pero el 56% siendo la mayor parte de los estudiantes han logrado ingresar la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Gráfica No. 3



Fuente: Datos obtenidos de la base de datos de la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE–

Descripción: Esta gráfica muestra que los estudiantes a quienes se les aportaron únicamente las tutorías en habilidad numérica y verbal el 20% de los aspirantes se perdieron durante el proceso por ingresar a la Universidad, ya que no se realizaron la prueba específica correspondiente, el 36% de los estudiantes no lograron ingresar a la misma obteniendo resultados insatisfactorios, y el 44% aspirantes por ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala han logrado ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas.

3.3.2 Análisis e interpretación de resultados:

La Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE– tiene conocimiento empírico con relación a los resultados de la prueba específica de la población preuniversitaria pues solo logran ingresar a la Facultad de

Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala un 35%. La ansiedad académica lo ha padecido cualquier estudiante en menor o mayor intensidad en cualquier época de su vida escolar, pero en este caso las pruebas específicas para algunos, les provoca mucha ansiedad, si tienen una buena preparación académica asisten más tranquilos, confiados, relajados sintiendo que les irá bien, sin embargo este no es el caso de la mayoría que experimenta sucesos de intranquilidad frente a un proceso evaluativo. El grupo de edades que predominó en el estudio fue comprendido entre 18 a 22 años, de ambos sexos, adultos jóvenes; en su mayoría solteros, sin compromisos laborales, los apoyan económicamente sus familiares. Como resultado de la investigación de la muestra que fueron 50 estudiantes, se dividieron en dos grupos de veinte y cinco estudiantes cada uno, el equipo A conformado por aspirantes a quienes aparte de las tutorías en habilidad numérica y verbal se les proporcionaron técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad y al grupo B a quienes solamente se les proveyeron dichas tutorías, con esto se alcanzó otro de los objetivos planteados, que fue propiciar a través de una intervención psicopedagógica un manejo adecuado de ansiedad que logra aumentar el ingreso de estudiantes a la Facultad de Ciencias Médicas, esto se consiguió ya que el 56% de la población a quienes a parte de las tutorías en habilidad numérica y verbal se les impartieron las técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad es decir, el esquiopo A, la mayoría obtuvieron resultados satisfactorios y por ello lograr ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas.

Para medir el C.I. de las personas seleccionadas, se utilizó el test en habilidad numérica y verbal, siendo esta una prueba de aplicación sencilla, que contiene una serie de elementos de diversas características y proporciona una apreciación del desarrollo mental del sujeto y de su capacidad para adaptar conscientemente su pensamiento a nuevas exigencias. El área verbal contiene analogías verbales, vocabulario, ordenamiento de frases; y el área numérica está formado por una serie numérica, al calificar dicho test se pudo encontrar que el 30% de la muestra se ubica en el percentil de 45 a 55 en el área verbal y en el área numérica el más bajo es el percentil de 1 a 10, esto indica que cuando el percentil es alto en el resultado final del test más alto será el cociente

intelectual de la persona ya sea en el área verbal o numérica y viceversa, es decir, que cuando el percentil es bajo el cociente intelectual de la persona será más bajo, aquí se evidencia que los estudiantes tienen un cociente intelectual más alto en el área verbal que en lo numérico, lo que hace notar que existe una deficiencia en la preparación académica desde diversificado para poder ingresar a la Universidad.

El cuestionario utilizado permitió alcanzar uno de los objetivos propuestos en la investigación, que era descubrir algunas causas que intervienen en los estudiantes que fracasan en la prueba específica, pues se evidenció diversos factores que influye antes, durante y después de la prueba, uno de los muchos elementos que afecta es tanto la ansiedad que pueden presentar en el momento de una situación evaluativa y el no contar con técnicas de estudio adecuadas, ya que no se preparan adecuadamente para un proceso evaluativo afectando los resultados finales.

Durante la investigación también se observó que el 56% de los estudiantes aspirantes que participaron en el cuestionario no consideraran tener una buena habilidad numérica y verbal necesaria. Coincidiendo así con los resultados donde es evidente que los estudiantes aspirantes en el área verbal les va mejor que en el área numérica, donde se observa mayor dificultad. Un elemento muy importante que muchos no se dan cuenta que influye en ellos es la ansiedad de ser evaluados, pues esta muchas veces se manifiesta de forma inconsciente y es una de las causas que más afecta en la fracaso de la realización de la prueba específica y esto se evidencia ya que el 82% de los aspirantes consideran que la ansiedad ha sido un factor que dificulta su atención durante la evaluación de la prueba y en ocasiones provoca que el aspirante olvide o bloquee lo estudiado. También se indagó sobre si pensaba que como aspirante a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas si utilizaría un programa que le ayudará a mejorar su habilidad numérica y verbal que contenga técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad contestando el 100% de los estudiantes afirmativamente, es decir, que si utilizarían el programa, considerando que sería de gran utilidad pues les proveería técnicas para mejorar su habilidad numérica y verbal, reduciendo los niveles de

ansiedad que se pueda presentar en el momento de realizar la prueba específica, ya sea antes, durante o después de la misma.

En relación a la aplicación del cuestionario 16 P.F., (16 Factores de la Personalidad), una alta calificación en el nivel de ansiedad significa una personalidad con pocos síntomas de ansiedad y una baja puntuación significa mucha ansiedad, dicho test fue el que se utilizó para medir el nivel de ansiedad de los aspirantes. Según los resultados obtenidos del estudio el nivel de ansiedad en la primera aplicación del test 16 P.F., en el grupo A corresponde al 34% de la población se encuentra en un nivel 4 que responde a el nivel medio de ansiedad y en la segunda aplicación el nivel de ansiedad se halla en el nivel 5 que es nivel medio de ansiedad encontrándose el 29%, de la población lo que esto indica que una calificación baja en este factor significa una personalidad con muchos síntomas de ansiedad. El grupo B en la primera aplicación el 21% se encuentra en el nivel 6 que es nivel bajo y en la segunda aplicación el mismo grupo se encuentra en el nivel 7 que también es un nivel bajo, lo que esto indica que una alta calificación en este factor significa una personalidad con pocos síntomas de ansiedad. El test utilizado para medir la ansiedad, permitió establecer la relación que existe entre la ansiedad previa a la prueba específica y el posterior fracaso en las mismas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones:

A la Universidad San Carlos de Guatemala:

- El Programa psicopedagógico, para mejorar la habilidad numérica y verbal, incluyendo técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad, logró aumentar el porcentaje de los aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- La mayor parte de los aspirantes que se les aplicaron los test en habilidad numérica y verbal, se pudo evidenciar que los estudiantes tienen un cociente intelectual más alto en el área verbal que lo numérico.

A la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE-:

- El Programa psicopedagógico, para mejorar la habilidad numérica y verbal, incluyendo en el técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad, responde a la necesidad de los estudiantes de contar con estrategias y herramientas de aprendizaje indispensables para desempeñarse de forma exitosa en sus estudios universitarios.
- El grupo A estableció, que el cociente de correlación “r” mostro una correlación positiva moderada, su efecto se interpreta que al impartir las técnicas de relajación el nivel de ansiedad disminuye y al no impartirse el nivel de ansiedad permanece.
- El grupo B concluyó que, el cociente correlación “r” mostro una correlación positiva débil, en la cual su efecto se interpreta que el nivel

de ansiedad aumenta al impartir la tutoría en habilidad numérica y verbal tiende a disminuirse al no impartirla.

- Se determinó que la correlación entre el nivel de ansiedad evaluado por el factor (A) ansiedad se concluyó que el nivel de ansiedad manifestó diferente grado de ansiedad al ser relacionado con los distintos grupos evaluados (grupo A y grupo B).

A Establecimientos Públicos y Privados:

- La mayoría de los estudiantes no se preparan adecuadamente para una situación evaluativa, ya que no utilizan técnicas de estudio, o no dedican un tiempo determinado para estudiar, sino repasan unos días u horas antes de presentarse a la prueba.
- Los pensum de las escuelas públicas en Guatemala en muchas ocasiones se han convertido en un medio netamente informativo olvidando desarrollar habilidades verbales y numéricas.

A Estudiantes Aspirantes:

- La ansiedad puede afectar a los estudiantes en el desarrollo de una prueba de evaluación provocando el olvido o un bloqueo de lo estudiado.
- La ansiedad resultó ser un componente negativo, en la mayoría de los estudiantes aspirantes en el momento de someterse a un proceso evaluativo, afectado negativamente los resultados de las pruebas específicas.

4.2. Recomendaciones:

A la Universidad San Carlos de Guatemala:

- Elaborar un documento informativo sobre la preparación que debe tener todo estudiante aspirante por ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala previo a someterse a pruebas exigidas por la misma.
- Difundir y/o informar sobre la existencia del programa psicopedagógico, para mejorar la habilidad numérica y verbal, en el que también incluye las técnicas para el manejo y la reducción de la ansiedad a los aspirantes a estudiar en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad San Carlos de Guatemala.
- Impartir cursos psicopedagógicos que proporcionen herramientas de aprendizaje para el éxito en el desempeño académico.
- Realizar otros estudios para abordar variables que en este trabajo no fueron tomadas en cuenta y así determinar otras debilidades psicopedagógicas que pudieran estar influyendo en el desempeño académico de los estudiantes aspirantes por ingresar a la Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Ampliar la cobertura de programas de orientación para trabajar con estudiantes aspirantes por ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas, dirigidos e impartidos por estudiantes practicantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A la Unidad de Apoyo y Desarrollo Estudiantil –UNADE-:

- Ampliar la capacidad de atención para aspirantes e impartir tutorías en habilidad numérica y verbal, incluyendo en ellas técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad, y así brindarles a los estudiantes la

posibilidad de poder ingresar a la Carrera de Licenciatura Médico y Cirujano.

A Establecimientos Públicos y Privados:

- Preparar psicopedagógicamente a los estudiantes del último año de diversificado con técnicas de estudio efectivas y técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad, con el fin de beneficiar a los estudiantes para obtener resultados satisfactorios.

A Estudiantes Aspirantes:

- Organizarse y planificar los estudios desde el principio, para lograr de esta forma un aprendizaje significativo y no únicamente memorizando las cosas.
- Buscar más información de la que el catedrático imparte por medio de libros, conversaciones con personas que sean expertos en el tema o hacer uso de la tecnología.
- Indagar de forma individual en la habilidad numérica y verbal que se posee para poder saber qué estrategias de aprendizaje le son funcionales para lograr éxito en el aprendizaje.
- Buscar estrategias o herramientas efectivas para mejorar la habilidad numérica y así obtener resultados positivos.
- Practicar técnicas relajación antes, durante, y después de una situación evaluativa para así poder realizar una mejor evaluación obteniendo resultados satisfactorios.

BIBLIOGRAFÍA

Anastasi, Ann "Los Tests Psicométricos" McGraw Hill, 3ra edición. México, 1998.

Berwart, Hernán; Zegers, Beatriz. "Psicología del adolescente". Ediciones Nueva Universidad. Colección Teleduc. Santiago, 1980. Págs. 184.

Blalock, Hubert. "Estadística social". Editorial Fondo de Cultura Económica. 5a Edición. Mézico D.F. 1994 No. de págs. 156.

Bisquerra,R. "Método de investigación educativa". CEAC, Barcelona No. de págs. 163.

Bizama, Iván "La autoestima requiere atención de urgencia". Artículo publicado en Revista de Educación N°225. Centro de perfeccionamiento del Ministerio de Educación. Santiago, Marzo 1995. Págs. 475.

Castro, Anacelis. (2002) "La frustración". Extraído el 13 de marzo de 2006 del sitio Web. <http://www.proyectopv.org/1-verdad/frustracion.htm>.

Carrasco, J. B. (noviembre 2000). "Como Aprender Mejor, Estrategias de aprendizaje". Espana : RIALP 3era edició. No. de págs. 313

Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la ansiedad. Asociación Mundial de Psiquiatría, 1999. MEDICINE Vol. 7 No. 106 pág

Feldman, Robert S. (1998)."Psicología con aplicación a los países de habla hispana",5ª Ed. México: McGrawHill Interamericana Editores, S.A de C.V. No. de págs. 356.

Fernández, José L. (1991). "Psicología general II- Tomo II", 7ª Ed. Madrid, España: Impresos y revistas SA. No. de págs. 463

Health, T. (2004, febrero). Retrieved Junio 18, 2012, from http://studentservices.fgcu.edu/Counseling/Files/Ansiedad_ante_los_examenes.pdf

Hervey, J. R. (2000). Relajación total : técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la mente y el espíritu . Barcelona: Oniro.

Imagen institucional profesionales en recursos humanos en <http://www.imageninstitucional.com/PPP/16%20PF.htm> ultima revisión el 03 mayo de 2012

Lahey, (1998). "Introducción a la Psicología" 6 Ed. Madrid, España: McGrawHill Iberoamericana Editores, S.A de C. A. No. de págs. 243

Larousse universal : diccionario enciclopédico.-. (1958). Francia : Hollier-Larousse.

Matussek, Paul. "La creatividad desde una perspectiva psicodinámica" Editorial Herder. Barcelona, 1984. Aberastury, A. y Knobel, M. "La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico". Editorial Paidós Educador. Buenos Aires 1987) No. de págs. 385.

Mayorca, Walter A. (2005) "Motivación y Productividad", Editorial Santillana, Primera Edición 1989. No. de págs. 154.

Moreno, P. (2000). Superar la ansiedad y el miedo . Madrid: Serendipity. No. de págs. 236.

Mruk, C. (segunda edición 1999). Autoestima investigación, teoría y practica. New York: Descleé. No. de págs. 236

Neal, C. (2002). 52 maneras de reducir el estrés en tu vida. Miami, Florida: CARIBE, INC. No. de págs. 134.

Psicología de la educación. (2009, junio 23). ultima revisión mayo 23, 2012, de <http://www.docentesdeprimaria.com/wp-content/uploads/2011/02/Instrumentos-de-Evaluaci%C3%B3n.pdf>

Peurifoy, Z. R. (1999). Cómo vencer la ansiedad, un programa revolucionario para eliminarla definitivamente. Desclee de Brouwer, S.A. No. de págs. 275

PSICOPEDAGÓGICO, G. (2006, Diciembre). Retrieved junio 18, 2012, from <http://www.ugr.es/~ve/pdf/ansiexam.pdf>

Relajación física y serenidad mental, una guía para superar la depresión y las preocupaciones de la vida. (2007). CEPA. No. de págs. 234.

Smith, J.C. (2001) Entrenamiento ABC en relajación : una guía práctica para los profesionales de la salud. España: Desclee. No. de págs. 291

Santos, J.A. (2004). "La Ruta. Un mapa para construir futuros", San Salvador, El Salvador: Editorial Universidad de El Salvador. No. de págs. 234.

Spielberger, c. (1998). tensión y ansiedad. México. No. de págs. 352

Técnicas de estudio, (2003, agosto). Técnicas de estudio. Retrieved junio 18, 2012, from <http://www.tecnicas-de-estudio.org/examenes/examenes17.htm>

Wittaker James, Wittaker, Sandra J (1991)."Psicología con aplicación para Iberoamérica"4ª Ed. México: McGrawHill Interamericana Editores, S.A de C.V. No. de págs. 274.

Vindel Cano, A. (2008). El estrés en los jóvenes, claves para vencerlo y prevenirlo . Madrid: Comision Ejecutiva Confederal de UGT. No. de págs. 153.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLO DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO CUM
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES ASPIRANTES A INGRESAR A
LA CARRERA LICENCIATURA MÉDICO Y CIRUJANO**

Nombre: _____

No. O.V.: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: A continuación se le presentan diez interrogantes por favor marque una X en el cuadro ☐ apropiado para su contestación.

1. ¿De que se graduó a nivel medio?

- A. Bachiller en _____.
- B. Perito contador. ☐
- C. Magisterio. ☐
- D. Secretariado. ☐
- E. Otro. ☐

2. ¿Cuántas veces ha intentado ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas?

- A. 1 a 3 veces. ☐
- B. 4 a 6 veces. ☐
- C. 7- en adelante. ☐

3. ¿Qué cosas considera que afectan o pueden afectar sus estudios?

- A. Salud. ☐
- B. Tiempo y organización. ☐
- C. Factor económico. ☐
- D. Técnicas de estudio. ☐
- E. Ansiedad. ☐
- F. Estado emocional. ☐
- G. Otro. ☐

4. ¿Qué técnicas de estudio conoce?

- A. Resumen ☐
- B. Mapas conceptuales ☐
- C. Subrayado ☐
- D. Cuestionarios ☐
- E. Ensayos ☐
- F. Otros ☐
- G. Ninguno. ☐

5. ¿Ha recibido por parte del establecimiento donde se graduó técnicas de estudio?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

6. ¿Utiliza técnicas de estudio?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

7. ¿Qué técnicas de estudio utiliza?

- A. Lectura. ☐
- B. Resúmenes. ☐
- C. Subrayado. ☐
- D. Síntesis. ☐
- E. Otras. ☐

8. ¿Considera que su habilidad numérica y verbal es buena?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

9. ¿La ansiedad ha sido un factor que frecuentemente afecta en sus pruebas de evaluación?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

9. ¿Considera que como aspirante a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas utilizaría un programa que le ayude a mejorar su habilidad numérica y verbal que contenga técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

10. ¿Qué expectativas tiene sobre la universidad de San Carlos de Guatemala?

- A. Excelente educación. ☐
- B. Catedráticos preparados. ☐

¡GRACIAS!

UNIVERSIDAD DE SAN CARLO DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO CUM
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



**PREGUNTAS GENERADORAS PARA EL GRUPO DE ENFOQUE DIRIGIDA
A PROFESIONALES DE LA UNIDAD DE APOYO Y DESARROLLO
ESTUDIANTIL UNADE
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.**

1. ¿Considera que los estudiantes son preparados por las instituciones de nivel medio para poder desenvolverse con éxito en la carrera Licenciatura Médico y Cirujano?
2. ¿Piensa usted que los estudiantes cuentan con el conocimiento de las diversas estrategias de aprendizaje para obtener un buen desempeño académico?
3. ¿Considera usted que los estudiantes utilizan técnicas de estudio?
4. ¿Cuál diría usted que es la razón por la cual los estudiantes se ponen ansiosos ante las prueba de específica?
5. ¿De qué forma la ansiedad afecta a los estudiantes en la resolución en la prueba de específicas que exige la Facultad de Ciencia Médicas para poder ingresar?
6. ¿Cree que sería de apoyo que se les brindara un programa que contenga herramientas para mejorar la habilidad numérica y verbal incluyendo en el mismo técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad?
7. ¿Qué temas considera que debería de contener el programa para que los aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Médico Cirujano mejore la habilidad numérica y verbal y así los estudiantes obtengan un resultado satisfactorio en las pruebas específicas?
8. ¿Qué técnicas del manejo y reducción de la ansiedad considera que debería de contener el programa para que los aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Médico Cirujano baje los niveles de ansiedad que pueda presentar antes, durante o después de la prueba específica?.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLO DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO CUM
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES ASPIRANTES A INGRESAR A
LA CARRERA LICENCIATURA MÉDICO Y CIRUJANO**

Nombre: _____

No. O.V.: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: A continuación se le presentan diez interrogantes por favor marque una X en el cuadro ☐ apropiado para su contestación.

1. ¿De que se graduó a nivel medio?

- A. Bachiller en _____.
- B. Perito contador. ☐
- C. Magisterio. ☐
- D. Secretariado. ☐
- E. Otro. ☐

2. ¿Cuántas veces ha intentado ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas?

- A. 1 a 3 veces. ☐
- B. 4 a 6 veces. ☐
- C. 7- en adelante. ☐

3. ¿Qué cosas considera que afectan o pueden afectar sus estudios?

- A. Salud. ☐
- B. Tiempo y organización. ☐
- C. Factor económico. ☐
- D. Técnicas de estudio. ☐
- E. Ansiedad. ☐
- F. Estado emocional. ☐
- G. Otro. ☐

4. ¿Qué técnicas de estudio conoce?

- A. Resumen ☐
- B. Mapas conceptuales ☐
- C. Subrayado ☐
- D. Cuestionarios ☐
- E. Ensayos ☐
- F. Otros ☐
- G. Ninguno. ☐

5. ¿Ha recibido por parte del establecimiento donde se graduó técnicas de estudio?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

6. ¿Utiliza técnicas de estudio?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

7. ¿Qué técnicas de estudio utiliza?

- A. Lectura. ☐
- B. Resúmenes. ☐
- C. Subrayado. ☐
- D. Síntesis. ☐
- E. Otras. ☐

8. ¿Considera que su habilidad numérica y verbal es buena?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

9. ¿La ansiedad ha sido un factor que frecuentemente afecta en sus pruebas de evaluación?

- A. Si. ☐
- B. No. ☐

9. ¿Considera que como aspirante a ingresar a la Facultad de Ciencias Médicas utilizaría un programa que le ayude a mejorar su habilidad numérica y verbal que contenga técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad?

A. Si. ☐

B. No. ☐

10. ¿Qué expectativas tiene sobre la universidad de San Carlos de Guatemala?

A. Excelente educación. ☐

B. Catedráticos preparados. ☐

¡GRACIAS!

UNIVERSIDAD DE SAN CARLO DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO CUM
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS



**PREGUNTAS GENERADORAS PARA EL GRUPO DE ENFOQUE DIRIGIDA
A PROFESIONALES DE LA UNIDAD DE APOYO Y DESARROLLO
ESTUDIANTIL UNADE
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.**

1. ¿Considera que los estudiantes son preparados por las instituciones de nivel medio para poder desenvolverse con éxito en la carrera Licenciatura Médico y Cirujano?
2. ¿Piensa usted que los estudiantes cuentan con el conocimiento de las diversas estrategias de aprendizaje para obtener un buen desempeño académico?
3. ¿Considera usted que los estudiantes utilizan técnicas de estudio?
4. ¿Cuál diría usted que es la razón por la cual los estudiantes se ponen ansiosos ante las prueba de específica?
5. ¿De qué forma la ansiedad afecta a los estudiantes en la resolución en la prueba de específicas que exige la Facultad de Ciencia Médicas para poder ingresar?
6. ¿Cree que sería de apoyo que se les brindara un programa que contenga herramientas para mejorar la habilidad numérica y verbal incluyendo en el mismo técnicas para el manejo y reducción de la ansiedad?
7. ¿Qué temas considera que debería de contener el programa para que los aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Médico Cirujano mejore la habilidad numérica y verbal y así los estudiantes obtengan un resultado satisfactorio en las pruebas específicas?
8. ¿Qué técnicas del manejo y reducción de la ansiedad considera que debería de contener el programa para que los aspirantes a ingresar a la Carrera Licenciatura Médico Cirujano baje los niveles de ansiedad que pueda presentar antes, durante o después de la prueba específica?